



## Hiihdon seurakirje lokakuu 2015

### Tervehdys kaikille TUL:n hiihtotoimijoille!

Ensilumia odotellessa luettavaksenne ajankohtaisia kuulumisia TUL:n hiihtojaostolta.

#### 1. TUL:n hiihdon mestaruuskilpailut hakuun

Hiihtojaosto julistaa haettavaksi **TUL:n hiihdon mestaruuskilpailut vuodelle 2016**. Kisojen järjestämistä voi pohtia esimerkiksi kansallisten kisojen yhteydessä, mutta jaosto ottaa mieluusti vastaan myös ehdotuksia kisojen järjestämisestä muulla tavoin ja esimerkiksi harvinaisempien matkojen osalta. Hakemukset tulee toimittaa **3.11. mennessä** ([heidi.kukkola@tul.fi](mailto:heidi.kukkola@tul.fi)). Lisätietoja hiihtojaoston puheenjohtajalta tai lajipäälliköltä (yhteystiedot kirjeen lopussa).

#### 2. Nuorten kilpailuun tähtäävä hiihtoleiri Vuokatissa

Ennen kiihkeimmän kilpailukauden alkamista järjestetään Kainuussa Vuokatissa kilpailukauteen valmistautumisleiri **pe-su 20.-22.11.2015**. Hiihtojaosto tukee osaltaan leirille osallistumista, tuki on huomioitu ilmoitetussa hinnassa. Leirin alustava ohjelma ja hinta ohessa. **Tervetuloa!**

Lokakuun alussa järjestettiin jälleen nuorten hiihtoleiri Leppävirralla, ja leiri sai hyvää palautetta. Alustavasti on ensi vuodelle sovittu jälleen sama ajankohta, lokakuun ensimmäinen viikonloppu (30.9.-2.11.2016). Merkatkaahan jo kalenteriin ajankohta.

#### 3. Muuta tulevaa toimintaa

Hiihtojaosto tiedottaa tulevista leireistä, tapahtumista ym. jaoston seurakirjeiden ja sähköpostien lisäksi jaoston nettisivuilla:

<http://www.tul.fi/Lajitjakilpailut/Jaostot/Hiihto.aspx>

Sivulle lisätään mielellään myös tietoja seurojen tapahtumista, kilpailuista, juttuja urheilijoista ym., joten materiaalia voi vapaasti toimittaa sivuilla.



Lopuksi vielä **hiihtojaoston yhteystiedot:**

Puheenjohtaja Aarno Rajaniemi, aarno.rajaniemi@gmail.com , p. 044-372 0950

Eero Hakonen, eero.hakonen@pp.inet.fi

Hannu Korhonen, hannu\_kari@suomi24.fi

Pekka Leppäniemi, pekka.leppaniemi@kolumbus.fi

Lajipäällikkö oto. Heidi Kukkola, heidi.kukkola@tul.fi , p. 045-7731 2450 (postiosoite Sammonkatu 6, 90570 Oulu)

**Syysterveisin,**

**Aarno Rajaniemi**

hiihtojaoston puheenjohtaja

**Heidi Kukkola**

hiihdon lajipäällikkö



## TUL:n hiihtojaoston kilpailuun valmistava Vuokatin leiri ALUSTAVA ohjelma 20.-22.11.2015

### OHJELMA:

#### pe 20.11.

- matka + majoittuminen
- iltapäivän harjoitus, latuihin tutustuminen P tai V, ruokailu (hotelli Tulikettu) + tutustuminen

#### la 21.11.

- aamupala
- aamupv (P) hiihto, kestävyys/tekniikka/vauhtileikkely
- kevyt lounas (Vuokattisport klo 12-15 välillä)
- iltapv (V) hiihto, kestäv./tekniikka/pyramidiharj.
- päivällinen (hotelli)
- iltaohjelma + venyttelyt + sauna (hotelli)

#### su 22.11.

- aamulenkki lähimaastossa + venyttely + aamupala
- aamupv (P) hiihto, parisprinttiviesti + palautushiht.
- lounas (Vuokattisport) + leiriyhteenveto/palaute

### **HYVÄÄ KOTIMATKAA !**

**MAJOITUS JA RUOKAILUT:** Majoitus ja päivälliset hotelli Tuliketussa Sotkamossa, lounaat Vuokatin Urheiluopistolla

**HARJOITUKSET:** Vuokatin ensilumenladulla/hiihtotunnelissa

**KUSTANNUKSET:** **110€** osallistujat, **170€** huoltajat (sis. majoitus, ohjelman mukaiset ruokailut, leiriohjelman, hiihtolatujen/tunnelin käytön)

**LEIRI SUUNNATTU:** 14 – 22-vuotiaille kilpailijoille

**Hotelli Tulikettu:** Tervatie 3, 88600 Sotkamo, <http://www.tulikettu.fi/>

**Vuokatin urheiluopisto:** Opistotie 4, 88610 Vuokatti, <http://www.vuokattisport.fi/>  
(sivuilla tietoa myös ensilumenladusta)

Leiriohjaajina Kajaanin Hiihtäjien valmentajat/vetäjät