



Hei!

Zoom8-liiton ja HSF:n valmennusleiri 6. - 7.6.2013 Hanko

Tervetuloa Hangon leirille ja rankingkisaan 8. - 9.6!

#### LEIRI

Leiriin sisältyy 2 harjoituspäivää sekä lauantain kilpailupäivän valmistautuminen.

Leirin pääaiheina ovat oma taito ja kilpailutaito.

Soveltuu kv -ja kotimaan tason purjehtijalle.

Leirin vastuuvälmentajana toimii Suomen Purjehdus ja Veneilyn Mika Hollo.

Paikka: HSF, Hanko

Aika 6. - 7.6.2013

Hinta: 50 € (sisältää valmennuksen ja eväspussit sekä 1 ruoka/päivä)

Maksu ja ilmoittautuminen: 22.5. mennessä. Osallistumisen edellytys on Zoom8-liiton jäsenyys.

Ilmoittautuminen [maria.silen@iki.fi](mailto:maria.silen@iki.fi)

Maksu Zoom8-liiton tilille Aktia 405529-297302, viestikenttään "Hangon leiri / Purjehtijan nimi ja seura"

#### Aikataulu:

6.6.2013 (lounaspussi vesillä)

klo 10:30 leirin aloitus (jollat ovat purjehdusvalmiina)

- harjoitusohjelman tarkistus ja esittelyt

- harjoitusten opiskelu ja henkilökohtaiset painopisteet osa 1

klo 11:30 vesille - harjoitukset 1-4.

klo 14:00 ryhmien yhteisharjoitus

klo 15:45 rantaan, jollat pakettiin, kuivat vaatteet

klo 16.15 ryhmäpalaveri+ ruokailu

klo 17:00 leiripäivä päättyy

klo xx:xx omatoiminen lenkki tai illan peli ja venyttely (ajankohta päätetään leirillä)

klo n.20:30 kevyt iltapala = tankkaus -> omatoimisesti ja iltapuheet

klo 22:00 nukkumaan

7.6.2013 (lounaspussi vesillä)

klo 8:00 aamulenkki + venyttelyt

klo 09:30 leirin aloitus (jollat ovat purjehdusvalmiina)

- harjoitusohjelman tarkistus ja esittelyt

- harjoitusten opiskelu ja henkilökohtaiset painopisteet osa 2

klo 11:30 vesille - harjoitukset 1-4.

klo 14:00 ryhmien yhteisharjoitus

klo 15:45 rantaan, jollat pakettiin, kuivat vaatteet

klo 16.15 ryhmäpalaveri+ ruokailu

klo 17:00 leiripäivä päättyy

klo xx:xx omatoiminen lenkki tai illan peli ja venyttely (ajankohta päätetään leirillä)

klo n.20:30 kevyt iltapala = tankkaus -> omatoimisesti ja iltapuheet

klo 22:00 nukkumaan

8.6.2013 (1.kilpailupäivä)

klo 10:00 vapaa yhteispalaveri: kilpailutiedot ja omat tavoitepainopisteet päivälle

Lähtöjen välillä valmentajatiedot yleishavainnoista ovat:

- olosuhteet ennen st ja st:n aikana, yleisesti st, kärki ylämerkille (1-10), keskikasti ylämerkille, hännän huomioitavat asiat, yleisesti avotuulen ratkaisut ja olosuhteet, maali, muut huomioinnit, erikoistapaukset?

klo xx:xx protestiaika umpeutuu → yleinen info miltä näytti ja mitä asioita tulee huomioida paremmin. Infon jaotteluna: koko fleet, kärki, keskiryhmä ja häntä.

Lisätietoja:

Leiri-ilmoittautuminen: ZOOM8/ Maria Silén

Valmennusjärjestelyt: Mika Hollo p. 0440888440 ja mika.hollo(at)spv.fi

### MAJOITTUMINEN

Olemme varanneet Hangosta Villa Garbosta majoitusta (3-5 hengen huoneet sis. aamiaisen) kiinnostuneille. Hinta noin 45 e/yö. Paikkoja rajoitetusti! Nopeat syövät hitaat. Huonevaraukset leiri-ilmoittautumisen yhteydessä.

Mika Hollo on Hangossa lauantai-iltapäivään asti. Huoltajien olisi hyvä saapua Hankoon viimeistään lauantain aikana tai sopia muitten perheiden kanssa että omasta nuoresta pidetään huolta. Lähtökohta leirillä on että nuoret ovat omatoimisia ja huolehtivat tavaroistaan itsenäisesti.

HUOM! Jokainen huolehtii itse rankingisailmoittautumisestaan. Ilmoittautuminen 3.6. mennessä, kts ohjeet [www.hsf.fi](http://www.hsf.fi).

Kaikki mukaan! Hanko on ihana kesäkaupunki, leirillä oppii uutta ja HSF on kokenut kilpailujärjestäjä. Siinä hyvä kombo.

terveisin,

Mimma

[maria.silen@iki.fi](mailto:maria.silen@iki.fi)

Suomen Zoom8-liitto

gsm 040-5323125

ps 1. Ota fillarisi mukaan tai vuokraa Hangossa. ds.

Jos et jatkossa halua Zoom8-liiton viestejä, ilmoitathan minulle siitä.

