



Oulun Pöytätennis -86

Paranna peliäsi! with Vladimir Bril  
OPT-86:n pöytätennisleiri

Ratamotien pöytätennishallilla  
17.-18.9.2022

# Syyslomaleirit Oulussa

OPT-86 ry. järjestää 17.-18.9.2022 Paranna peliäsi with Vladimir Bril pöytätenniksen leiriviikonlopun Ratamotien pöytätennishallilla, osoite Ratamotie 22, Oulu. 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 10.00 - 12.00

Päiväharjoitukset klo 13.30 - 15.30

Iltaharjoitukset klo 17.00 - 19.00

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 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.

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](mailto:oulunpoytatennis@gmail.com) / +358504858200 / Teemu Oinas

Otamme leirille maksimissaan 30 pelaajaa per päivä ilmoittautumisjärjestyksessä.

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

Ilmoittautuneet: <https://bit.ly/3x5rZVp>

Ilmoittautumisen takaraja on torstai 15.9.2022. Ilmoittautumislomakkeen tilannetta pidetään jatkuvasti ajan tasalla.

Tervetuloa Ouluun harjoittelemaan!