



AMPUMAHIIHTOKARNEVAALIT

Vuokatissa 26-29.7.2018

Ampumahiihtokarnevaalit pidetään **Vuokatissa 26-29.7.2018.**

Vuokatin leirille ovat tervetulleita kaikki noin 10-15-vuotiaat ampumahiihdon harrastajat. Onnistumisia saadaan harjoittelemalla tasoryhmissä iän ja harrastuskokemuksen mukaan Vuokatin hienoissa maisemissa. Karnevaaleilla paneudutaan monipuoliseen harjoitteluun sekä lajitaitojen kehittämiseen saman ikäisten seurassa, mukavaa leiritunnelmaa unohtamatta!

Leirillä on mukana muun muassa ampumahiihdon uusi päävalmentaja **Jonne Kähkönen**, joka osallistuu leirille luennon ja treenien merkeissä. Leirillä on mahdollisuus myös seurata miesten maajoukkueen harjoittelua, joka harjoittelee Vuokatissa samaan aikaan karnevaalien kanssa.

Tervetuloa mukaan ampumahiihtokarnevaaleille!

Leirin hinta on 210€, sisältäen opistomajoituksen, täysihoitoruokailut (aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala) sekä leiriohjelman.

Ilmoittautuminen 8.7 mennessä. Ilmoittautumiset tehdään suoraan Vuokatin Urheilupuiston ilmoittautumisjärjestelmään (www.vuokattisport.fi)

Mukaan voidaan ottaa myös pieni ryhmä ilman ammutakokemusta olevia kokeilijoita. Tästä pitää kuitenkin sopia erikseen leirin johtajan kanssa.

Lisätiedot: Leirin johtaja Lauri Elo, lauri.elo@biathlon.fi ja 046 878 2204

AMPUMAHIIHTOKARNEVAALIT

Vuokatissa 26-29.7.2018

Leiriohjelma:

Torstai 26.7

- 12:00- Majoittuminen
13:00 Leirin avaus
14:00 **Ryhmä1: Alueeseen tutustuminen + kuntopiiri**
Ryhmä2: Alueeseen tutustuminen + kuntopiiri
Ryhmä3: Koordinaatioharjoitus + kuntopiiri ampumaradalla.
16:00 Leiriolympialaiset
18:00 Päivällinen
19:30 Ohjeita harjoittelun suunnittelusta
20:30 Palkintojen jako
21:00 Lipunlasku
22:00 Hiljaisuus

Perjantai 27.7

- 07:00 Herätys
07:15 Aamujumppa
07:45 Aamupala
08:15 Lipunnosto
09:00 **Ryhmä1: Koordinaatioharjoitus / Ekoase**
Ryhmä2: Hiihto
Ryhmä3: Ampumarajoitus
12:00 Lounas
15:00 **Ryhmä1: Ampumarajoitus + pelailua**
Ryhmä2: Pelailua + ampumarajoitus
Ryhmä3: Hiihto
18:00 Päivällinen
19:30 Aseen huoltaminen ohjatusti (nuoret ja huoltajat)
20:30 Lihahuolto
21:00 Lipunlasku
22:00 Hiljaisuus

Lauantai 28.7

- 07:00 Herätys
07:15 Aamujumppa
07:45 Aamupala
08:15 Lipunnosto
09:00 **Ryhmä1: Hiihto**
Ryhmä2: koordinaatio + ekoaset
Ryhmä3: Ampumasuunnistus
11:30 – 12:30 Lounas
13:00 Valmennusluento Jonne Kähkönen
14:30 **Ryhmä 1: Fysiikkatreeni Jonne Kähkönen**
Ryhmä 2: Fysiikkatreeni Jonne Kähkönen
Ryhmä 3: Fysiikkatreeni Jonne Kähkönen
15:30 **Ryhmä 1: Ampumarajoitus + kehonhuolto**
Ryhmä 2: Kehonhuolto + ampumarajoitus
Ryhmä3: Rullahiihto
18:00 Päivällinen
19:30 Iltalenkki ja leirinuotio
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 Lounas
12:30 Päätös

Leiriohjelma tarkentuu vielä lähempänä karnevaaleja ja toimitetaan kaikille osallistujille leirikutsun yhteydessä.

