 

**Karsintaleiri 29.-30.4.2017**  
Suomen Optimistijollaliitto  
HSK, Vattuniemen puistotie 1, 00210 Helsinki

**Leiri kutsu**

Tervetuloa kaikki arvokilpailukarsintoihin osallistuvat juniorit Hoskille!  
Leirin hinta on 90 €, joka sisältää valmennuksen, lounaan, välipalat ja Vappu GP kilpailun.   
Leirille osallistuvat urheilijat laskutetaan seurakohtaisesti/yksityisesti harjoitusleirin jälkeen. Laskun yhteydessä lähetämme tarkemmat maksutiedot.

Jollat voi tuoda jo edellisenä iltana joko autokuljetuksella tai vesiteitse. Etelä pihalla on merkitty alue jollien säilyttämiseksi.

Ilmoittautuminen osoitteeseen niko.seppalainen@hoski.fi  
Ilmoita nimesi, seura, mahdolliset allergiat sekä tieto laskutetaanko maksu suoraan seuralta vai yksityisesti. Mikäli laskutetaan yksityisesti, ilmoita myös laskutusosoitteesi. Ilmoittautuminen viim. **23.4.2017** mennessä.

**Ohjelma**

Lauantai 29.4., harjoituspäivä

* 09:00 Leirin avaus (ohjelman läpikäynti, leirin tavoitteet jne.), vene valmiina, siviilivaatteet päällä. Iso Pässi (luentosali)
* 10:15 1. lajiharjoitus
* 12:30 Lounas
* 13:30 Palaveri, 1. lajiharj. analysointi ja 2. lajiharj. läpikäynti. Iso Pässi
* 14:15 2. lajiharjoitus
* 17:00 Palaveri, harjoituspäivän analysointi + video. Iso Pässi
* 18:30 Kotiin lähtö

Sunnuntai 30.4., kisapäivä, Vappu GP 🡪 kisavalmennus

* 09:00 Palaveri oman kisavalmentajan kanssa (sisällä).
* 10:00 Kipparikokous
* 11:15 1. varoitusviesti. 4-5 n. 40 min lähtöä aallonmurtajan välittömässä läheisyydessä.
* 16:30 Palkintojenjako
* 17:00 Kotiin lähtö

Harjoitusleirin teemana on lähtö ja ensimmäisen vastatuuliosuuden ensimmäiset minuutit.  
Tavoitteena lähdön ottaminen oikeasta paikasta, lähdön toteutus oikealla tavalla omaan taktiikkaansa nähden. Oikeiden kaksinkamppailujen voittaminen, joka mahdollistaisi suunnitelmaan toteutuksen, sekä vaihtoehtoisen suunnitelman hyödyntäminen tarvittaessa.

Vastuuvalmentaja, Vili Kaijansinkko  
Valmentajat

* Sam McKenzie, 2017 MM-joukkueen valmentaja
* Robin Willgren, HSK Opti Ranking tiimin valmentaja
* Niko Seppäläinen, HSK juniorikoordinaattori

Muut valmentajat päivitetään osallistuvien urheilijoiden mukaan. Tavoitteena saada mukaan kaikki 2017 arvokilpailujoukkueiden valmentajat, siten että yksi valmentaja noin 8-10 urheilijaa kohden.

Terveisin,  
Vili Kaijansikko