



Ampumahiihtokarnevaalit OHJELMA

Torstai 26.7

12:00-	Majoittuminen, majoittumaan pääsee viimeistään klo 16:00
13.00	Leirin avaus ISO-PÖLLY auditorio
14:00	Ryhmä1: Alueeseen tutustuminen + kuntopiiri Vuokattihalli Ryhmä2: Perusammunta AH-rata Ryhmä3: Perusammunta + Koordinaatioharjoitus AH-rata
16:00	Leiriolympialaiset tekonurmi tai Vuokattihalli
18.00	Päivällinen
19.30	Ohjeita harjoittelun suunnittelusta Luentosali Iso-Pölly tai Vuokattihalli
20.30	Palkintojen jako Luentosali Iso-Pölly tai Vuokattihalli
21.00	Lipunlasku
22.00	Hiljaisuus

Perjantai 27.7

07.00	Herätys
07.15	Aamujumppa
07.45	Aamupala
08.15	Lipunnosto
09.00	Ryhmä1: Perusammunta AH-rata Ryhmä2: Hiihto Hiihtoputki Ryhmä3: Rulla-ampumahiihto AH-rata
12.00	Lounas
15.00	Ryhmä1: Ampumasuunnistus AH-rata Ryhmä2: Ampumasuunnistus AH-rata Ryhmä3: Rullahiihto AH-rata
18.00	Päivällinen
19.30	Aseen huoltaminen ohjatusti (nuoret ja huoltajat)
20:30	Lihashuolto
21.00	Lipunlasku
22.00	Hiljaisuus

Lauantai 28.7

07.00	Herätys
07.15	Aamulenkki
07.45	Aamupala
08.15	Lipunnosto
09:00	Ryhmä1: Hiihto Hiihtoputki Ryhmä2: Perusammunta + koordinaatioharjoitus AH-rata Ryhmä3: Ampumasuunnistus AH-rata
11.30 – 12.30	LOUNAS
13:00	Valmennusluento Jonne Kähkönen Luentosali Iso-Pölly
14.30	Ryhmä 1: Fysiikkatreeni Jonne Kähkönen Vuokattihalli Ryhmä 2: Fysiikkatreeni Jonne Kähkönen Vuokattihalli Ryhmä 3: Fysiikkatreeni Jonne Kähkönen Vuokattihalli
15:30	Ryhmä 1: Perusammunta + koordinaatioharjoitus Ah-rata Ryhmä 2: Rullahiihto Opiston piha Ryhmä3: Hiihto Hiihtoputki
18.00	Päivällinen
19:30	Iltalenkki ja leirinuotio Grillikatos ja rantakabinetti
21.00	Lipunlasku
22.00	Hiljaisuus

Sunnuntai 29.7

07.00	Herätys
07.15	Aamupala
07.45	Lipunnosto
08.00	Pitkä vaellus 90-180´ -kaikki ryhmät
11.30 – 12.15	LOUNAS
12.30	Päätös Luentosali Iso-Pölly