



FUTURE  TOUR

FUTUREN URHEILULEIRI

Vierumäki · 27.–29.11.2026

Tervetuloa Futuren urheiluleirille Vierumäelle!

**Leirille ovat tervetulleita 9-15v. golfarit.
Varmista paikkasi ilmoittautumalla heti!**

Leirillä golfmaila vaihtuu koripalloon, salibandymailaan ja juoksukenkiiin. Saamme hienoja treenejä näiden lajien harjoituksista. Samalla tutustut uusiin kavereihin, kokeilet uusia lajeja ja huomaat, miten paljon monipuolinen liikkuminen antaa myös golfiin.

Ohjelman on laatinut maajoukkueen fysiikkavalmentaja Eero Partio ja mukana on tuttuja valmentajia Future-tapahtumista. Lisäksi leirille on tulossa yllätysvieraita urheilemaan kanssasi. Keitä he ovat? Se selviää paikan päällä!

Ota rohkeasti kaikki irti, kannusta muita ja pidä hauskaa.

Ilmoittautumislinkki>>>

KOKOONTUMINEN

Pe 27.11. klo 17.00
Hotelli Fennadan aula

LEIRI PÄÄTTYV

Su 29.11.
klo 12.45

KENELLE

10–15-vuotiaat
kilpagolfista
kiinnostuneet

PERJANTAI 27.11.

Leiriläiset jaetaan kahteen ryhmään (R1 ja R2), jotka vuorottelevat lajeissa. Kuulet oman ryhmäsi aloitusinfossa. Valmentajat opastavat paikasta toiseen.

17.00**Kokoontuminen**

Hotelli Fennadan aula

17.00–18.00**Huoneiden vastaanotto**

Hotelli Fennada

18.00–18.45**Starter's Briefing** – aloitusinfo

Luentokaari

Leiri alkaa ykkösteeltä! Tutustumme ohjaajiin ja toisiimme ja käymme läpi, mitä tulevana päivänä on luvassa. Kuulet leirin pelisäännöt, oman ryhmäsi ja tärkeimmät aikataulut. Tule ajoissa – lähtöaikaa ei kentälläkään siirretä.

19.00–19.30**Future Warm-Up** – alkulämmittely

Monitoimiareena

Herätellään keho liikkeellä, nostetaan syke ja avataan nivelet, jotta päivän lajeissa kulkee ja loukkaantumisriski pienenee. Lämmittelyssä on myös hauskoja pienpelejä, joten hymy nousee yhtä nopeasti kuin syke.

19.30–20.30**RYHMÄT VUOROTTELEVAT**

Monitoimiareena

R1 klo 19.30 · R2 klo 20.00**Future Hoop Session**

– koripallo

Tähtää, heitä ja osu! Pelaamme koripalloa ja hauskoja pienpelejä, joissa tarvitaan tarkkuutta, nopeita jalkoja ja hyvää yhteispeliä. Ja tiesitkö: puttaus ja vapaaheitto vaativat samaa keskittymistä.

R2 klo 19.30 · R1 klo 20.00**Future Athlete Lab**

– liikuntataidot

Täällä treenataan sitä, mikä tekee sinusta paremman urheilijan ja samalla paremman golfarin. Hyppyjä, heittoja, tasapainoa, ketteryyttä ja koordinaatiota hauskoina haasteina ja rasteina.

20.30–21.00**Palautumisen viheriö** – loppuverryttely

Monitoimiareena

Päivän viimeinen reikä on palautuminen. Rauhoitamme kehon, venyttelemme ja hengittelemme, jotta jaksat huomenna taas täysillä. Ammattilaisetkin tietävät, että kehitys tapahtuu levossa.

21.30**19th Hole Dinner** – päivällinen

Kaikki golfarit tuntevat 19. reiän. Kokoonnumme yhteiseen pöytään, syömme hyvin ja käymme läpi päivän parhaat hetket.

22.00**Nukkumaan**

LAUANTAI 28.11. · aamupäivä

8.00–8.30

**Tee Time Breakfast** – aamupala

Päivän ensimmäinen avaus lyödään aamupalapöydässä. Hyvä aamupala antaa energiaa koko päivän urheiluun, joten tankkaa kunnolla ennen lähtöä.

9.00–9.30

**Future Warm-Up** – alkulämmittely

Monitoimiareena

Syke ylös, nivelet auki ja hauskoja pienpelejä – hymy nousee yhtä nopeasti kuin syke.

9.30–10.30

**RYHMÄT VUOROTTELEVAT**

Monitoimiareena

R1 klo 9.30 · R2 klo 10.00

**Future Floorball Masters**

– salibandy

Maila on edelleen kädessä, mutta peli on aivan toinen. Pelaamme salibandya ja nopeita pienpelejä, joissa ratkaisevat kädet, silmät ja reaktiot. Saa nähdä, kenen swingi toimii myös salissa.

