

MP VALMENNUSPAKETIT RYHMITÄIN KEVÄT 2012

7.5.2012

Ilmoittautuminen ryhmiin on sitova ja päättyy 18.3.2012. Harjoitusmaksu tai osa siitä palautetaan vain erityistapauksissa kuten vakavasti sairastuessa.

ILMOITTAUTUMINEN PÄÄTTYY 25.3.

Vihreä opti ryhmä

harjoitusmaksu 50 eur

vastuvalmentaja Riku Vääriskoski (040 09 70 019 / riku.v.v@hotmail.com)

Harjoitukset järjestetään kevätkaudella MP:n satamassa keskiviikkoisin. Harjoitukset alkavat klo. 18 (jolloin purjehtijat ovat täysin valmiita lähtemään vesille) ja päättyvät n. Klo. 20.00.

Kevätkauden harjoitukset:

kesäkuu:

6.6, 13.6, 20.6, 27.6

MP **suosittellee** purjehtijoita osallistumaan ainakin kahdelle seuraavista **leireistä**, mutta ne eivät kuulu harjoitusmaksuun:

- 4.-8.6 MP:llä, kello (8.00)9.00-16.00(17.00)
- 13.-15.6 MP:llä, kello (8.00)9.00-16.00(17.00)
- 30.7-3.8 MP:llä, kello (8.00)9.00-16.00(17.00)
- 6.-10.8 MP:llä, kello (8.00)9.00-16.00(17.00)

Sininen opti ryhmä

harjoitusmaksu 100 eur

vastuvalmentaja Otso Ahvonen (050 413 23 72 / otso.ahvonen@gmail.com)

Harjoitukset järjestetään kevätkaudella MP:n satamassa torstaisin. Harjoitukset alkavat klo. 18 (jolloin purjehtijat ovat täysin valmiita lähtemään vesille) ja päättyvät n. Klo. 20.00.

Kevätkauden harjoitukset:

toukokuu:

3.5, 10.5, 17.5, 24.5, 31.5

kesäkuu:

21.6, 28.6

Harjoitusmaksu sisältää valmennuksen seuraavissa **kilpailuissa**:

- 16.-17.6 Haastajasarjan leiri ja kilpailu Porvoossa, kilpailu on järjestetty ”junioreiden ensimmäiseksi kilpailuksi” ja luonteeltaan erittäin mukava ja kannustava.

MP **suosittellee** purjehtijoita osallistumaan seuraaville **ainakin kahdelle seuraavista leireistä**, mutta ne eivät kuulu harjoitusmaksuun:

- 4.-8.6 MP:llä, kello (8.00)9.00-16.00(17.00)
- 13.-17.6 MP:llä ja BSS:llä, kello (8.00)9.00-16.00(17.00), viikonloppuna leirillä voi yöpyä
- 30.7-3.8 MP:llä, kello (8.00)9.00-16.00(17.00)
- 6.-10.8 MP:llä, kello (8.00)9.00-16.00(17.00)

Punainen opti ryhmä

harjoitusmaksu 150 eur

vastuvalmentaja Tiina Kotamies (044 353 55 41 / tiina.kotamies@hotmail.com)

Harjoitukset järjestetään kevätkaudella MP:n satamassa maanantaisin ja tiistaisin. Harjoitukset alkavat klo. 18 (jolloin purjehtijat ovat täysin valmiita lähtemään vesille) ja päättyvät n. Klo. 20.00.

Kevätkauden harjoitukset:

toukokuu:

7.5, 8.5, 14.5, 15.5, 21.5, 22.5, 28.5 (teoriaa ja fysiikkaa), 29.5 (teoriaa ja fysiikkaa)

kesäkuu:

18.6, 19.6

Harjoitusmaksu sisältää valmennuksen seuraavissa **kilpailuissa**:

- 19.-20.5 Kadettisarjan osakilpailu KVP:llä, Jorvaksessa Kirkkonummelle
- 26.-27.5 Kadettisarjan osakilpailu EPS:llä, Espoossa
- 3.6 Kadettisarjan osakilpailu MP:llä, Marjaniemessä
- 16.-17.6 Haastajasarjan osakilpailu ja -leiri, BSS:llä, Porvoossa
- 30.6-1.7 Kadettisarjan osakilpailu LP:llä, Lohjalla

MP **suosittelee** purjehtijoita osallistumaan **ainakin kolmelle seuraavista leireistä**, mutta ne eivät kuulu harjoitusmaksuun:

- 4.-8.6 MP:llä, kello (8.00)9.00-16.00(17.00)
- 13.-17.6 MP:llä ja BSS:llä, kello (8.00)9.00-16.00(17.00), viikonloppuna leirillä voi yöpyä
- 26.-29.6 Optiliiton kadettileiri Kisakalliossa Lohjalla
- 31.7-2.8 Baltic Optiweek leiri ESF:llä, Espoossa
- 6.-10.8 MP:llä, kello (8.00)9.00-16.00(17.00)

Musta opti ryhmä

harjoitusmaksu 380 eur

vastuvalmentaja Mikko Kotamies (050 551 2595 / mkotamies@gmail.com)

Harjoitukset järjestetään kevätkaudella BS:n satamassa maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin. Harjoitukset alkavat klo. 17 (jolloin purjehtijat ovat täysin valmiita lähtemään vesille) ja päättyvät n. Klo. 19.30.

