



Jääkiekon harrasteleiri Vierumäen urheiluopiston Leijonaluolassa 18.-20.3.2016

Seuraava harrastekiekkoilijoiden viikonloppuleiri järjestetään **maaliskuun 18.-20. päivä** Vierumäen urheiluopistolla Suomen maajoukkueiden käyttämän Leijonaluolan huippulaadukkaissa harjoituspuiteissa.

Leiri on suunnattu kaikille aikuisille jääkiekon harrastajille. Mukaan mahtuu 26 kenttäpelaajaa ja kaksi maalivahtia.

HINTA

Leirin hinta on 210€, sis. alv 22%. Sitovat ilmoittautumiset aleksi.makila@finhockey.fi

SISÄLTÖ

Leiri sisältää neljä jääharjoitusta sekä oheisharjoitteita Vierumäki Unitedin A-junioreita valmentavan **Maso Lehtosen** johdolla.

Leiriläisten käytössä on myös **J-P Matilaisen** ammattitaitoisen teroitus- ja muotoilupalvelu, joten luistimesi ovat leirin aikana ja sen jälkeen viimeisen päälle tikissä.

Varusteista ja nesteytyksestä huolehtii ammattihoolto, joten myös pukukopissa odottava Leijonat-logolla varustettu harjoituspaitasi ja pelisukkasi ovat aina kuivia ennen jokaista jääharjoitusta.

MAJOITUS

Lepohetkiä varten leiriläisille on varattu majoitus Vierumäen urheiluopistolla jäähallin läheisyydessä kahden hengen huoneissa, joissa on mm. omat suihkutilat sekä keittonurkkaus. Lisätiedot: <http://vierumaki.fi/majoitukset/ilkka/>

Saunatilat löytyvät omasta pukukopista.

RUOKAILU

Leirihinta sisältää tukevan buffet-aamiaisen lauantaina ja sunnuntaina sekä buffet-lounaan lauantain aamuharjoitusten jälkeen.

Muita ruokailuja varten Vierumäen urheiluopiston Scandic-hotellissa on mahdollisuus tasokkaaseen À la carte- ruokailuun sekä astetta rennompaan murkinointiin sporttibaarin puolella, jonka listalta löydät maukkaat burgerit, siivet ja ribsit.

Lyhyen automatkan päässä Lahden moottoritien liittymän tuntumassa on myös ruokakauppa sekä monipuolisesti palveleva huoltoasema Matkakeidas.

<http://www.matkakeidas.fi/vierumaki/etusivu>

OHJELMA

Leiriohjelma alkaa perjantaina kello 17.15 alkuinfolla.

Pe/jääharjoitus: 18.00-20.00 La/aamujäät: 10.00-12.00 Lauantaina päivällä myös joitakin oheisharjoitteita erillisen aikataulun mukaisesti. La/iltajäät: 18.00-20.00 Su/peli: 09.00-11.00

MUKAAN:

- Jääkiekkovarusteet - Sisäliikuntavarusteet - Pukuhuonekengät/släpärät - Henkilökohtaiset varusteet: hammasharjat, pesuaineet jne. - Kannattaa varata mukaan myös jotakin pientä evästä pukuhuoneeseen, sieltä löytyy jääkaappi välipalojen säilytykseen.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET

Aleksi Mäkilä, Suomen Jääkiekkoliitto, +35840 141 88 92 aleksi.makila@finhockey.fi