

## KUTSU KESKI-SUOMEN HIIHTO RY:N HOPEASOMPALEREILLE

Onneksi olkoon! Sinut on valittu Keski-Suomen Hiihto ry:n Hopeasompaleireille kaudella 2012–2013. Hopeasomparyhmä on ensi talvena T/P 13-, 14-, 15- ja 16- sarjoissa hiihtävien piirin valmennusryhmä.

Hopeasomparyhmään on valittu 39 urheilijaa, jotka on jaettu kahteen eri ikäluokkaan. Ikäluokat leireilevät yhdessä ja samaan aikaan, mutta eivät välttämättä tee täysin samanlaisia harjoituksia. Kullekin urheilijalle kertyy kaikkiaan kolme leiriä, joiden kesto on perjantai-iltapäivästä sunnuntain puoleen päivään. Ensimmäinen leiri Kannonkoskella Piispalassa on ”tarkkailuleiri”. Mikäli valmentajat katsovat, että urheilijalla ei ole riittäviä edellytyksiä (asenne, kuntotaso) leiriryhmässä toimimiseen, voidaan ryhmän kokoa tarvittaessa pienentää.

Hopeasomparyhmän valmennuksella on sekä harjoituksellinen että kasvatuksellinen rooli. Leirien tarkoituksena on auttaa nuorta kasvamaan ja kehittymään urheilijana sekä ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja huolehtimaan myös muun ryhmän toimivuudesta ja viihtyvyydestä. Leirien teemat ja painotukset vaihtelevat eri leireillä. Pääpaino on kuitenkin ikäkausien mukaisten ominaisuuksien herkkyyksien kehittämisessä. Harjoittelun lisäksi leireillä on erilaisia luentoja sekä harjoittelun ja tekniikoiden analysointia. Lisäksi ryhmän valmentajat voivat neuvoa urheilijaa ja hänen henkilökohtaista valmentajaansa kotiharjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa. Ryhmällä on yhteensä kolme valmentajaa leireillä.

Liitteenä on kaksi kappaletta urheilijasopimuksia, jotka tulee täyttää ennen ensimmäiselle leirille tuloanne. Muistakaa myös huoltajan allekirjoitus. Kaikki vanhemmat ja henkilökohtaiset valmentajat ovat tervetulleita osallistumaan ja seuraamaan leirejä, mutta mahdolliset majoitukset yms. on teidän huolehdittava itse.

### **Kustannukset (pe-su):**

Piispalan leiri: Täysihoito 99 €

Jyväskylän leiri: Täysihoito n. 90 € retkeilymajoituksella

Äänekosken leiri: vielä auki... n. 90 €

Hinnat sisältävät täsihoidon, majoituksen ja valmennuksen.

### **Leiriaikataulut**

3.-5.8.	Kannonkoski / Piispala	Rullahiihtotekniikat/nopeus-kimmoisuus
2.-4.11	Jyväskylä	Kestävyys-lihaskestävyys
28.-30.12	Äänekoski	Lajiharjoittelu/tekniikat

### **Muuta**

Leiritykseen sitoutuminen: Urheilijasopimuksen täytettyään urheilija sitoutuu osallistumaan ryhmän leireille, lukuun ottamatta sairastapaukset.

**Ilmoittakaa valmentajalle 10.7. mennessä sähköpostilla tai puhelimitse otatteko ryhmäpaikan vastaan. Ilmoittakaa samalla sähköpostiosoitteenne ja puhelinnumeronne (ja/tai huoltajan myös).**

Leiriohjelmat tulette saamaan sähköpostin kautta.

Sakari Harju: [Sakkeharju@gmail.com](mailto:Sakkeharju@gmail.com) p. 040 828 2459

*Harjoitusintoista ja lämmintä kesää!*

*Sakari Harju*

*Keski-Suomen Hiihto ry, piirivalmentaja*

## Valinnat:

1998–1999-syntyneet (21 kpl)

Tanja Heinjoki  
Ronja Linna  
Satu Kauppinen  
Riina Kankaanperä  
Tessa Kuorelahti  
Anu Kovanen  
Veera Varis  
Ella Kokkinen  
Nea Inola  
Peppiina Holm

Kaipolan Vire  
Saarijärven Pullistus  
Huhtasuon Hiihto  
Huhtasuon Hiihto  
Äänekosken Huima  
Laukaan Urheilijat  
Laukaan Urheilijat  
Kaipolan Vire  
Laukaan Urheilijat  
Viitasaaren Viesti

Elias Kirjavainen  
Jone Myyryläinen  
Eetu Rasi  
Markus Malmberg  
Miika Lehtien  
Arttu Tyrväinen  
Patrik Siekkinen  
Tuomas Seppänen  
Arttu Kaario  
Joonas Leppä  
Samuli Peltola

Huhtasuon Hiihto 2000  
Pihtiputaan Tuisku  
Pihtiputaan Tuisku  
Jämsänkosken Ilves  
Jämsänkosken Ilves  
Jyväskylän Hiihtoseura  
Huuhtasuon Hiihto 2000  
Huhtasuon Hiihto 2000  
Huhtasuon Hiihto 2000  
Keuruun Kisailijat  
Keuruun Kisailijat

1997–1998-syntyneet (18 kpl)

Tiia Niemelä  
Milla Kiminkinen  
Emmi Tyrväinen  
Niina Kauppinen  
Linda Siekkinen  
Roosa Lindfors  
Emma Hirvonen  
Maiju Kovanen  
Miina Palonen

Keuruun Kisailijat  
Huhtasuon Hiihto 2000  
Jyväskylän Hiihtoseura  
Huhtasuon Hiihto 2000  
Huhtasuon Hiihto 2000  
Kaipolan Vire  
Laukaan Urheilijat  
Laukaan Urheilijat  
Viitasaaren Viesti

Topi Vertanen  
Oskari Raussi  
Roope Mikkonen  
Verner Poikonen  
Jona Koljonen  
Jaakko Ruth  
Janne Autio  
Ilkka Sysimäki  
Santeri Schildt

Saarijärven Pullistus  
Keuruun Kisailijat  
Pihtiputaan Tuisku  
Äänekosken Huima  
Keuruun Kisailijat  
Muuramen Urheilijat  
Kannonkosken Kiho  
Huhtasuon Hiihto 2000  
Huhtasuon Hiihto 2000