

Hiihtokouluinfo 15.09.2009

Kangasalan Kisa r.y. on 1930 perustettu urheilun yleisseura. Sen ohjelmassa on nykyisin kymmenen urheilulajia, joita hoitamassa on kahdeksan lajijaostoa ja yksi kyläosasto. Jaostot toimivat itsenäisesti. Kisan ylintä päätäntävaltaa käyttää syyskokouksessa valittu johtokunta.

Kangasalan Kisa r.y. on Kangasalan suurin urheiluseura niin toiminnaltaan, monipuolisuudeltaan kuin jäsenmäärältäänkin. Seuran virallinen lyhenne on **KangKi**.

Hiihtojaoston toimintaan osallistuvien toivotaan liittyvän pääseura Kangasalan Kisa r.y:n jäseneksi. Kisan jäsenenä tuet urheiluseuran toimintaa, saat seura-alennuksia urheilukaupoissa ja olet oikeutettu saamaan mahdollisia seuran stipendejä ja muita valmennustukia.

Jäseneksi voit liittyä Kisan nettisivuilla osoitteessa: www.kangasalankisa.fi.

Tänä vuonna ilmoittautuessasi saat vuoden 2009 jäsenmaksun puoleen hintaan. Jatkossa jäsenmaksun pankkisiirtolomake lähetetään kotiosoitteeseen.

Kangasalan Kisa r.y:n jäsenmaksut vuodelle 2009 ovat:

alle 15 v.	10 euroa
yli 15 v.	20 euroa
perhe	30 euroa.

Kangasalalaisten liikuntajärjestöjen avaamat kunnan liikuntapaikkoja ja –mahdollisuuksia esittelevät sivut löytyvät osoitteesta www.kangasala.info. Näiltä sivuilta löytyvät myös Kangasalan urheiluseurojen ja yksityisten liikuntapalvelujen tarjoajien (kuntosalit, yms.) yhteystiedot.

Kangasalan Kisan hiihtojaosto tarjoaa reipasta talvista toimintaa kaikenikäisille. Toiminnasta tiedotetaan Kangasalan Sanomien ”Seurat toimivat”-palstalla ja Kisan sivuilla osoitteessa www.kangasalankisa.fi. Sähköpostiosoitteemme on hiihto@kangasalankisa.fi

Hiihtojaoston puheenjohtaja Pentti Mäkinen ■ 050 306 5474
sihteeri Kati Lehtonen ■ 050 046 0162
rahastonhoitaja Ari Laitinen ■ 0400 147598
Johtoryhmän yhteystiedot löytyvät jaoston nettisivuilta.

Kangasalan Kisan hiihtokoulu on tarkoitettu 6-16 –vuotiaille hiihdosta kunto- tai kilpaurheiluna kiinnostuneille lapsille ja nuorille.

Vanhemmat voivat halutessaan olla mukana pienempien hiihtokoululaisten harjoituksissa.

(Myös harjoitusten kestosta voi sopia ohjaajien kanssa.)

Harjoitukset ovat aina tiistaisin ja torstaisin klo 18.00-19.30 Kyötikkälässä ellei toisin sovita.

Varttuneemmille hiihtäjille on talvikaudella käytössään **Pitkjärven kuntosali maanantaisin klo 19 -20.30.**

Syyskausi: 15.9. – 17.12. (Myös syyslomaviikolla ti 13.10. ja to 15.10. on mahdollisuus tulla hiihtokouluun)

Kevätkausi: 7.1.2010 – niin pitkälle kuin hiihtokelejä maaliskuulla riittää.

Varustuksena on ennen lumen tuloa sähän sopiva ulkoiluvarustus (vesisateella kumisaappaat tai vast.) sekä sauvat. Lumien tultua harjoitellaan parittomilla viikoilla perinteistä ja parillisilla vapaata hiihtotapaa.

Muista normaali ruokailu reilu tunti ennen harjoituksia ja ota tarvittaessa omaan pulloon juomaa harjoituksen ajaksi.

Hiihtokouluryhmät, ohjaajat ja puhelimet:

6 – 8 v	Pekka Peltokorpi	050 4619599
9 – 12 v	Pentti Mäkinen	050 3065474
13 – 16 v	Saija Laurila	040 7749525

JOS OLET SAIRAS, JÄÄ KOTIIN LEPÄÄMÄÄN!

Iloista treenimieltä !