R2 klo 9.30 · R1 klo 10.00

**Fair Play Futsal**

– futsal

Golfpalo vaihtuu hetkeksi futsalpalloon. Luvassa on vauhdikkaita pelejä, nopeita syöttöjä ja maaleja pienissä joukkueissa. Jalkatyö, tasapaino ja pelisilmä kehittyvät huomaamatta.

10.30–11.00

**Futuren Suurpalo 2026** – polttopallo

Monitoimiareena

Golfnuoret aivan liekeissä!

11.00–12.00

**Suihkut ja vaatteiden vaihto**

13.00

**Halfway House** – lounas

Puolet päivästä on pelattu, ja nyt on tankkauksen vuoro. Kuten kentälläysin jälkeen, pysähdymme hetkeksi syömään ja keräämään voimia iltapäivän haasteisiin.

13.00–16.00

**Info ja tapaamispiste**

Luentokaari

LAUANTAI 28.11. · iltapäivä

13.30–14.30

**Out of Bounds – luvan kanssa!** – kävely luonnossa

Grillikota

Tällä kertaa pallo ei ole hukassa, vaan te olette metsässä. Joukkueet kiertävät Vierumäen maastossa rastilta toiselle, ratkaisevat tehtäviä ja keräävät pisteitä. Nopein ja fiksuin joukkue vie voiton.

14.30–16.00

**Rough Run** – rastitehtävät ja suunnistus

Maasto

Opit lukemaan maastoa kuin viheriötä. Liikumme metsässä, jossa jokainen mäki, polku ja kivi on haaste. Samalla kehität tasapainoa, jalkojen voimaa ja keskittymistä, joita tarvitset kentällä.

16.00–17.00

**Makkaranpaistoa nuotiolla**

Grillikota

17.30

**19th Hole Dinner** – päivällinen

Yhteinen pöytä, hyvää ruokaa ja päivän parhaat hetket.

18.00–19.30

**Spin & Flip** – telinevoimistelu ja volttimonttu

Voimistelumonttu

Nyt saa hypätä, pyöriä ja lentää! Kokeillaan telineitä, kuperkeikkoja ja hyppyjä volttimonttuun turvallisesti valmentajien opastuksella. Tasapaino, rotaatio ja keskivartalon voima ovat juuri niitä taitoja, joita hyvä swingi tarvitsee.

21.00

**Late Putt** – iltapala

Päivän viimeinen putt on iltapala ja sen jälkeen unta. Kevyt iltapala auttaa palautumaan ja nukkumaan hyvin, jotta aamulla olet taas valmis Tee Timeen.

22.00

**Nukkumaan****Tältä näyttää, kun Future-porukka liikkuu yhdessä!**

SUNNUNTAI 29.11.

8.00–8.30

**Tee Time Breakfast** – aamupala

Viimeisen päivän avaus lyödään taas aamupalapöydässä – tankkaa kunnolla!

9.00–10.30

**Fourball Fitness ja Future Team Challenge 2026** –

Monitoimiareena

kuntopiiri ja joukkuekisa

Hiki pintaan ja joukkue yhteen! Kierrämme kuntopiirin rastit pienissä joukkueissa, ja jokainen toisto kerryttää yhteisiä pisteitä. Tässä kisassa voittaa joukkue, joka pitää huolen siitä, että kaikki jaksavat loppuun asti.

9.00–13.30

**Tuloskortin allekirjoitus** – loppuluento ja palaute

Luentokaari

Leirin viimeinen kierros. Kokoamme yhteen, mitä opimme, kerromme mitä seuraavaksi ja kuuntelemme sinua. Kentällä kierros päättyy tuloskortin allekirjoitukseen, ja täällä sen tekee sinun palautteesi. Kerro rehellisesti, mikä toimi ja mitä tekisit toisin.

12.45

**Leiri päättyy**

13.00

**Lounas****MUKAAN LEIRILLE**

- ☐ Sisäliikuntakengät ja -vaatteet, myös vaihtovaatteet
- ☐ Ulkoiluvaatteet ja -kengät metsään: sään mukaan lämmintä, sadeasu, pipo ja hanskat
- ☐ Pyyhe ja peseytymisvälineet
- ☐ Juomapullo, jossa oma nimi!
- ☐ Omat lääkkeet tarvittaessa
- ☐ Hyvä mieli ja kannustava asenne!

**NÄHDÄÄN
VIERUMÄELLÄ!**

Huomaat varmasti, että moni taito siirtyy lajista toiseen: tasapaino, ketteryys, keskittyminen ja joukkuehenki tekevät sinusta paremman urheilijan ja paremman golfarin.

Vie leirin fiilis mukanasi kotikentälle. Liiku monipuolisesti, haasta itseäsi ja muista nauttia matkasta.

Nähdään kentällä ja Future Tourin talvileirillä!

Kysyttävää? Ota yhteyttä: Mika Hollo, mika.hollo@golf.fi