



OPT-86:n pingiskesäleirit 2022

Ratamotien pöytätennishallilla

Kesäkuussa: 6.-10.6.2022, 13.-17.6.2022, 20.-23.6.2022 ja 27.6. - 1.7.2022

Heinäkuussa: 4.-8.7.2022, 11.-15.7.2022, 18.-22.7.2022 ja 25.-29.7.2022

Elokuussa: 1.-9.8.2022

Pingiskesäleirit Oulussa

OPT-86 ry. järjestää kesällä 2022 pingiskesäleiriviikkoja Ratamotien pöytätennishallilla, osoite Ratamotie 22, Oulu. Leiri on avoin kaikenikäisille kilpapelajille kaikista seuroista. Myös aloittelijat ovat tervetulleita. OPT-86:lla on runsaasti valmentajia läpi kesäkauden joten jokaiselle taitotasolle löytyy sopivia valmentajia ja harjoitusvastustajia.

Leirit järjestetään läpi koko kesäkauden.



Pingikesäleirit Oulussa, kesäkuu

Kesäkuussa (6.-10.6.2022, 13.-17.6.2022 ja 20.-23.6.2022) päävalmentajana toimii OPT-86:n Vladimir Bril. Vladimir Briliä tuuraa 13.-17.6.2022 Emil Takalo. Juhana Tuuttila valmentaa 20.-23.6.2022. Fysiikkavalmennuksesta vastavat Patrik Rissanen ja Tatiana Poliakova. Sparreina leirillä toimivat Iaroslav Bril 21.6. asti ja Daria Bril. Valmennus tapahtuu englannin kielellä.



Pingiskesäleirit Oulussa, heinäkuu

Heinäkuussa päävalmentajana toimii Vladimir Bril. Fysiikkavalmennuksesta vastaavat Patrik Rissanen ja Tatiana Poliakova. Apuvalmentajina toimivat Juhana Tuuttila, Emil Takalo, Sisu Vahtola (4.-22.7.) ja Ella Kellow (25.7.-7.8.). Sparreina ja pallolaatikossa ovat OPT-86:n kesätyöntekijät.



Pingiskesäleirit Oulussa, elokuu

Elokuussa päävalmentajana toimii Juhana Tuuttila. Fysiikkavalmennuksesta vastaa Patrik Rissanen. Apuvalmentajina toimivat Emil Takalo ja Ella Kellow 7.8. asti. Sparreina ja pallolaatikossa ovat OPT-86:n kesätyöntekijät.



Leirin aikataulu ja tietoa harjoituksista

Saavuthan paikalle aina viimeistään viisi minuuttia ennen harjoituksen alkua.

Aamupäiväharjoitukset klo 12.00 - 14.00

Päiväharjoitukset klo 15.00 - 17.00

Iltaharjoitukset klo 18.00 - 20.00

Leiripäivillä harjoitellaan monipuolisesti pöytätenniksen tekniikkaa ja pelitaitoja. Leiripäivinä tehdään pallolaatikkoharjoittelua ja myös fyysisiä harjoitteita. Leiri sopii kaikenikäisille kilpapelajille tasosta riippumatta. Harjoitusparit pyritään muodostamaan niin, että saman tasoiset pelaajat harjoittelevat keskenään.



Leirin hinta ja yleiset tiedot

Leirin hinta on OPT-86:n jäseniltä 20€ / päivä ja se sisältää valmennuksen, muilta hinta on 30€ / päivä. Yksi 2h harjoitus per päivä maksaa 10€ OPT-86:n jäseniltä, muilta 15€. Hinta kahdelta harjoitukselta per päivä on sama kuin kolmesta harjoituksesta.

Mikäli leiriläiset tarvitsevat majoituksen hallilla, niin se kustantaa lisäksi 10€ / yö / hlö.

Leiripäivien nippuhinnat: (OPT-86 jäsen / ulkopuolinen)

2 leiripäivää per viikko 35€ / 50€

3 leiripäivää per viikko 50€ / 70€

4 leiripäivää per viikko 60€ / 90€

5 leiripäivää per viikko 70€ / 100€

OPT-86:n jäsenille tarjotaan vapaa pääsy koko kesäkaudeksi kaikkiin harjoituksiin hintaan 150€ tai koko kesäkuun tai heinäkuun ajaksi hintaan 100€. Tämä laskutetaan etukäteen ja ilmoittautuminen tähän vaihtoehtoon on tehtävä sunnuntaihin 5.6.2022 mennessä.

Leirin laskutus muiden osalta tapahtuu jälkikäteen sähköpostitse.

Leirin yleiset tiedot

Jokainen leiriläinen vastaa itsenäisesti omasta ruokailustaan.

Leiriläiset voivat halutessaan majoittua hallilla. Hallille voi halutessaan saapua jo harjoitusta edeltävänä iltana majoittumaan. Leiriläisen pitää tuoda oma patja, makuupussi, tyynyn jne. mitä majoittumiseen itse tarvitsee. Hallilla on käytettävissä sänkyjä ja ilmapatjoja hallilla majoittuville. Hallilla on käytettävissä suihku, jääkaappi, pakastin, kahvinkeitin, vedenkeitin, mikroaaltouuni, keittolevyt ja hyvin varusteltu keittiö. Hallin lähistöllä on ravintola Tarantella. 10 minuutin kävelymatkan päässä on ostoskeskus jossa kaksi ruokakauppaa joista voi hankkia itselleen eväät.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen

Tiedustelut: oulunpoytatennis@gmail.com / +358504858200 / Teemu Oinas

Otamme kesäleirille maksimissaan 20 pelaajaa per päivä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautuminen: <https://bit.ly/3jEJSTI>

Ilmoittautuneet: <https://bit.ly/3vKx9Lv>

Ei ilmoittautumisen takarajaa. Ilmoittautumiset eivät ole sitovia, voit tarvittaessa peruuttaa osallistumisesi vaikka edellisenä päivänä. Ilmoittautumislomakkeen tilannetta pidetään jatkuvasti ajan tasalla.

Huomaathan että OPT-86:n jäsenet saavat koko kesän harjoitukset hintaan 150€ jos ilmoittaudut 5.6.2022 mennessä.

Tervetuloa Ouluun harjoittelemaan!