

EJL ÜHISLAAGER NOORTELE

MNT laager ja MTB laager

26-30. juuni Põltsamaa

Eesmärk: Antud ühislaagri eesmärk on leida uusi talente erinevatest jalgrattasporti klubidest üle Eesti ja aidata klubisid ühislaagrite korraldamisel. Antud laager on eelmise aasta 2022 Põltsamaa laagri jätk ning kuulub eelmisel aastal käivitatud projekti alla (<https://www.ejl.ee/noortelaager/>).

Antud laagri väiksem eesmärk on noori ettevalmistada juuli kuuks, kus on kaks noortetuuri: Urumarja velotuur (4.-6. juuli 2023) ja TTP tuur (14.-15. juuli 2023). Maastikuratturid saavad valmistuda aga Husqvarna Eesti Olümpiakrossi IV Äkke GP XCO etapiks (16. juuli 2023).

Sihtrühm:

1. Noorsportlased (vanuses 14 aastat ja nooremad), nii poisid, kui tüdrukud.

2. Treenerid III-VI tasemega. Treenerite ülesanne on läbi viia treeninguid noortele vastavalt jagatud gruppidele. Antud laagrisse ootame üle Eesti 3-4 treenerit noorsportlasi juhendama. Treeneritel on võimalus koguda täiendkoolituse punkte vastavalt kehtestatud korrale:

a) vaatlusanalüüsi teel täienduskoolituse tundide arvestamine. Teiste treenerite treeningtundide külastamine õppe-eesmärgil erialase täiendkoolituse tõhustamiseks. Treeningtundide külastamise arvestamine erialase täiendkoolitusena. Max 12h.

b) stažeerimise teel täienduskoolituse tundide arvestamine. Teiste treenerite treeningtunnis stažeerimine õppe-eesmärgil erialase täiendkoolituse tõhustamiseks. Treeningtundide stažeerimise arvestamine erialase täiendkoolitusena. Max 12h.

3. IV taseme treenerite erialataseme koolitus. Antud erialaline koolitus toimub samal põhimõttel nagu eelmisel aastal ehk teooria pluss praktika. IV taseme treenerite praktiline ülesanne on treeningkava koostamine, mis tehakse vastavalt korrale ja etteantud vormistusele. Treener, kes osaleb antud koolitusel on läbinud kutseksamiks vajaliku praktilise ülesande ja EJL kinnitab selle läbimise. Koolituse täpsem info avalikustatakse lähiajal.

Põltsamaa ühislaagri lühike tutvustus

Põltsamaa oma looduslike võimalustega on antud laagri läbiviimiseks ideaalne koht keset Eestit. Põltsamaa on, kui väike Veneetsia oma sildade ja lossiga ning noortelaagriks väga ilus ja turvaline. Põltsamaa ümbruses on palju väikeseid maanteid, kus saab turvaliselt harjutada maanteeõitu ka gruppides. Eelmisel aastal tutvusime ka Kuningamäe ja MTB radadega, mis järjest arenevad ja igal korral on rajal uusi elemente, mis teeb kindlasti noortele rajad huvitavaks.

Seekord on lisandunud maanteeõit, mis Põltsamaa ümbruse teedel ja kergliiklusteedel on kindlasti noorsportlastele turvaline. Samuti on Põltsamaal väga hea kardirada, kus noored saavad harjutada grupis ja individuaalselt kurvide läbimist. Jõgevamaa maastik on lauge ja seega jõukohane ka noorematele ja algajatele ratturitele. Kaugel pole ka Vooremaa, mis pakub oma voortega ka mägisemaid radu.

Põltsamaa laagri esialgne päevakava. Korraldajad jätavad õiguse teha päevaplaanis muutusi ekstreemsete ilmaolude ilmnemisel. Samuti on päevaplaanis muutus Talgud-pikniku päeval, kui noored on pika päeva Põltsamaa jõe ääres.

8:00 Äratus

8:15 Hommikuvõimlemine

9:00 Hommikusöök

10:30-12:30 Treening I. Treening maanterattal/maastikurattal.

13:30 Lõuna

14:00-15:00 Vaikne tund

16:30-18:00 Treening II. Erinevad treeningud: kas maanteerattal, ÜKE (pallimängud, matk jne) või töötuba.

19:00 Õhtusöök

19:30 Erinevad tegevused

21:00 Öörahu amps

Noortele suunatud tegevuste lühitutvustus:

Suvelaagris Põltsamaal keskendutakse M/N 14 ja noorematele ratturitele. Noorsportlane saab valida, kas ta keskendub maastikusõidule või maantesõidule. Vastavalt valitule moodustatakse treeningrühmad.

