

EJL ÜHISLAAGER NOORTELE

Rattalaager

Toimumisaeg ja -koht: 29.06-03.07.2026 Otepääl Marguse spordibaasis

Eesmärk: uute talentide leidmine erinevatest jalgrattaspordi klubidest üle Eesti, ettevalmistus Eesti noortekoondisesse jõudmiseks, erinevad koolituste ja töötubade läbiviimine noortele, meeskonnatöö arendamine.

Laagri projekti tutvustus: <https://ejl.ee/sundmus/suvine-laager-lastele/>.

Sihtrühm: noorsportlased vanuses 14 aastat ja nooremad.

Treeneri koolitus: treeneritel on võimalik osaleda laagris stažöörina, mille eest on võimalik saada EKR3 erialakoolitusena 10 ah ja täiendkoolitusena 16 ah. Treenerite juhendajad on Mallor Tärna ja Ado Hein. Treenerite registreerimine laagrisse toimub läbi lehe all oleva lingi.

Otepää ühislaagri lühike tutvustus

Otepää oma looduslike võimalustega on antud laagri läbiviimiseks ideaalne koht Lõuna-Eestis. Otepää on kui mini Alpid oma mägede ja järvedega ning noortelaagriks väga sobilik ja turvaline. Otepää ümbruses on palju väikeseid maanteid, kus saab turvaliselt harjutada ka maanteeõitu. Otepääl on vaieldamatult üks parimaid XCO radu ja meie peamine treening toimubki just seal. Treeningutele on plaan kaasata selle ala tipptegijaid, kes annavad näitliku treeningtunni. Lisaks teravatele tõusudele on rajal ka mitmeid elemente, millede läbimisel omandab sportlane kindluse ja turvatunde.

XCO-le lisanduvad õhtused maanteeõidud, mis toimuvad noorsportlastele turvalistel Otepää lähiümbruse teedel ja kergliiklusteedel. Laagris osalejad on erinevates vanusegruppides ja vastavalt eale on ka erinevad treeningülesanded. Kui varasemad laagrid on toimunud rohkem siledal maal ja seda just maanteetreeningute osas, siis nüüd olles Otepääl peame tõdema, et teed ja rajad on mägisemad.

Esialgne päevakava:

8:00 Äratus

8:15 Hommikuvõimlemine

9:00 Hommikusöök

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

13:30 Lõuna

14:00-15:00 Vaikne tund

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

19:00 Õhtusöök

19:30 Erinevad tegevused

21:00 Öörahu amps

Noortele suunatud tegevuste lühitutvustus:

Suvelaagris Otepääl keskendutakse M/N14, M/N12, M/N10 ja noorematele ratturitele. Vastavalt vanusele moodustatakse treeningrühmad.

Noored saavad lisaks treeningutele erinevaid koolitusi: meeskonna koolitus, 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. 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 ise lihtsamaid toiminguid. Tänapäeval järjest rohkem teeb kas lapsevanem või rattatöökoda antud toimingud noorsportlase eest ise ära. Samas võiks noorsportlane, kes on juba M/N14 vanuserühma jõudnud, osata ise teatud ratta parameetreid jälgida ja kergemaid rattahooldustöid teha. Samuti noored kasvavad väga kiiresti ja nii on ka igapäevaselt vajalik aegajalt oma sõiduasendit kohendada.

Otepää laagri tasu:

- **Noorsportlase laagri tasu 29.06-03.07.2026 on 230 eurot**, mis sisaldab endas majutust, kolme söögikorda päevas, öörahu ampsu, rataste hoidu ja võimalust teostada

rattapesu, treeningutel saateautot ja vajadusel esmaabi, treeninguid oma ala professionaalsete treeneritega.

- **Treeninglaagris/koolitusel osaleva treeneri osalustasu on 115 eurot.**

Registreerimine laagrisse ja täpsem info:

Antud laagrisse registreerimine on avatud ning kestab kuni **16. juunini (k.a)**. Kõik, kes soovivad antud laagris osaleda, saavad end kirja panna alloleval lingil.

EJL Noortelaagris saab osaleda noor, kes vastab järgmistele tingimustele:

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

Peale 16. 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).

Registreerimise link: <https://forms.gle/KsxTfhCoZtEd8cAw6>

Laagri korraldaja: Mallor Tärna, mallor.tyrna@gmail.com, +372 569 434 60.

Kohtumiseni Otepääl

EJL