

Leiriraportti Koli 13 – 15.8.2021

Kolilla järjestettiin kesän toinen piirileiri Tehoryhmälle ja mukana oli myös HS-ryhmän urheilijoita niin kuin heinäkuun alun ensimmäiselläkin leirillä. Valmentajina leirillä toimivat Jouni Ratilainen ja Kari Varis.

Tavoitteena leirillä oli tehdä pari kovaa tehoharjoitusta Kolin rinteeseen, toinen sauvarinteessä ja toinen rullahiihtämällä. Lyhyt leiri yritettiin käyttää tehokkaasti ja järkevästi. Ryhmäharjoittelua ja vauhdinjakoa opeteltiin tehoharjoituksissa ja niistä tuli oppia urheilijoille tulevaisuuteen.

13.8 perjantai

Leiri avattiin sauvarinneharjoituksella, tehtiin samanlainen harjoitus kuin heinäkuun alussa. Urheilijat nousivat 3 - 4 nousua Ukko-Kolille, kehitystä oli tapahtunut puolessatoista kuukaudessa. Viimeinen veto tultiin maksimivauhdilla ja loppuajat olivat parempia kuin ensimmäisellä leirillä. Syksyä kohti kunnon pitääkin nousta ja näytti siltä, että suurimmalla osalla suunta oli oikea.

14.8 lauantai

Aamupäivällä ohelmassa oli vapaalla kilometrin vetoja Laivarannan risteyksestä Kolin kylälle. Ensimmäinen veto otettiin väliaikalähtönä ja kaksi seuraavaa 4 hengen ryhmissä. Loppua kohti kiihtyvä vauhti vedoissa tuotti parhaimman lopputuloksen ja urheilijat oppivat tästä harjoituksesta vauhdinjon merkityksen. Harjoituksen loppuun hiihdettiin ryhmänä maksimaalinen veto Ukko-Kolille. Tämä harjoitus oli myös hyvä tekniikkaharjoitus kun saatiin kuvattua hiihtotekniikkaa kisavauhdissa.

Iltapäivällä tehtiin juoksuverryttely ja sen päälle perinteinen kuntopiiri. Loppuverryttelyksi pelattiin sählyä.

15.8 sunnuntai

Pitkän lenkin päivä. Alkuun rullahiihtoa perinteisellä tyylillä, siitä vaihdettiin sujuvasti parin tunnin jalkalenkille ja lopuksi vielä urheilijat hiihtivät Loma-Kolille takaisin.

Tästä on hyvä jatkaa kohti syksyn harjoittelua, seuraavalla piirileirillä 2 -5.9 otetaan jo lumituntumaa Vuokatin hiihtoputkessa.

-Kari Varis

