



VALTAKUNNALLINEN KULTAINEN KAMPI- JA POHJOIS-POHJANMAAN HIIHTO RY:N HOPEASOMPA -LEIRI 2.-7.8.2015 PIKKU-SYÖTTEELLÄ

Junioreiden valtakunnallinen Kultainen Kampi- ja Pohjois-Pohjanmaan hiihto ry:n Hopeasompa leiri järjestetään samanaikaisesti Pikku-Syötteellä 2.-7.8.2015.

Lajirajat rikkova lasten- ja nuorten urheiluleiri yhdistää kahden lajin parhaat puolet. Leiri hyödyntää lajien valmennusosaamisen ja harjoittelun muodostaen monipuolisen ja hauskan harjoitusleirin.

Leirin järjestävät yhteistyössä Pohjois-Suomen pyöräily ry sekä Pohjois-Pohjanmaan hiihto ry.

Leiri sisältää mielenkiintoisia asiantuntijaluentoja ja koulutusta.

Leiriläiset majoittuvat hotelli Pikku-Syötteellä jossa myös ruokailu ja muu oheistoiminta toteutetaan.

Pikku-Syöte on yksi kymmenestä valtakunnallisesta Opetus- ja kulttuuriministeriön hyväksymästä nuorisokeskuksesta. Pikku-Syöte sai vuonna 2011 Yhteiskunnallinen yritys -sertifikaatin. Tämä takaa sen, että kaikki toiminnasta saadut tuotot käytetään nuorten hyväksi.



PIKKU-SYÖTE

LEIRIN OHJELMA

Sunnuntai 2.8.

16.00	leiri alkaa, majoittuminen, yleinen info
17.00-19.00	yhteiset treenit (pyöräily)
19.00-20.00	lyhyt palaute ja iltapala
20.00-21.30	saunat lämpiminä

Maanantai 3.8.

7.00-8.30	aamupala
9.00-11.00	yhteiset treenit (hiihto)
11.30-12.30	lounas
14.00-16.00	yhteiset treenit (hiihto)
16.30-18.00	päivällinen
18.00-20.00	Frisbeegolf (Pikku-Syötteen ohjaus)

Tiistai 4.8.

7.00-8.30	aamupala
9.00-11.00	oma lajitreeni
11.30-12.30	lounas
13.00-16.00	Menestyksen Avaimet
16.30-18.30	oma lajitreeni
19.00-20.00	päivällinen

Keskiviikko 5.8.

7.00-8.30	aamupala
9.00-12.00	yhteiset treenit (pyöräily)
12.30-13.30	lounas
14.00-15.00	Asiantuntijaluento: Oulun Triathlon & Cycling
15.30-17.30	yhteiset treenit (pyöräily)
18.00-20.00	päivällinen ja sauna

Torstai 6.8.

7.00-8.30	aamupala
9.00-12.00	oma lajitreeni
12.30-13.30	lounas
14.00-16.00	oma lajitreeni
17.00-19.00	sauna ja päivällinen
20.00-22.30	Disco / karaoke

Perjantai 7.8.

7.00-9.00	aamupala
9.00-11.00	oma lajitreeni tai lepopäivän ohjelmaa
11.00-12.00	huoneiden luovutus
12.00	lounas ja kotimatalle



PIKKU-SYÖTE

Leirin hinta

- **239 € / nuoret**
Sisältää majoituksen 2-4 hh huoneissa täysihoidolla ja leirin ohjelman.
- **200 € / aikuiset**
Sisältää majoituksen Standard -huoneessa aamiaisella.
(täysihoidollisä 35 €/vrk, Superior -huone lisä 10 €/vrk ja 1 hh lisä 15 €/vrk)

Pohjois-Pohjanmaan Hiihto ry



Keys to Success

