



## **Avoin ratapyöräilyn maajoukkueleiri Turussa 4.5-6.5.2018**

Leiri on suunnattu kaikille U17, U19 ja U23 ikäisille pyöräilijöille, jotka omaavat kiinnostusta ratapyöräilyä kohtaan. Harjoitukset ajetaan Kupittaa Velodromilla ja lauantain maantieharjoitus Turun lähiympäristössä.

Kevään ensimmäinen leiri painottaa kovatehoista aerobista harjoittelua yksin ja ryhmässä.

Leiripäivän hinta on 15€ sisältäen ohjatut harjoitukset maajoukkueen käyttöön varatulla radalla, kevyen harjoituksen jälkeisen välipalan ja valmennuksen. Kuljetukset Turun linja-autoasemalta / rautatieasemalta Velolle/majoitukseen järjestettävissä.

Jokainen osallistuja vastaa itse majoittumisestaan leirin aikana. Suositamme tiedustelemaan paikkoja esimerkiksi Ilmaristen matkailutilalta, jossa jo leiriläisiä majoittuu, sekä Hotelli Linnasmäestä, joka edullinen ja hyvällä sijainnilla Veloon nähden.

Yhteisruokailut harjoitusten jälkeen mahdollisia. Ruokakustannus 8-12€/ateria.

Kelien kiusatessa treenit maantiepyörillä maantiellä, rullilla ja kuntosalilla. Tarpeen vaatiessa perumme leiripäiviä, jos sää ei salli järkevää harjoittelua.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 30.4.2018 mennessä Mika Simola / [mika.simola@pyoraily.fi](mailto:mika.simola@pyoraily.fi)

### **Pe 4.5.2018**

Aamuharjoitus Velolla 10.00-13.00

Iltapäiväharjoitus Velolla 16.00-19.00

### **La 5.5.2018**

Aamuharjoitus maantiellä 10.00-12.00

U17-ikäisillä mahdollisuus osallistua Velo GP#3 -kilpailuun 12.00-15.00

Iltapäiväharjoitus Velolla 16.00-18.00

### **Su 6.5.2018**

Harjoitus Velolla 10.00-14.00

Leiri ohi