



LEIRIKUTSU

12.7.2018

Tervetuloa ampumahiihtokarnevaaleille VUOKATTIIN 26-29.7.2018

Kokoonnumme Vuokattiin torstaina klo 12 alkaen majoittumaan. Itse ohjelma alkaa klo 13.00 leirin avauksella. Koko ohjelma on luettavissa Biathlon.fi sekä Vuokatin urheiluopiston nettisivuilta. Samat tiedot, sekä harjoitteluryhmät ovat myös tämän viestin lopussa.

Torstain lounas ei kuulu leirihintaan, mutta sen voi luonnollisesti käydä syömässä omakustanteisesti ruokalassa ennen leirin avausta.

Ne leiriläiset, jotka eivät omaa aseenkantolupaa antavat aseet huoltajan tai ryhmänohjaajan huostaan treenien välissä.

Leiriohjelmaan sisältyy harjoittelua hiihtoputkessa, joten ota mukaan välineet myös hiihtoa varten.

Ota leirille mukaan:

Vaatetus ulko- ja sisäliikuntaa varten. Muista ottaa vaatteet myös vesisateen varalle. Ase, asepuusi (käsiremmi) ja panoksia 400 kpl ja asepuhdistusvälineet. Hiihtovälineet.

Ryhmä 2:n ja ryhmä 3:n leiriläisille mukaan rullahiihtovarusteet eli rullasukset ja -sauvat, monot, KYPÄRÄ, ja muut mahdolliset suojat.

Lisäksi ainakin juomapullo, uima-asu, sauvakävelysauvat, sadevaatteet, vaellukseen sopivat kengät, vaihtovaatteita ml. kengät, henkilökohtaiset peseytymisvälineet, omat lääkkeesi (allergia ym.) ja reilusti reipasta LEIRIMIELTÄ!

Leirillä on myös mahdollisuus ostaa Suomen Ampumahiihtoliiton maajoukkueiden käyttöön tarkoitettuja, ylijääneitä vaatteita (kesävaatetus, toppavaatteita, lämmittelytakkeja, huppareita, kisa-asuja yms.) Tuotteet myydään ulosheittohinnoin käteiskaupalla!!

Karnevaaleilla tullaan ottamaan valokuvia harjoituksista ja näitä kuvia on tarkoitus julkaista liiton sosiaalisessa mediassa sekä liiton nettisivuilla. Mikäli ette halua, että lapsenne kuvia julkaistaan, niin laittaisitteko tästä minulle viestin, jotta osaamme varautua jo etukäteen.

Mukavaa leiriin valmistautumista ja nähdään pian Vuokatissa!

Tiedustelut leiristä:

Lauri Elo 046 878 2204 lauri.elo@biathlon.fi

KARNEVAALIOHJELMA

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-Pöly