



SUKELTAJA

SUKELTAJALIITTO RY
Räpyläuintivaliokunta



TIEDOTE

RÄPYLÄUINNIN TUTUSTUMIS- JA KOULUTUSLEIRI

Lajiin tutustumaan kutsutaan räpyläuinnista kiinnostuneita uimareita ja sukeltajia:

Leiri pidetään Haanojan Haalilla, osoite Myllypuronkatu 3, 45150 Kouvola. Leiri alkaa perjantaina 7.4. ja päättyy lauantaina 8.4. Leirin päätteeksi sunnuntaina 9.4 mahdollisuus osallistua oman seuransa kanssa Kouvolassa Urheilupuiston uimahallissa Prisma-uinteihin (kilpailuissa räpyläuintimatkoja).

Leirin vetäjinä toimivat Antero Hammar, Kalevi Turkka, Petri Tiitola, Marja-Liisa Kotikuusi ja Jussi Leino. Leirin järjestelyistä vastaavat Antero Hammar ja Marja-Liisa Kotikuusi. Mukaan tarvitet normaalit uintivarusteet sekä omat uimaräpylät, snorkkelin ja monoräpylän, jos sinulla on. Järjestäjällä on jonkin verran varusteita niille, joilla ei vielä ole omia.

Koko leiri pe-la (3 harjoitusta) tarkoitettu "kilpaileville" räpyläuimareille ja lauantain harjoitukset (2 kpl) lajiin tutustuville ja aloittelijoille. Ohjelmassa myös kuivaharjoittelua, joten myös sisäharjoitteluvälineet mukaan.

Leirin alustava ohjelma:

pe 7.4	klo 16:00 - 16:30	saapuminen ja majoittuminen (Sokos Hotelli Vaakuna, majoittuvat)
	klo 17:00 - 18:00	päivällinen (päivällisen varanneet)
	klo 18:30 - 20:40	allas harjoitus (kokoontuminen 15min ennen harjoitusta uimahallin aulassa)
	klo 22:00	hiljaisuus (majoittujat)
la 8.4	klo 07:00 - 9:00	aamiainen (majoittujat)
	klo 10:00 - 12:30	allas harjoitus
	klo 13:00 - 14:00	lounas (lounaan varanneet)
	klo 14:00 - 15:00	lepo
	klo 15:30 - 17:40	allasharjoitus
	klo 19:00 - 20:00	päivällinen (päivällisen varanneet)
	klo 22	hiljaisuus (majoittujat)
su 9.4	Prisma-uinnit Urheilupuiston uimahallissa	
	Räpyläuimarit verryttely klo: 9:30-11	
	Kilpauimarit verryttely klo: 10-11	
	Uimaliiton Uinnin Miniklinikka valmentajille, Paikka: Jäähallin koulutustila (Lumon Arena)	
	Uimaliitto: Ippe Natunen ja Alekski Rajansuo	

Majoittuminen (2hh tai 3hh huoneissa) ja ruokailut Sokoshotelli Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Lisähinta 1hh:sta 60 €. Osallistumismaksu on

- pe-su 140 €/hlö (3 harjoitusta+2 yötä+Prisma-uinnit) ja ruokailupaketti (3 ruokailua) 50€/hlö
- la-su 95 €/hlö (2 harjoitusta+1 yö+Prisma-uinnit) ja ruokailupaketti (2 ruokailua) 35€/hlö
- osallistuu vain harjoituksiin pe-la 50€/hlö
- osallistuu vain harjoituksiin la 35€/hlö

Valmentajat voivat tulla myös kouluttautumaan lajiin, osallistumismaksu 200 €. Sukeltajaliitto laskuttaa osallistumismaksun.

Ilmoittautuminen s.postilla Marja-Liisa Kotikuuselle. Tiedustelut/ ilmoittautuminen 28.3.2017 mennessä

Marja-Liisa Kotikuusi, puh. 040-770 0356
e-mail: marjaliisa.kotikuusi@gmail.com

TERVETULOA TUTUSTUMAAN RÄPYLÄUINTIIN!

Räpyläuintiterveisin
Marja-Liisa Kotikuusi
Sukeltajaliitto ry
Räpyläuintivaliokunta