



## KAINUUN PYÖRÄILIJÖIDEN KEVÄTLEIRI 2024

Aika:	17.5. kello 14.00 – 19.5. kello 14.00																
Paikka:	Vuokattisport, urheiluopiston suorituspaikat ja maastot.																
Tavoite:	Käynnistää kivalla treeniblokilla vaativissa vaaramaastoissa. Kehittää seuran yhteisöllisyyttä. Hyödyntää alueen parhaita liikunta ja harjoitusolosuhteita.  Leiriohjelma liitteenä.																
Majoitus ja ruokailut:	Hotellitason majoitus 2-3 hlö sport-apartments lomahuoneistoissa.  Vuokattisport, ravintola O'las, Vuokatin alueen laajin ja urheilijoiden vaatimusten mukainen seisova pöytä, sisältää aamupalan, lounaan ja päivällisen.																
Hinta:	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>Seuran jäsen*</th><th>Ei seuran jäsen</th><th>Huom!</th></tr></thead><tbody><tr><td>Hotellitason 2-3 hlö sport-apartments lomahuoneisto.</td><td>Aikuinen**, 75€/hlö/vrk Junnu***, 58€/hlö/vrk</td><td>Aikuinen**, 90€/hlö/vrk Junnu***, 58€/hlö/vrk</td><td>Yhden hengen huoneen lisämaksu 25€/vrk.</td></tr><tr><td>Saunallinen Chalets, min. 3 aikuista/huoneisto</td><td>Aikuinen**, 83€/hlö/vrk Junnu***, 66€/hlö/vrk</td><td>Aikuinen**, 100€/hlö/vrk Junnu***, 66€/hlö/vrk</td><td></td></tr><tr><td>Ei majoitusta, pelkät ruokailut</td><td>Aikuinen**, 42€/hlö/vrk</td><td>Aikuinen**, 42€/hlö/vrk</td><td></td></tr></tbody></table> <p><i>**sis. täyshoito/vrk</i> <i>**junnun, 6-14 vuotta</i> <i>Leiri maksetaan sisäänkirjautuessa VuokattiSport:n respaan.</i></p> <p>Leiripakettia ei pureta esim. yksittäisten ruokailuiden tai muiden ohjelmaan kuuluvien osioiden pois jäännin osalta, koska kurssi on osittain valtion tukemaa. Leirimaksu suoritetaan majoittumisen yhteydessä.</p>		Seuran jäsen*	Ei seuran jäsen	Huom!	Hotellitason 2-3 hlö sport-apartments lomahuoneisto.	Aikuinen**, 75€/hlö/vrk Junnu***, 58€/hlö/vrk	Aikuinen**, 90€/hlö/vrk Junnu***, 58€/hlö/vrk	Yhden hengen huoneen lisämaksu 25€/vrk.	Saunallinen Chalets, min. 3 aikuista/huoneisto	Aikuinen**, 83€/hlö/vrk Junnu***, 66€/hlö/vrk	Aikuinen**, 100€/hlö/vrk Junnu***, 66€/hlö/vrk		Ei majoitusta, pelkät ruokailut	Aikuinen**, 42€/hlö/vrk	Aikuinen**, 42€/hlö/vrk	
	Seuran jäsen*	Ei seuran jäsen	Huom!														
Hotellitason 2-3 hlö sport-apartments lomahuoneisto.	Aikuinen**, 75€/hlö/vrk Junnu***, 58€/hlö/vrk	Aikuinen**, 90€/hlö/vrk Junnu***, 58€/hlö/vrk	Yhden hengen huoneen lisämaksu 25€/vrk.														
Saunallinen Chalets, min. 3 aikuista/huoneisto	Aikuinen**, 83€/hlö/vrk Junnu***, 66€/hlö/vrk	Aikuinen**, 100€/hlö/vrk Junnu***, 66€/hlö/vrk															
Ei majoitusta, pelkät ruokailut	Aikuinen**, 42€/hlö/vrk	Aikuinen**, 42€/hlö/vrk															
Ilmoittautumiset:	Seuran jäsenten ilmoittautuminen ti 7.5.2024 mennessä jäsenluettelon mukaiseen sähköpostiin toimitetulla linkillä.  Muut (ei jäsenet) ilmoittautumiset tulee toimittaa ti 5.5.2024 mennessä osoitteeseen <a href="mailto:viestinta@kainuunpyorailijat.fi">viestinta@kainuunpyorailijat.fi</a> . Ilmoittautumisen yhteydessä tulee ilmoittaa henkilötiedot, haluttu majoitusvaihtoehto ja majoitus/ruokailuvuorokaudet, huonetyyppi ja mahdolliset sovitut huonekaverit.  Ilmoittautuminen on sitova.																
Muuta:	Leiri on avoin kaikille saman henkisille pyöräilijöille ilman seuran kustannustukea.  Kainuun Pyöräilijät eivät toimi vastuullisena matkanjärjestäjänä. Jokainen leirille osallistuja vastaa omasta vakuutusturvastaan.  Ilmoittautumiset ja peruutukset Vuokattisport ehtojen mukaan. Lisätietoja Tiina Sarparanta, <a href="mailto:viestinta@kainuunpyorailijat.fi">viestinta@kainuunpyorailijat.fi</a>																





LIITE

## LEIRIOHJELMA

AIKA	LEIRIOHJELMA	HUOM!
<b>Pe 17.5.2023</b> 14.00 alk.	Saapuminen ja majoittuminen	Vuokattisport
15.00 – 17.30	Pyöräily ryhmittäin - maantie ja maasto - vauhtiryhmät – ryhmäajo (ryhmän sopima teema)	Vetäjät sovitaan osallistujien mukaan.  Mikko
18.30	Buffet-päivällinen yhdessä, Ravintola O'las Leiriohjelma ja järjestelyt	
<b>La 18.5.2023</b> 7.30	Lihaskäyttö ja "hyvää huomenta" (vapaaehtoinen)	Urheilukenttä
n. 8.00	Aamupala	
9.00 – 12.00	Mäkiharjoitus - Vuokatinvaara - Pyöräilyvoima ja hapenotto	Maantie ja maasto Yhteinen verkka ja kokoontuminen Vuokatin vaaran alle ohjeistukseen. Väliaikalähtö.  Mikko
12.30	Lounas, ravintola O'las ja palautuminen	
15.30 – 17.30	Ryhmäajo, palauttava. Vaihtoehtoisesti uinti.	Maantie, maasto / uimahalli Ryhmät sopivat teeman  Mikko
18.00	Päivällinen, ravintola O'las	
19.00 – 20.00	Venyttely ja rentoutuminen	Pallohalli  Tiina
<b>Su 19.5.2023</b> 7.30	Lihaskäyttö ja "hyvää huomenta" (vapaaehtoinen)	Urheilukenttä, Tiina
n. 8.00	Aamupala	
8.45 – 13.00	Pitkä yhteislenkki - vauhtiryhmät - suunnitelma ryhmittäin	Maantie, maasto Vuokatti – Kuhmo suunta
13.30	Lounas, uloskirjautuminen ja leirin päättäminen	
Ruokailuajat, ravintola O'las/Vuokattisport: Aamiainen 7:00-10:00, lounas 11:00-14:00 ja päivällinen 17:00-20:00.		



