

LEIRIRAPORTTI

P-K hiihdon ensilumenleiri Levillä 21.-27.11.2021

Leirille osallistui kahdeksan urheilijaa sekä kolme valmentajaa / huoltajaa. Alunperin ensilumenleiri suunniteltiin pidettäväksi Pikku-Syötteellä Pudasjärvellä tai Taivalkoskella. Pudasjärven ja Taivalkosken lumitilanteen ollessa huono päätettiin leiri siirtää Leville, jossa olosuhteet olivat taatut, yli 30 kilometriä latua hyvissä maastoissa.

Leirin tavoitteena oli saada hyvissä olosuhteissa laadukkaita hiihtokilometrejä sekä tuoda urheilijoille mielenvirkistystä maisemanvaihdoksen sekä ryhmäharjoittelun myötä. Leirin jälkeen urheilijoille tehty kysely osoitti, että tavoitteeseen oli päästy. Etenkin maisemanvaihdos lumisiin tunturimaisemiin oli ollut paikallaan.

Leirin harjoitukset painoutuivat tehollisesti peruskestävyysalueelle. Ohjelmassa oli myös yhteislähtönä toteutettu leirikisa sekä sovellettu ”sprinttiharjoitus”. Hiihtämällä tehtyjä harjoituksia tehtiin kymmenen.

Pääsääntöisesti päivät alkoivat aamulenkillä ja pienellä jumpalla. Aamulenkki 15 asteen pakkasessa taatusti herätti urheilijat päivän harjoituksiin. Samalla valmentajat pääsivät kuulemaan urheilijoilta aamun tuntoja ja vielä käymään läpi kyseisen päivän harjoitussuunnitelmaa.

Leirillä vallitsi hyvin talvinen sää, pakkasen vaihdellessa -13 - -22. Kiristyvän pakkasen takia leiri lopetettiinkin puolivuorokautta aiottua aikaisemmin. Myös kotimaakunnasta saatujen viestien perusteella hiihtokelit Pohjois-Karjalassa olivat parantuneet lumisateiden myötä.

Kotimatalla sattui ikävä tapahtuma, kun Pudasjärvellä poro halusi kokeilla kovuuttaan Jouni Ratilaisen auton kanssa. Huonostihan siinä porolle kävi, mutta niin kävi Jounin autollekin, lunastukseen. Henkilövahingoilta kuitenkin säästyttiin ja pienten järjestelyjen jälkeen kaikki pääsivät saman illan aikana vielä kotiin.

Leirin huoltajien / valmentajien määrä mahdollisti urheilijoille aina toimivan suksen harjoituksiin. Urheilijat pystyivät palauttelemaan harjoitusten väliajat kunnolla.

Leiriohjelma

21.11. Sunnuntai

Iltapäivä / alkuiltä saapuminen Leville, ensimmäiset lumille

22.11. Maanantai

Aamulenkki

Hiihto P 2,5 h sis. vk 20 min. + nt. vk-anak 15 min. (tytöt+Luke ja Pauli pk)

Hiihto V 2 h pk / tekniikka / rento nopeus

23.11. Tiistai

Aamulenkki

Hiihto V 2 h pk / lk, sis. sl. 4 x 6-10 min.

Hiihto P 1,5 h pk / tt. tekniikka

24.11. Keskiviikko

Aamulenkki

Leirikisa, yhteislähtö V 10 km

Juoksu pk 45 min. + liikkuvuus

25.11 Torstai

Hiihto P pk1 3 h

Omatoiminen ulkoilu

26.11. Perjantai

Aamulenkki

Hiihto P 2 h, vk-mk1 ”sprinttiharjoitus” 3 x 6-8 x 20-30 s. ryhmähihto,
taktiikka, kirit

Hiihto V 75 min. huoltavana

27.11. Lauantai

Hiihto P / V pk1 1,5-2h

Kotimatka

Osallistujat

Mansikka Matti LiphS

Mäkelä Luukas LiphS

Valta Lassi LiphS

Varis Juuso LiphS

Viinisalo Tuukka JoKa

Vuorma Iitu LiphS

Vuorma Pauli LiphS

Smart Hanna Iisalmen Visaskiteam

Jouni Ratilainen valmennus / huolto

Kari Varis valmennus / huolto

Petri Vuorma valmennus / huolto