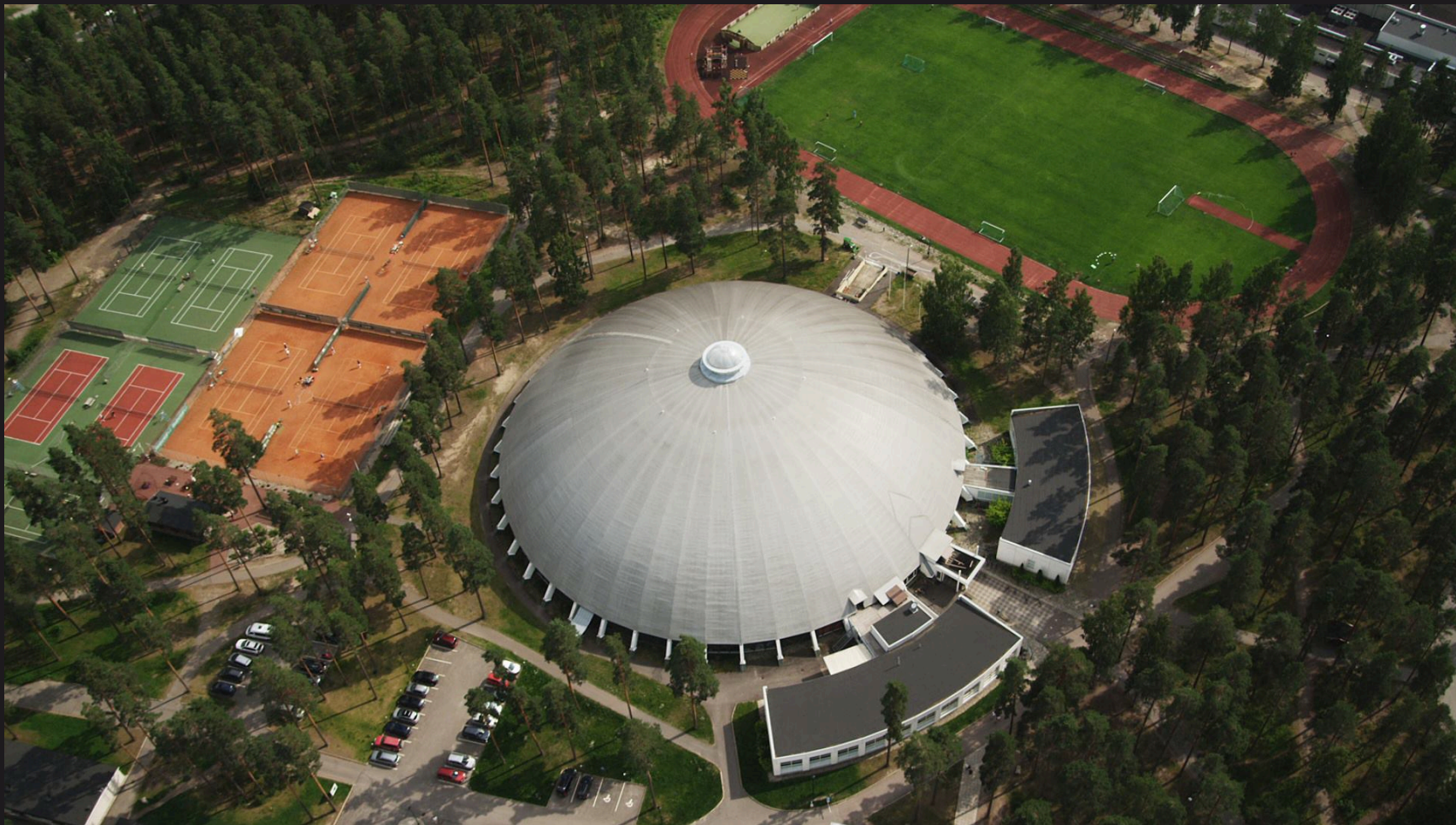


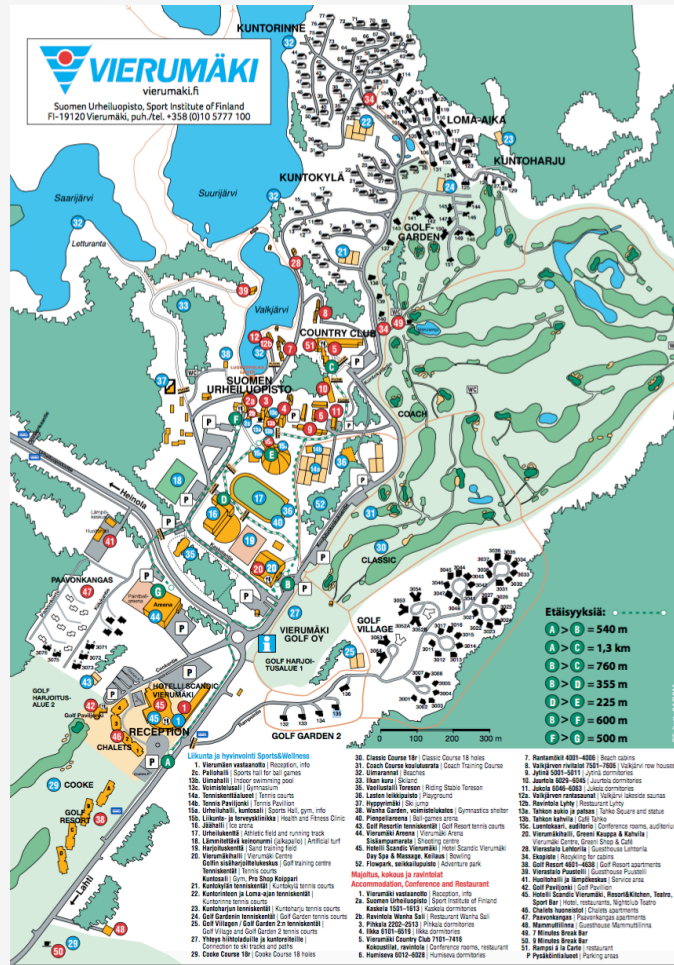
# *ETELÄ-SUOMEN ALPPI - ALUELEIRI*

*U10-U12*

*Vierumäen urheiluopisto 26.-28.8.2016*



# Kartta



- Testit ja treenit järjestetään Vierumäen Urheiluopiston eri suorituspaikoissa. Alueen karttaan kannattaa tutustua ennakkoon. Kartta löytyy osoitteesta: <http://vierumaki.fi/alueinfo/kartat-ja-360-kuvat/>



# Ohjelma



- **PERJANTAI 26.8**
- **Ilmoittautuminen / Tapaaminen, 11.00 – 11.45**
  - Paikka: Vierumäki vastaanotto (Scandic Vierumäki), kartta nro 1
- **Testit, 12.00 – 17.00**
  - Paikka: Liikunta ja terveystieteiden keskus (Vierumäen iso urheiluhalli), kartta nro 15b
- **Päivällinen, 17.00 – 18.30**
  - Paikka: Kaskela ruokailusali, kartta nro 2a
- **Kausi 2016 – 2017, 19.00 – 20.00**
  - Paikka: Vierumäen iso urheiluhalli, neuvottelutila: "Luontokaari", kartta nro 15b
- **Iltapala, 20.30 – 21.30**
  - Paikka: Kaskela ruokailusali, kartta nro 2a
- **Hiljaisuus, 22.00**

- **LAUANTAI 27.8**
  - **Aamupala, 7.00 - 8.30**
    - Paikka: Kaskela, kartta nro 2a
  - **Aamutreeni, 9.00 – 11.30**
    - Ryhmä 1, U10-sarja
    - Yleisurheilu (rata + hyppypaikka)
    - Paikka: Yleisurheilukenttä, kartta nro 17
    - Ryhmä 2, U12-sarja
    - Frisbee golfrata + Pienpeli areena
    - (omat frisbeet mukaan)
    - Vierumäen iso urheiluhalli, kartta nro 15b + 40
  - **Lounas, 12.00 – 13.00**
    - Paikka: Kaskela, kartta nro 2a
- 

- **Iltapäivätreeni, 13.30 – 16.00**
  - Ryhmä 2, U12-sarja
  - Yleisurheilu (rata + hyppypaikka)
  - Paikka: Yleisurheilukenttä, kartta nro 17
  - Ryhmä 1, U10-sarja
  - Frisbee golfrata + Pienpeli areena