Seuran lämmittely- ja kilpailuasujen sovitukset syyskuun hiihtokouluiltoina Heli Pakarisen ilmoittamina aikoina. Tilaukset pikaisesti. Seuran kilpailuasun saa seurassa toista vuotta kilpaileva käyttöönsä 40 euron varausmaksulla. Pieneksi käyneen ja ehjän puvun saa tämän jälkeen vaihtaa isompaan ilman rahan käyttöä. **Kilpa-asu pitää sovitta ja ilmoittaa sopimattomat Helille kahden ensimmäisen viikon aikana.**

Hiihtovarusteiden kierrätystä voi yrittää Kyötikkälän kahvion ilmoitustaulun avulla.

Kilpailukalenterissa oleviin **kilpailuihin ilmoittaudutaan** Kyötikkälän kahvion ilmoitustaululle tulevien listojen kautta. Jaoston ilmoittaja Teuvo Poutiainen ■ 040 7203826 hoitaa listojen mukaan virallisen ilmoittautumisen. Seura maksaa hiihtäjiensä ilmoittautumismaksut .

Voiteluopastusta huoltajille. Yhtenä hiihtokouluiltoina lokakuussa perehdytään Kyötikkälässä voitelun perusasioihin ohjaajien johdolla. Samalla voidaan kierrättää hiihtovälineitä.

Lapin ensilumenleiristä viikolla 48 voi kysellä ohjaajilta.

Pääsiäisen kisareissusta 1.4.-5.4. Torniojokilaaksoon kannatta kysellä ohjaajilta. Retkestä järjestetään myöhemmin info.

Hiihtokouluun ilmoittautuminen kaudelle 2009-2010

Sekä uudet että vanhat hiihtäjät täyttävät **ilmoittautumislomakkeen** ja palauttavat sen harjoituksiin tullessaan ohjaajalle. Tietojasi tarvitaan **Suomen hiihtoliiton kilpailulisenssin ja/tai vakuutuksen** maksun yhteydessä.

Maksa ilmoittautumiskaavakkeen alaosassa olevalla tilisiirrolla kauden **toimintamaksu 10.10.2008 mennessä** sen mukaan, mikä SKI-passi/lisenssi hiihtäjälle hankitaan. Samalla voi hankkia myös Hiihtäjä-lehden vuosikerran edullisesti hintaan 21 euroa (muuten 32 euroa).

Hiihtoliiton kilpailusääntöjen mukaan lisenssi tulee lunastaa kansalliseen ja sitä ylempään kilpailutoimintaan osallistuville.

Nuorten Skipassi on tarkoitettu 18-vuotiaille ja nuoremmille ja aikuisten Skipassi 19-69 –vuotiaille. Skipassiin sisältyy aina ryhmävakuutus. Kaikissa ikäluokissa ainoastaan piirikunnalliseen kilpailuun, oman seuran kansalliseen kilpailuun tai Hopeasomman loppukilpailuun osallistuva voi kilpailla Skipassilla. 12-vuotiaat ja nuoremmat saavat osallistua kansalliseen ja sitä ylempään kilpailuun Skipassilla.

Hiihtokoulun toimintamaksu riippuu hankittavasta kilpailulisenssistä. Ikäraja tarkoittaa, että kilpailija täyttää kyseisen iän 1.1. – 31.12.2010 välisenä aikana.

Toimintamaksut kaudelle 2009-2010 ovat:

12 v ja nuoremmat (1998-2003 syntyneet)		
	SKI-passi A + toimintamaksu	50 euroa
13 v – 18 v (1992-1997 syntyneet)		
	SKI-passi A + toimintamaksu	50 euroa
	B-lisenssi + toimintamaksu	80 euroa
	SKI-passi A (Ei hiihtokoulussa)	25 euroa
	B-lisenssi (Ei hiihtokoulussa)	55 euroa
19 v – 34 v (1991-1976 syntyneet)		
	SKI-passi B	25 euroa
	A-lisenssi	100 euroa
35 v – 70 v (1975-1.11.1939 syntyneet)		
	SKI-passi B	25 euroa
	C-lisenssi	75 euroa
Perhehinta		150 euroa

Jaosto hankkii hiihtäjälle SKI-passin tai lisenssin vasta, kun toimintamaksu on maksettu.

Suomen hiihtoliiton lajeissa uusi lisenssikausi alkaa 1.11.2009, joten siihen asti uudet jäsenet osallistuvat hiihtojaoston toimintaan omien vapaa-ajanvakuutustensa varassa.