



18.8.2026

Tule mukaan Jani Sievisen luotsaamalle uintileirille Meri-Porin uimahalliin 18.-20.9.2026!

Haluatko kehittää uintitekniikkaasi, oppia huippu-uimarin kokemuksista ja viettää innostavan viikonlopun muiden tavoitteellisten uimareiden kanssa?

Tervetuloa Pihlavan Työvään Urheilijat ry:n uintijaoston ja Suomen Työvään Urheiluliitto TUL ry:n uintijaoston yhteistyössä järjestämälle uintileirille, jonka valmentajana toimii **Jani Sievinen**, Suomen kaikkien aikojen menestynein uimari – moninkertainen maailmanmestari, moninkertainen Euroopan mestari ja olympiahopeamitalisti.

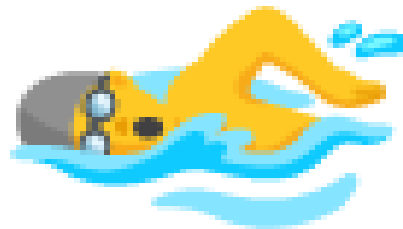
Leiri on suunnattu Pihlavan Työvään Urheilijoiden (PTU), Porin Pyrinnön ja Friitalan Yrityksen **12–18-vuotiaille kilpauimareille sekä tekniikkaryhmissä harjoitteleville uimareille**, jotka haluavat kehittää taitojaan ja saada uusia eväitä harjoitteluunsa.

Leiriohjelma

Perjantai 18.9.26

16.45–19.45

- Tervetulotilaisuus ja leirin avaus
- Illan uintiharjoitus klo 17.30–19.30



Lauantai 19.9.26

9.00–11.00

- Aamun uintiharjoitus

11.30–15.00 Pihlavan VPK:n koulutustila, Vanha maantie 31

Lounas, luento, yhdessäoloa ja välipala.

Jani Sievisen luento

Mitä huippu-urheilijalta vaaditaan?

Jani kertoo omista kokemuksistaan huippu-urheilijan arjesta, tavoitteellisesta harjoittelusta, motivaatiosta, palautumisesta ja menestymisen edellytyksistä.

15.30–17.30

- Iltapäivän uintiharjoitus



18.8.2026

Sunnuntai 20.9.26

9.00–11.00

- Päättöharjoitus
- Leirin yhteenveto ja päätös

Hyvä tietää

- Leiri järjestetään **päiväleirinä**, joten majoitus ei sisälly osallistumiseen.
- Uintiharjoitukset toteutetaan Meri-Porin uimahallissa, Mustalammentie 14 Pori.
- Lauantain 19.9.26 lounas- ja luentopaikka on Pihlavan VPK:n koulutustila, Vanha maantie 31 (siirtyminen yhdessä kävellen)

Osallistumismaksu

Leirin osallistumismaksu on 95 euroa/uimari, joka sisältää harjoitukset (4 x 2 h), tervetuloilaisuus-tarjoilun, lounaan, välipalan ja luennon lauantaina. Leirille mahtuu max. 24 osallistujaa.

Ilmoittautuminen ja yhteyshenkilö

Sitova ilmoittautuminen 31.8.2026 klo 23.59 mennessä. Paikkoja on rajoitetusti, ilmoittaudu ajoissa ilmoittautumislomakkeen kautta:

[Ilmoittautumiset tapahtumiin - Pihlavan Työväen Urheilijat Ry Uintijaosto](#)

Yhteyshenkilö: Isosomppi Krista 040 7417947

Miksi mukaan?



Valmennusta Jani Sieviseltä



Inspiroiva luento huippu-urheilijan elämästä ja menestymisen edellytyksistä



Uintitekniikan kehittämistä ja laadukkaita harjoituksia



Mukava viikonloppu muiden tavoitteellisten uimareiden kanssa

Tervetuloa hakemaan uusia oivalluksia, motivaatiota ja vauhtia omaan uintiharrastukseen!

Pihlavan Työväen Urheilijat ry / Uintijaosto
Kirkkotienpää 1
28800 Pori
ptu.uinti@gmail.com