



26.9.2017

AVOIN KALPALEIRIKUTSU KAIKILLE SEUROILLE

Ent. nuorten naisten ja miesten miekkailuvalmennusleiri 21.-22.10.2017

Aika:	la 21.- su 22.10.2017: la 21.10 klo 10.30-13.00, 14.00-16.00 ja su 22.10 klo 10.00-14.00 (lopussa leirikisat)
Paikka:	Tuulimäen miekkailusali, Itätuulenkuja 9, 02100 Espoo (Tapiola)
Hinta:	1 pv 25 € (la/su), 2 pv 40 € (la-su)
Valmentaja:	Taneli Rautala, Espoon Miekkailijat
Leirisivu:	www.espoonmiekkailijat.fi/aikuisleiri (lisää tietoa tulossa...)

Espoon Miekkailijat järjestää 21.-22.10.2017 Tuulimäen miekkailusalilla "**Entisten nuorten naisten ja miesten miekkailuvalmennusleirin**". Kalpaleirin tavoitteena on harjoitella, motivoida ja tehostaa rennolla mielellä noin 40 (tai lähellä sitä..) -60 -vuotiaiden aikuismiekkailijoiden valmennusta (miekkailutekniikkaa – taktiikkaa – fysiikkaharjoitteita – jalkatyötä – vapaamiekkailua - otteluharjoitteita – sääntötuntemusta - leirikisailua) – valmentaja Taneli Rautalan johdolla viikonlopun aikana. Ohessa leirin aikataulurunko, tarkempi ohjelma julkaistaan myöhemmin leirisivulla ja se myös lähetetään osallistujille.

Lisäksi tavoitteena on vahvistaa kaikkien veteraanien (O40-O60) osallistumisintoa 11.-12.11.2017 Helsingissä pidettäviin veteraanien kalvan SM-kilpailuihin.

Osallistujilta vaaditaan jonkin verran miekkailukokemusta, vähintään noin 40 vuoden (tai lähellä sitä..) elämäkokemusta ja vähintään harrastajalisenssiä-vakuutusta kaudelle 2017-2018.

Leirimaksu on 1 pv 25 € (la/su), 2 pv 40 € (la-su) osallistujalta.

Ilmoittautumiset ke 18.10 mennessä (max. 20 miekkailijaa): <https://goo.gl/mF9uzd>

Lisätietoja leiristä antaa Taneli Rautala, taneli.rautala@espoonmiekkailijat.fi

TERVETULOA LEIRILLE!



Espoon Miekkailijat ry
www.espoonmiekkailijat.fi
www.emfoorumi.info
www.facebook.com/espoonmiekkailijat

Miekkailusali: Tuulimäen väestösuoja
Itätuulenkuja 9
02100 Espoo (Tapiola)

Toimisto: Kimmo Puranen
Malminmäentie 2 C 6, 02280 Espoo
Puh. 0500 416 826
E-mail: kimmo.puranen@espoonmiekkailijat.fi