Kevätkauden harjoitukset:

huhtikuu:

9.4, 11.4, 12.4, 16.4, 18.4, 19.4, 23.4, 25.4, 26.4

toukokuu:

2.5, 3.5, 7.5, 9.5, 10.5, 15.5, 21.5, 23.5, 24.5, 28.5, 30.5, 31.5

kesäkuu:

11.6, 13.6, 14.6, 18.6, 20.6, 25.6, 27.6, 28.6

Harjoitusmaksu sisältää valmennuksen seuraavissa **kilpailuissa**:

- 12.- 13.5. karsinta 1, BS, Helsinki
- 19. - 20.5. Karsinta 2, TPS
- 26. - 27.5. Ranking 1, EPS
- 3.5 Kadettisarja, MP Optistart (vain kisaluoitsin valmennus)
- 8. - 10.6. Down Town Race / Ranking 2, HSS

MP **suosittelee** purjehtijoita osallistumaan seuraaville **optiliiton leireille**, mutta ne eivät kuulu harjoitusmaksuun:

- 5.-6.5 Optiliiton leiri erityisesti karsintasarjaan osallistuville, paikka vahvistetaan myöhemmin
- 17.- 18.5. Optimistijollailton avoin leiri, TPS, Turku (mikäli kukaan vanhemmista ei pääse lähtemään mukaan leirille, järjestetään vaihtoehtoisesti treenit BS:llä molempina päivinä)
- 4. - 6.6. Down Town Clinic, HSS (HSS:n järjestämä leiri) Mikäli leirille tarvitaan mukaan oma valmentaja kuten vuonna 2011, sisältyy valmentajan palkka harjoitusmaksuun eikä siitä laskuteta erikseen.

Sininen 606 ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu optimistiin ja zoomiin liian isoille purjehtijoille, purjehtijoille jotka ovat mielellään yli 13 vuotiaita ja painavat + 60 kg. Ryhmän purjehtijat haluavat harrastaa yhdessä ja purjehtia osana miehistöä. Heillä ei ole suurta halua kilpailla, vaan purjehdus on heille mukava harrastus, josta he haluavat nauttia, kuitenkin jännittäviä tilanteita unohtamatta.

606 on kolmen hengen purjehdettava pieni kölivene, joka muistuttaa paljon jollapurjehdusta. Veneessä riittää tekemistä jokaiselle, ja kolme purjetta varmistavat ettei oppiminen lopu kesken. 606 luokkaliitto on Suomessa aktiivinen, ja innostuneille riittää mukavia regattoja kotimaassa. Lisäinfoa veneestä saa: <http://606.fi/.606>

MP tarjoaa yhteistyössä BS:n, SaVK:n ja VVK:n kanssa junioreille mahdollisuuden päästä purjehtimaan 606 veneitä Kulosaareissa.

Lisätietoa ryhmästä tulee kevään aika sähköpostitse.

Sini/punainen zoom/laser4.7 ryhmä

RYHMÄ EI TOTEUDU KEVÄÄLLÄ 2012

MP 2012 KEVÄÄN RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN

1. mene osoitteeseen www.neliapila.fi/Laituri (huom! Laituri isolla)

2. Kirjaudu sisään:

- seura MP (isolla)

- käyttäjänimi: Etunimi Sukunimi (Molemmat isolla alkukirjaimella, huom! juniorin nimi) TAI juniorin oma meiliosoite, jos se on ilmoitettu MP:lle

- salasana: MP2011 (MP isolla)

3. Klikkaa Tapahtumat linkkiä -> näet alla kaikki kauden tapahtumat

'Ilmoittaudu' linkkien alta voit ilmoittautua.

Ryhmät ilmoittautuvat seuraaviin tapahtumiin/linkkeihin:

Vihreä Opti ryhmä - treenit (keskiviikkoisin kesäkuussa)

Sininen Opti ryhmä - treenit (torstaisin toukokuusta alkaen)

Punainen Opti ryhmä - treenit (tiistaisin (ja maanantaisin) toukokuusta alkaen)

Musta Opti ryhmä – treenit (ma (ke ja to) huhtikuusta alkaen)

Ilmoittautuminen näkyy joka viikko saman tapahtuman perässä. mutta **kun ilmoittaudut tapahtumaan kerran, se ilmoittaa sinut automaattisesti kauden jokaiseen tällaiseen tapahtumaan, esim. sinisen optiryhmän koko kevään treeneihin.**

4. ONGELMAT: mikäli kirjautuminen tai ilmoittautuminen ei onnistu laiturin kautta, voit aina ilmoittautua minulle meilitse.

Rosa

Lindqvist

valmennusvastaava

rosa.lindqvist@gmail.com

gsm 050 533 9371