

# Nuoren hiihtäjän opas

KEV järjestää toimintaa lapsille kahdessa eri ryhmässä. **Lumilajikoulu** on tarkoitettu 5–12-vuotiaille. Siellä opetellaan hiihdon perustaitoja leikinomaisesti. Hiihtoharjoituksissa lumilajikoululaiset on jaettu kolmeen ryhmään, jotta jokainen saisi itselleen sopivaa ohjausta. Lumilajikoululaisilla on viikossa kahdet harjoitukset. Maanantaisin klo 18.30–19.30 järjestetään sisäliikuntaharjoitukset Liikuntahallin yleisurheilutilassa. Keskiviikkoisin klo 18–19 on ulkoliikuntakerta. Lumien tultua kerralla hiihdetään, hypätään mäkeä ja kokeillaan ampumahiihtoa. Hiihtokauden ulkopuolella on muuta ulkoliikuntaa.

Toimintaa katetaan 40 euron maksulla. Jos lapsi osallistuu muihin kuin KEV:n omiin kisoihin, pitää lisäksi hankkia [skipassi](#) (skipassi 25 euroa). KEV:n jäsenmaksu peritään erikseen, perhemaksu 25 euroa, henkilömaksu 15 euroa. Lumilajikoulun osallistujilla on talkoovelvoite, jos lapsi osallistuu hiihtokisoihin Kuusamon ulkopuolella. Talkoovelvoite alle 12-vuotiaille on 15 tuntia/vuosi.

**Hopeasompa-ryhmä** on tarkoitettu 13–16-vuotiaille hiihtäjille. Harjoitukset koostuvat keskiviikon klo 19–20 kuntosaliharjoituksista Keilahallilla ja hiihtoharjoituksesta (ajankohta ilmoitetaan myöhemmin). KEV:n jäsenyys on pakollinen. Perhemaksu on 25 euroa ja henkilömaksu 15 euroa. Hopeasomparyhmään kuuluvilla on 30 tunnin talkoovelvoite.

KEV rohkaisee osallistumaan hiihtokisoihin Kuusamon ulkopuolella. Kilpailut löytyvät [Hiihtoliiton kalenterista](#). Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu sähköpostitse KEV:n toimistolle kev@kev.fi viimeistään kahta päivää ennen virallisen ilmoittautumisajan päättymistä.

Talkoita voi tehdä esim. Ruka Nordicissa ja KEV:n järjestämissä muissa kisoissa. Tämän lisäksi tulee muita talkoomahdollisuuksia esim. joulumyyjäisten yhteydessä. Perustamme Whatsapp-ryhmän, jossa kerrotaan tulevista talkoista. Jokainen ryhmään liittyvä päättää itse, mihin talkoisiin osallistuu.

Kannattaa tutustua myös [jäsentiedotteeseen](#) ja [toimintasuunnitelmaan](#).

Lisätietoja:

Lumilajikoulun osalta Jenni Runnakko puh. 045 332 2166 ja Antton Lämsä puh. 040 148 5527  
Hopeasompalaisten osalta Jukka Tahkola 040 841 9915