**PÄITSI AKATEMIA 2023–2024 SOPIMUS**

VALMENNUS SISÄLTÄÄ

* 3 ajoharjoittelupäivää, ajoharjoittelu 3 h per kerta
* 5 Teams luentoa, kesto n. 1–1,5 h per kerta

Etävalmennus sisältää esimerkiksi ajo- ja oheisharjoitteluvinkkejä sekä sopivat harjoittelumäärät.

Lisäksi aihepiireihin kuuluvat mm. urheilijan ravinto, vaatetus, pyörän jousituksen säätäminen talveen, renkaanvaihto, pimeässä ajo, huoltaminen kisan aikana, kilpailunkulku sekä aikakorttikäytäntö.

Lisäksi valmennus sisältää oheisen tuotepaketin:

* HMK:n jäsenyyden kaudelle 2024
* Kunto24-urheilujuomapakkauksen
* FXR-ajohanskat
* Leat-ajolasit
* 50 euron arvoisen lahjakortin TTM Factory -iskunvaimenninhuoltoon
* Alennuksia Satapiikin renkaista (rajoitettu valikoima, katso tuotepakettikuvaus)
* Lisäksi osallistujilla on mahdollisuus suorittaa Tomi Konttisen valvoma kuntotesti erikoishintaan 100 euroa sisältäen maksimihapenottokyvyn testi polkupyöräergometrillä (laktaattimittaukset, hengityskaasut), hemoglobiini, halutessaan rasvaprosentti pihdeillä. Tuloksista saa oikeat rasitustasot harjoitteluun, tietoa omasta terveydestä ja kestävyyskunnosta. Mikäli haluaa myös erillisen tasapainotestin, hinta 20 €, lisätietoja <https://ainone.eu/fi/balance/>. HUOM! Tämä kuntotesti ei sisälly alla olevaan valmennuksen yhteishintaa.

PÄITSI AKATEMIAN HINTA

390 € per osallistuja. Tämän voi halutessaan maksaa kahdessa osassa. Voimme laskuttaa myös tukijayritystäsi.

Mikäli kuljettaja on estynyt osallistumaan valmennukseen, valmennusmaksua ei palauteta.

Osallistujat ovat ajovalmennuksessa omalla vastuulla ja omalla vakuutuksella. Alle 18-vuotiailta osallistujalta täytyy olla vanhemman allekirjoitus.

Valmennuksesta vastaa moninkertainen enduron MM-mitalisti, SML:n Vuoden Valmentaja ja ammattivalmentaja Marko Tarkkala. Muut Teams luennoille osallistuvat ohjaajat ovat Tomi Konttinen, Martti Ketelä, Sanna Kärkkäinen sekä Jouni Koutonen. Järjestäjillä on tarvittaessa mahdollisuus aikataulu- ja paikkamuutoksiin.

**Ajovalmennuspäivät**

**1. SU 8.10.2023**

**2. SU 14.1.2024**

**3. SU 18.2.2024**

**Teams luennot**

**1. TO 12.10.2023 Tomi ja Marko**

**2. TO 16.11.2023 Marko**

**3. TO 14.12.2023 Marko**

**4. KE 17.1.2024 Martti, Sanna ja Marko**

**5. MA 4.3.2024 Marko ja Jouni**

**Allekirjoituksellani vahvistan sen, että olen lukenut yllä olevan tekstin ja ymmärrän lukemani tekstin.**

Nimi:

Paikka:

Päivämäärä:

Allekirjoitus:

Alle 18-vuotiaan osallistujan vanhemman allekirjoitus:

*Tietojasi säilytetään luottamuksellisesti ainoastaan yhden kauden ajan ja tietosi hävitetään GDPR:n mukaisesti.*