**Leiriraportti Kontiolahti 30 – 31.10.2021**

Pohjois-Karjalan Hiihto ry:n piirileiri järjestettiin HS-ryhmille Kontiolahdella lokakuun viimeisenä viikonloppuna.

Leirillä käytiin monipuolisesti läpi hiihtotekniikkaa. Tässä vaiheessa kun siirrytään vähitellen rullasuksilta lumelle niin oli tärkeää siirtää kesällä opitut hiihtotekniikat myös oikeille suksille. Olosuhteet Kontiolahdella olivat lämpimästä säästä huolimatta hyvät. Aamupäivällä hiihdettiin ja iltapäiväharjoituksissa tehtiin vielä hyviä sulanmaanharjoituksia.

Leirillä valmentajina toimivat Jouni Ratilainen ja Kari Varis.

30.10. Lauantai

Aamupäivällä pureuduttiin vapaan tyylin tekniikkaan. Harjoituksessa käytiin läpi eri maastonkohtiin sopivat tekniikat ja ne videoitiin. Harjoituksen aikana pyrittiin karsimaan isoimmat virheet pois ja lounastauon aikana käytiin hiihtovideot läpi pienryhmissä.

Iltapäivän ohjelmassa oli leirin tehoharjoitus sauvarinne. Höytiäisen rannasta noustiin kahdeksan kertaa kivennousu, joka oli kestoltaan noin 2 minuuttia.

31.10.2021

Sunnuntaina vuorossa oli perinteisen tyylin tekniikan opettelemista. Aamupäivällä kiinnitettiin huomiota erityisesti perinteisen potkuun ja sauvoittahiihto harjoituksen alkuun antoi siihen hyvän pohjan. Aamun tekniikkavideot käytiin junioreitten kanssa läpi lounastauolla.

Iltapäivän harjoituksessa lähdettiin juoksulenkille ja matkan varrella tehtiin monipuolisesti loikkia. Harjoituksen toinen osio sisälsi kuntopiirin sisätiloissa.

* Leirille osallistui yhteensä 21 nuorta ja piirin eri seurat olivat hyvin edustettuina. Viikonloppuleirillä saatiin hyviä harjoituksia tehtyä ja tämän leirin jälkeen junioreilla on paremmat valmiudet opetella hiihtoa ensilumilla.
* Kari Varis