

Kuperjanovi pataljoni TRIATLONILAAGER 02. - 10.07.2018

Laagri baas: Kuperjanovi Jalaväepataljon Võru linna ääres,

aadress:

- Kuperjanovi jalaväepataljon
- Kose tee 3a, 65603 Võru

Saabumine ja lahkumine on oma transpordiga.

Saabumine: 02.07.2018 kell 12.00,

- kohtume Kuperjanovi pataljoni peavärava ees olevas parklas. Ole kohal hiljemalt kl 11.45.

Lahkumine: 10.07.2018 kell 19.00.

Toitlustus: söömine (3x päevas soe toit).

Tegevus: spordilaager, kus treeningud toimuvad 2-3 x päevas.

Põhiline eesmärk:

- laiapõhjaline üldkehaline ettevalmistus ja
- ettevalmistus triatloni noorte Euroopa MVks ning triatloni Eesti MV-ks.

Oodatud on lapsed ja noored vanuses **7-19**.

Treeningud toimuvad vastavalt tasemele erinevates gruppides.

Meie käsutuses on jalgpalliväljak, võrkpalliväljak, jõusaal, pingsilauad, ÜKE -saal, Kubija järv, rollerirada, matkarajad, jooksurajad ja rattarajad.

Pesemisvõimalused: meie kasutada on dušširuumid ja soe vesi ning saun vastavalt vajadusele.

7. juulil osaleme laagriga Valga triatlonil.

Korraldaja: Ujumise Spordiklubi

Endal peab kaasas olema:

- Arstitõend (soovitavalt) või vanema kinnitus tervisliku seisundi kohta
- isikukoodiga dokument,
- isiklikud hügieenitarbed,
- jalanõud matkamiseks, kaks paari sporditosse, plätud,
- dress, soe pusa,
- nokamüts,
- t-särke ja sokke - võta kaasa rohkem,
- ratas ja rattavarustus
 - kiiver on kohustuslik,
- jooksuvarustus,
- numbrikumm, hüppenöör,
- ujumistrikood või - püksid,
- triatlonitrikoo,
- käterätid,
- väike seljakott,
- kilekott musta pesu jaoks,
- isiklikud asjad,
- taskuraha,
- varu sisekumm ratta jaoks
- rattapump (kui see on sul olemas).

Laagrikord:

Laagris kehtib spordilaagri kodukord, mida osalejad on kohustatud järgima. Keelatud on suitsetamine, alkoholi ja narkootikumide tarbimine.

Samuti on piiratud nutiseadmete kasutamine.

Kodukorra rikkumise eest on laagril õigus laps laagrist varem ära saata, kusjuures laagri tasu ei tagastata.

Laagripakett: 140 €

Tasumine: sularahas kohapeal.

Täiendavate küsimuste korral võtke ühendust geil@ujumine.ee või 5251899