



OPT-86:n syyslomaleirit 2022

Ratamotien pöytätennishallilla
Viikolla 42 (17.-21.10.2022) ja viikolla 43 (24.-27.10.2022)

Syyslomaleirit Oulussa

OPT-86 ry. järjestää syksyllä 2022 syyslomaleiriviikot Ratamotien pöytätennishallilla, osoite Ratamotie 22, Oulu. Leiripäiviä järjestetään viikolla 42 (17.-21.10.2022) ja viikolla 43 (24.-28.10.2022). Viikolla 42 kaikki OPT-86:n juniori- ja aikuisryhmät harjoittelevat syyslomaleiriläisten kanssa. Leiri on avoin kaikenikäisille kilpapelaaajille kaikista seuroista. Myös aloittelevat kilpapelaaajat ovat tervetulleita. Pelaajat jaetaan harjoitus- ja päiväkohtaisesti tasoryhmiin.



Syyslomaleirit Oulussa, valmentajat

Päävalmentajana toimii OPT-86:n Vladimir Bril. Fysiikkavalmennuksesta vastaa Tatiana Poliakova. Sparreina leirillä toimivat Iaroslav Bril ja Daria Bril. Valmennus tapahtuu englannin kielellä.



Leirin aikataulu ja tietoa harjoituksista

Saavuthan paikalle aina viimeistään viisi minuuttia ennen harjoituksen alkua.

Aamupäiväharjoitukset klo 12.00 - 14.00

Päiväharjoitukset klo 15.30 - 17.00

Iltaharjoitukset klo 17.30 - 19.00

Perjantaina pelataan OPT-86:n viikkokilpailut klo 17.00 alkaen ja se korvaa perjantain iltaharjoituksen.

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



Leirin hinta ja yleiset tiedot

Leirin hinta on OPT-86:n jäseniltä 15€ / päivä ja se sisältää valmennuksen, muilta hinta on 25€ / 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 25€ / 40€

3 leiripäivää per viikko 35€ / 55€

4 leiripäivää per viikko 45€ / 75€

5 leiripäivää per viikko 55€ / 90€

Leirin laskutus 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 syyslomaleirille viikolla 42 maksimissaan 10 pelaajaa per päivä ilmoittautumisjärjestyksessä ja viikolla 43 maksimissaan 30 pelaajaa.

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

Ilmoittautuneet: <https://bit.ly/3x6AWoI>

Ilmoittautumisen takaraja viikon 42 harjoituksiin on perjantai 14.10.2022 ja viikon 43 harjoituksiin perjantai 21.10.2022. Ilmoittautumiset eivät ole sitovia, voit tarvittaessa peruuttaa osallistumisesi vaikka edellisenä päivänä. Ilmoittautumislomakkeen tilannetta pidetään jatkuvasti ajan tasalla.

Tervetuloa Ouluun harjoittelemaan!