

VIERUMÄEN UIMALEIRI 13.-15.11.2026

Kohderyhmä: kunto- ja harrasteuimarit

Hinta: 175 € (sisältää uimahallirannekkeen)

Tavoite ja toteutus: Leirin tavoitteena on parantaa vapaauinnin tekniikkaa ja uinnin taloudellisuutta. Lisäksi harjoitellaan sopivasti erilaisilla vauhdeilla uimista. Uintisessiot sisältävät yhteisen kuivaverryttelyn, tekniikkaosioita sekä erilaisia uintisarjoja.

Harjoituksissa uimarit jaetaan kahteen eri tasoryhmään, joten saat juuri sinulle sopivaa haastetta. Uinnit toteutetaan kuitenkin yhtä aikaa samalla allasvuorolla.

Sisältö :

- Perjantai (tulopäivä): yksi uintitreeni ja kehonhuolto
- Lauantaina: kaksi pidempää uintitreeniä, lihaskunto kuntopiirin avulla toteutettuna, ulkoilu ja kehonhuolto
- Sunnuntaina: kevyt aamujuoksu, yksi pidempi päätösuinti.

Uinnin lisäksi lauantaina keskitytään myös uimarin lihaskuntoon, joka voi usein jäädä liian vähälle huomiolle. Jotta koko lauantai ei kuluisi sisätiloissa, ohjelmaan on varattu aikaa myös ulkoiluun. Tämän ajan voi myös viettää leväten tai kirjaa lukien. Koska liikuntaa tulee viikonlopun aikana paljon, päivät päätetään aina yhteiseen rentouttavaan kehonhuoltoon.

Tarkemman leiriohjelman saat sähköpostiisi viikkoa ennen leirin alkua.

Majoitus: jokainen osallistuja varaa itselleen sopivan majoituksen Vierumäen runsaasta valikoimasta (tarjolla on mm.mökki- ja hotellimajoitusta)

Huom. Majoitus ja ruokailu eivät sisälly leirin hintaan.

Ruokailu : Vierumäellä on tarjolla runsas buffettlounas ja -päivällinen, joille on varattu ohjelmassa hyvin aikaa. Koska kulutus on viikonloppuna suurta, säännöllinen ruokailu on tärkeä osa treenin onnistumista ja palautumista. Mikäli majoitut mökissä ja valmistat ruoat itse, ruokailut kannattaa suunnitella valmiiksi etukäteen aikataulun helpottamiseksi.

Ilmoittautuminen: tapahtuu sähköpostitse (eija@ilo-sport.com) viimeistään 28.10.2026. Huomioithan, että varaat kuitenkin majoituksen ajoissa. Kyseisenä viikonloppuna Vierumäellä on paljon toimintaa. Leiri tulee olla maksettuna 10 päivää ennen leirin alkamista.

Peruutusehdot

- yli 14 vrk ennen leiriä: palautetaan koko summa
- 7-14 vrk ennen leiriä: palautus 50% summasta
- Alle 7 vrk ennen leiriä: maksua ei palauteta

Ilosport ei vakuuta uimareita tai leiriläisiä, joten jokaisella osallistujalla on oltava oma voimassa oleva tapaturma-, matka- tai vapaa-ajanvakuutus äkillisen sairastumisen tai tapaturman varalle. Peruutus on aina tehtävä kirjallisesti sähköpostitse – suulliset ilmoitukset tai WhatsApp-viestit eivät ole virallisia peruutustapoja.

Mitä mukaan: uimahattu, uimalasit, uimasandaalit (flipflopit), ns.uimalelut (pullari, lättärit, räpylät) , jos haluat oma uimalauta ja snorkkeli, sisä- ja ulkoliikuntavaatteet, lenkkarit, urheilujuomapullo, elektrolyyttijuomaa/-jauhetta. Ja tietenkin aina iloista mieltä pussillinen tai kaksikin mukaan 😊

Miksi tulisin: Yksilöllistä oppimista upeassa seurassa: Vaikka treenaamme yhdessä, tasoryhmät takaavat sen, että saat juuri sinun tasoasi vastaavia vinkkejä – olitpa sitten vasta-alkaja tai jo kokeneempi konkari.

Tämä on juuri sitä mitä kaipaat marraskuuhun 😊 Vierumäen huippuolosuhteet ja valmiit aikataulut antavat sinulle mahdollisuuden keskittyä pelkästään omaan hyvinvointiisi, oppimiseen ja liikkumisen iloon. Leiriltä saat mukaan myös treeni-iloa, uusia ystäviä ja ennen kaikkea hyvää mieltä hyvässä porukassa.

Kysy lisää: eija@ilo-sport.com

Uintiterveisin Eija ja Minna

