

Keski-Suomen hiihdon Kultasompa-ryhmä

Kausi 2017-18

Yhteisharjoitukset:

- kesällä 1 – 2 kertaa viikossa iltapäiväisin/ iltaisin Keski-Suomen alueella
- syksyllä 2 kertaa viikossa, tiistai ja torstai-iltaisin Jyväskylässä.
- torstai-illan harjoitus on liikuntasalissa. Sisältönä liikkuvuudet, lihaskuollot ja kuntopiirit.
- kilpailukaudella pääpiirteissään 2 kertaa viikossa, tiistai ja torstai-iltaisin Jyväskylässä.
- yhteisharjoitukset tukevat Schildtin lukion harjoitusohjelmaa

Leirit:

- elokuun loppu,
- joulukuun alku, (Rovaniemi tai Ruka)
- hiihtoloma, (katileiri, Jyväskylässä) kilpailukalenterin mukaan
- ryhmässä olo ei velvoita leireille osallistumiseen
- leirien hinnat tapauskohtaisesti kulujen mukaan

Uudet urheilijat:

- voi hakea, jos on nuorten SM-ikäluokkaa tai viimeistä vuotta Hopeasommassa.
- hakemukset osoitteeseen antti.minkkinen@hotmail.com
- hakemuksessa nimi, ikä, puhelinnumero, saavutuksia ja tavoitteita

Valintaperusteet:

- taitotaso
- hiihtovauhti
- muu soveltuvuus

Nykyiset urheilijat:

- käytetään optio vuosi, eli jatketaan toimintaa normaalisti

Maksut:

- ryhmämaksu 40€/ kausi, sisältää yhteisharjoitukset ja katileirin
- laskutetaan elokuussa
- Keski-Suomen ulkopuoliset leirit eivät sisälly ryhmämaksuun
- urheilijalla tulee olla voimassa oleva lisenssi ryhmäharjoituksiin osallistuessaan

Valmentajat:

- Antti Minkkinen
- Jussi Simula

Tekniset neuvonantajat:

- Kimmo Kaario
- Tapani Malmberg