  - (omat frisbeet mukaan)
  - Paikka: Vierumäen iso urheiluhalli, kartta nro 15b + 40
- **Päivällinen, 17.00 – 18.30**
  - Paikka: Kaskela, kartta nro 2a
- **Sauna + uinti (omat pyyhkeet), 19.00 – 20.30**
  - Paikka: Valkjärven rantasaunat, kartta nro 12a
- **Iltapala, 20.30 – 21.30**
  - Paikka: Kaskela, kartta nro 2a
- **Hiljaisuus, 22.00**



- **SUNNUNTAI 28.8**
- **Aamupala, 7.00 - 8.30**
  - Paikka: Kaskela, kartta nro 2a
- **Huoneiden luovutus, 8.30 – 9.00**
- **Tavarat Vierumäen iso urheiluhalli, 9.00 – 9.30**
- **Flowpark, 10.00 / 10.15 – 13.00**
  - Paikka: Flowpark kartassa nro 52
  - <http://vierumaki.fi/flowpark/toiminta-ja-turvallisuusohjeet>
- **Lounas, 13.00 – 14.00**
  - Paikka: Kaskela, kartta 2a
- **Päätös, 14.00**
  - Paikka: Vierumäen iso urheiluhalli, neuvottelutila: "Luontokaari"

*Hinnasto,  
majoitus,  
Flowpark ja  
erityisruoka /  
allergiat*

- Junnut: 135€
- Vanhemmat: 152€
- Hinnat sis. majoituksen, 2xaamupala, 2xlounas, 2xpäivällinen ja 2xiltapala ja urheilijoilla liikuntatilat ja saunan
- Testit 15€
- Flowpark 18€
- Maksut suoritetaan paikanpäällä ilmoittautumisen yhteydessä
- Vanhemmilla mahdollisuus ostaa ohjattuja liikuntatunteja: <http://vierumaki.fi/ohjatut-liikuntatunnit>
- Majoituslista, testi ja Flowpark -osallistujat liitteenä
- Vanhempien Flowpark -osallistuminen, erityisruokavalio ja allergiat ilmoitetaan [es.aluekoordinaattori@gmail.com](mailto:es.aluekoordinaattori@gmail.com) 22.8.2016 mennessä.

# *Lisätietoja*

- Aluekoordinaattori: Ville Kainulainen
  - 0445591369
  - [es.aluekoordinaattori@gmail.com](mailto:es.aluekoordinaattori@gmail.com)
- 
- 