



Rukan alppikoulun YLÄKOULUTIIMI 2016-2017

Leirit:

1. Kuusamo/ RUKA (testileiri)	24.-29.4.2016
2. Kuusamo Fysiikkaleiri	6.-9.6.2016
3. Norja Juvashytta	13.-22.6.2016
4. Keski-Eurooppa	28.7.-8.8.2016
5. Keski-Eurooppa	21.9.-2.10.2016
6. Keski-Eurooppa	17.-28.10.2016
7. Kuusamo/RUKA	17.-24.11.2016
8. Kuusamo/ RUKA	8.-18.12.2016
9. Pyhä	2.-8.1.2017



- Talven 2017 ohjelma päivitetään kevään aikana, kun kotimaan ja kansainväliset kisat saadaan kalenteriin,
- Tammikuu-Maaliskuu Kotimaan leirit RUKA/PYHÄ
- Leirien väliin kuivatreeniohjelmat, Kotitehtävät, e-harjoituspäiväkirjasovellus.
- Yhteisleirejä Rukan alppikoululaisten kanssa.
- Kisat talvella: AUDI TOUR
- Kuusamon leireillä asuminen Kuusamo opistolla, treenit Rukalla, palauttavat harjoitukset ohjatuisti.
- koulutehtävien ohjattu tekeminen päivittäin.
- Asiantuntijoiden käyttö leirityksessä (ravintovalmennus, henkinen valmennus, taitovalmennus, fysioterapia)
- valmentajana: Mika Pelli, Sami Raittinen ja Rukan alppikoulun valmennus.
- Urheilijan päivittäisvalmennuksen mukana olo (yhteydenpito, suunnittelu, seuranta, osallistuminen leireille)
- Yhteydenpito kotikoulun kanssa.



VALMENNUSMAKSU = 2000 euroa

- sis. valmennuksen, Ruka-Pyhä kausikortin, Kuusamon liikuntahallin käytön leireillä Kuusamossa

Muut kulut: majoitukset, ylläpidot, hissiliput, jaettu valmentajakulu, lennot/ matkat leireille, oma kalusto ja treenivälineet.

- Rukan alppihiihtoyhdistyksen varainhankintatyökalut apuna!



Yläkoulutiimin kalenteri runko löytyy osoitteesta:

<https://www.google.com/calendar/embed?src=oec06hlfedg5privnuj2jhjmek%40group.calendar.google.com&ctz=Europe/Helsinki>

Hakemukset Yläkoulutiimiin jätettävä 31.3.2016 mennessä osoitteessa:

<http://www.rukanalppikoulu.fi/opiskelu/hakeminen>

Yläkoulutiimiin valitaan 6-8 Yläkouluikäistä laskijaa.

Testileiri ja tutustuminen toimintaan järjestetään 24.-29.4.2016 Yläkoulun Alppileirillä Kuusamossa:

<http://www.kuusamo-opisto.fi/fi/alppileiri-huhtikuu-2016/>

lisätietoja:

Mika Pelli, valmennuspäällikkö, mika.pelli@kuusamo.fi;
+358504641906

Sami Raittinen, valmentaja, raitinensami@gmail.com,
+358400363365