Noored saavad lisaks treeningutele erinevaid koolitusi: meeskonna koolitus, Talgud-piknik, rattaseadistuse töötuba.

1. Meeskonna koolitus – laagri esimesel päeval toimub noortele meeskonna koolitus ehk tutvumisõhtu. Antud treeningu raames läbivad noored kolm meeskonna koolituse mängu, mille raames nad saavad üksteisega tuttavaks, õpivad üheskoos ülesandeid lahendama ja mille kaudsem eesmärk on arendada noortes sallivust, tolerantsust ja üksteisega arvestamist.

2. Talgud-piknik. Juba teist aastat järjest toetab EJL Noortelaagri Põltsamaa laagrit kohalik ettevõtte Romec Metall OÜ. Antud töötoa eesmärk on süvendada koostööd kohaliku kogukonnaga. Koostöös antud ettevõttega läheme sellel aastal ühe treeningu raames Põltsamaa jõe äärde talgudele, mille raames peame maha laagri pikniku ja kui ilm lubab siis saame ka Põltsamaa jões ujuda. Talgute pikkus on ca kaks tundi, mille raames puhastame jõe äärset ala okstest. Okste vedu antud kohtadesse on kõigile jõukohane ning noored saavad kasutada vajalikke töövahendeid (kindad, puugitõrje vahend, kaitseprillid). Nii nimetatud ühiskondlikult kasulik töö õpetab noori ka tagasi panustama kogukonda, mis neid toetab, õpetab omavahelist suhtlust, koostööd ja tolerantsust. Peale tööd ootab noori antud ettevõtte poolt korraldatud piknik, koos grillvorstide ja muu hea paremaga.

3. Rattaseadistuse töötuba. Antud treeningu eesmärk on õpetada noortele oma isiklikust rattast tulenevalt kergemaid ratta seadistuse ja hooldamise algtõdesid. Väga tihti noorsportlased ise ei oska ega ka ei tee lihtsamaid toiminguid ise. Tänapäeval järjest rohkem teeb kas lapsevanem või rattatöökoda antud toimingud noorsportlase eest ise ära. Samas võiks noorsportlane, kes on juba M/N 14 vanuserühma jõudnud, osata ise teatud ratta parameetreid jälgida ja kergemaid rattahooldus töid teha. Samuti noored kasvavad väga kiiresti ja nii on ka igapäevaselt vajalik aegajalt oma sõiduasendit kohendada.

Põltsamaa laagri tasu:

- 1. Noorsportlase laagri tasu 26.-30. juuni on 190 eurot**, mis sisaldab endas: majutus, kolm söögikorda päevas, öörahu amps, rataste hoid ja võimalus teostada rattapesu, treeningutel saateauto ja vajadusel esmaabi, võimla ja jõusaali kasutamine ja treeninguid tublide treeneritega.
- Treeninglaagris osalev treener, kes juhendab terve laagri ajal treeninggruppi ja kes tuleb laagrisse vähemalt 5 noorsportlasega saab laagri tasust soodustust 50% laagri maksumusest.
- IV taseme treenerikoolitus 50 eurot.

Registreerimine laagrisse ja täpsem info

Antud laagrisse registreerimine on avatud ning kestab kuni **10. juunini (k.a)**. Kõik kes soovivad antud laagris osaleda saavad end kirja panna alloleval lingil.

EJL Noortelaagris saab osaleda noor kes, vastab järgmistele tingimustele:

- Põhisihtgrupp on 9-14 aastane, antud vanusest vanem või noorem noorsportlane saab osaleda klubi treeneri heakskiidul.
- Ei ole algaja tasemel st. et on varem maanteerattal tiirutanud ja ka maastikul sõitnud. (korraldajad jätavad õiguse seda kontrollida ja keelduda päris algajaid laagrisse võtta). Antud fakt on oluline ohutust silmas pidades.
- On täitnud korrektselt registreerimisvormi ja täitnud kõik kohustuslikud väljad
- On tasunud laagrimaksu koheselt peale nimekirja avalikumastamist.

Peale 10. juunit avalikustatakse laagris osalejate noorte ja treenerite nimekiri EJL lehel ja saadetakse ka uudiskirjana klubidesse. Peale nimekirja avalikustamist toimub laagritasude maksmine klubidele esitatud arvete alusel (klubid arveldavad noorsportlastega ise).

Registreerunute nimekiri:

Registreerimise link NOORSPORTLASELE: <https://forms.gle/g4H4w286pxLXSUH8A>

Registreerimise link TREENERILE: <https://forms.gle/h3AfsQsigRc4msE6>

Kohtumiseni Põltsamaal

EJL