

## Vuokatin Ampumahiihtokarnevaalit 2011

### 2.7.

12:00-	Majoittuminen	
13.30	Leirin avaus	Isopöly
	Patruunat ja tuuliammunta	Asko Nuutinen
15.00	PK JK + venyttelyä	Vaara/alamaasto
16:45	Asko Nuutinen kouluttaa valmentajia ”tuulilaitteen käyttö”	Ampumarata
18.00	Päivällinen	
19.30	Paneelikeskustelu ”Urheilijan Ura” (A-maajoukkue)	Luentosali
21.00	Lipunlasku	Jalkapallokenttä
21.15	Illtapala	

### 3.7.

09.00	LAPUA – CUP	Ampumarata/Rullarata
13.00	Lounas	
15.00	<b>Ryhmä1: Ampumaharjoitus + sauvakävely/juoksu</b>	<b>Ampumapaikka</b>
	<b>Ryhmä2: Hiihto putkessa</b>	<b>Hiihtoputki</b>
	<b>Ryhmä3: KP + koordinaatio (ase mukana)</b>	<b>Jalkapallokenttä/V-halli</b>
	<b>Ryhmä4: RH tekniikat + RAH(APT)</b>	<b>Rullarata/A-rata</b>
18.00	Päivällinen	
19.30	Luento / valmennusohjeet ym.	
20:30	Venyttely	Vuokattihalli/jalkapallokenttä
21.00	Lipunlasku	Jalkapallokenttä
21.15	Illtapala	

### 4.7.

07.00	Herätys	
07.15	Aamulenkki	
07.45	Aamupala	
08.15	Lipunnosto	Jalkapallokenttä
09:00	<b>Ryhmä1: Hiihto putkessa</b>	<b>Hiihtoputki</b>
	<b>Ryhmä2: Ampumaharjoitus + sauvakävely/juoksu</b>	<b>Ampumapaikka</b>
	<b>Ryhmä3: RH tekniikat + RAH(APT)</b>	<b>Rullarata/A-rata</b>
	<b>Ryhmä4: KP + koordinaatio (ase mukana)</b>	<b>Jalkapallokenttä/V-halli</b>
11.30 – 12.30	LOUNAS	
14.30	<b>Ryhmä 1: KP + koordinaatio (ase mukana)</b>	<b>Jalkapallokenttä/V-halli</b>
	<b>Ryhmä 2: RH tekniikat + RAH(APT)</b>	<b>Rullarata/A-rata</b>
	<b>Ryhmä 3: Ampumaharjoitus + sauvakävely/juoksu</b>	<b>Ampumapaikka</b>

	Ryhmä 4: Hiihto putkessa	Hiihtoputki
18.30	Päivällinen	
19:30	AD luento	
20.30	Pitoharjoitus + venyttely	Vuokattihalli/jalkapallokenttä
21.00	Lipunlasku	Jalkapallokenttä
21.15	Iltapala	

## 5.7.

07.00	Herätys	
07.15	Aamulenkki	
07.45	Aamupala	
08.15	Lipunnosto	Jalkapallokenttä
09.00	Ryhmä 1: RH tekniikat + RAH(APT)	Rullarata/A-rata
	Ryhmä 2: KP + koordinaatio (ase mukana)	Jalkapallokenttä/V-halli
	Ryhmä 3: Hiihto putkessa	Hiihtoputki
	Ryhmä 4: Ampumaharjoitus + sauvakävely/juoksu	Ampumapaikka
11.30 – 12.30	LOUNAS	
13.00	Karnevaalien päätös	Isopöly

**RYHMÄ 1: 99 syntyneet ja nuoremmat**

**RYHMÄ 2: 97/98 syntyneet**

**RYHMÄ 3: 94/95/96 syntyneet pohjoinen ja läntinen alue**

**RYHMÄ 4: 94/95/96 syntyneet eteläinen ja itäinen alue**



*Puhtaasti  
paras*