

Bikester Talentileiri 18.-22.6.2017, Pikku-Syöte

Maantiepyöräilyn SM-kisojen jälkeen sunnuntaina avattiin Bikester Talenti -leiri Syötesalissa. Paikalla olivat nuoret, huoltajat sekä ohjaajat. Pekka Hartikka kertoi neljän päivän leirin tavoitteista (mäkiharjoitukset ja ISM -reitteihin tutustuminen), minkä jälkeen lähdettiin pyörälenkille maastoon ja maantielle.

Maanantaiaamuna Lotta Lepistö ja Joonas Henttala pitivät yhteisen keskustelutuokion, jossa he mm. kyselivät leiriläisten urheilutaustoista ja kertoivat omista urheilu-urista. Tämän jälkeen tehtiin heidän vetämänä tekniikka- ja mäkiharjoitus, jossa ajettiin vaihtelevalla tempolla useita kertoja Pikku-Syötteen 1 km ja Iso-Syötteen 2 km päälle. Ennen lähtöään he jakoivat nimmareita leiriläisten paitoihin.

Iltapäivällä oli vuorossa vapaamuotoinen pyörätreeni/ jumppa ja illalla frisbeegolfia.

Tiistain aamupäiväharjoituksena suurin osa leiriläisistä teki pitkän 2,5-3 tunnin maastopyörälenkin. Vanhimmat ja kokeneemmat juniorit tekivät oman ohjaajansa kanssa erityisharjoituksia loppuleirin ajan. Iltapäivällä Pikku-Syötteen ohjaaja järjesti erilaisia liikunnallisia aktiviteetteja, joissa korostui yhteisöllisyys ja "teamwork". Illan yhteinen ohjelma päättyi juoksulenkkiin ja venyttelyyn.

Keskiviikko oli hyytävän kylmä päivä, mutta urheasti lähdettiin verryttelemään kohti leirikilpailua, mailin mäkitempona. Kaikki leiriläiset osallistuivat kilpailuun, josta he saivat palkinnoksi muistomitalin.

Iltapäiväluennon teemana oli kilpailuun valmistautuminen. Aihetta käsiteltiin ryhmätyönä, joista käytiin loppukeskustelu.

Luennon jälkeen tehtiin vielä Syötteen hienoilla poluilla maastopyörälenkki eritasoisissa ryhmissä. Illalla syötiin ja vietettiin yhteistä aikaa erilaisten aktiviteettien, kuten sulkapallon, biljardin ja pöytätenniksen parissa.