

# VALJAKKOURHEILUN TEHOVIIKONLOPPU

Rokua, Utajärvi 7.-9.9.2012

TERVE  
TULOA!



**Kiinnostaako valjakkourheilu?  
Kaipaatko neuvoja ja treeni-  
vinkkejä? ... Entä innostavaa  
treeniporukkaa seuraksesi?**

**Jos vastasit  KYLLÄ yhteenkin kysymykseen, tämä on sinun leirisi koiran karvoihin katsomatta ja junnuja unohtamatta!**

- Leiri alkaa perjantaina 7.9. klo 12.**  
Kokoontuminen Rokuan hiihtostadionilla.
- Ohjelmassa mm.** sosiaalitreenejä ja ohitusharjoituksia, mäkitreeniä (sauvarinnettä + palkkauksen opettelua/ koiran motiivointia), kesälajien vetoharjoituksia (koirajuoksua/ pyöräilyä sekä kickbike-vetoa), potkutekniikkaa (potkupyörä), kuntopiiri-/koordinaatioharjoituksia, mettälentäjiä koirien kanssa, luento-osion teemana koiran ja valjakkourheilijan treenaaminen (yksilölajit). Rokuailla on myös hulppeat puutteet mm. maastopyöräilyyn, jos ohjelman lomassa jaksaa lähteä vielä iltalenkille.

Esiteltävänä ja ostettavissa on myös valjakkourheiluvälineitä (valjaat, vetonarut, vetovyöt, pyöräadapterit yms.)

- Kouluttajat:** Anu Mäkinen Rovaniemeltä sekä Harri Hatunen ja Päivi Rytivaara Oulusta.
- Ilmoittautumiset leirille pe 31.8. mennessä (kirjallisesti / sähköpostitse):**  
Anu Mäkinen, [anu.makinen@pp2.inet.fi](mailto:anu.makinen@pp2.inet.fi)  
puh. 040-7314 817 (vain tiedustelut puhelimella)

**Ilmoittautumisen mukaan:**

- Nimesi / perheenjäs. nimet/ikä, koiran rotu/ikä sekä lyhyt kuvaus hiihto-/valjakkourheilustaustastanne
- Kultti suoritetusta osanottomaksusta TAI maksetusta valjakkourheilulisenssistä kaudelle 2012-2013 (HUOM! Lisenssikausi vaihtuu 31.8.2012)

Mukaan otetaan 25 koirakkoa ilmoittautumisjärjestyksessä!

- Leirin hinta:**  
- VUL-valjakkourheilulisenssin lunastaneet ilmaiseksi  
- Muut 40 e/hlö, koulutukseen os. perheenjäsenet 10 e/hlö

**Leirimaksu maksetaan Suomen Valjakkourheilijoiden tilille FI3614543000102809**

Väliteksi/viestiin pitää laittaa nuorisotoiminta/Rokuan leiri.

- Majoitustiedustelut mm.**  
Hotelli Rokuanhovi, [Jaskonjärventie 43, 91670 Rokua](http://Jaskonjärventie 43, 91670 Rokua)  
puh. (08) 5454 100, [rokuanhovi@rokuanhovi.fi](mailto:rokuanhovi@rokuanhovi.fi)  
[www.rokuanhovi.fi](http://www.rokuanhovi.fi) tai Matkakeskus Suppa [info@suppatravel.fi](mailto:info@suppatravel.fi)  
tai puh. (08) 554 5500.

Rokuan kangasmaastoa.



Atta ja Peto 10 v 2011.  
Kuva: Saara Loukkola



SUOMEN VALJAKKO-  
URHEILIJOIDEN LIITTO  
[www.vul.fi](http://www.vul.fi)