



## Ampumahiihtokarnevaalit 2019

### Torstai 18.7

- 12:00- Majoittuminen  
13.00 Leirin avaus (Tekonurmi / kabinetit)  
14:00 **Ryhmä1: Alueeseen tutustuminen + koordinaatio**  
**Ryhmä2: Perusammuntaa (ammunta-asennot) + kuntopiiri ampumaradalla**  
**Ryhmä3: Perusammuntaa (Ammunta-asennot) + kuntopiiri ampumaradalla.**  
**Ryhmä4: Sauvarinne ja koordinaatio**  
16:00 Leirikilpailu (Tekonurmi)  
18.00 Päivällinen  
19.30 Leirikilpailun palkintojenjako (Kabinetit)  
19.45 **Lasten ja nuorten harjoittelu** vanhemmille (Jonne Kähkönen) (Kabinetit)  
19.45 Kehonhuolto  
22.00 Hiljaisuus

### Perjantai 19.7

- 07.00 Herätys  
07.15 Aamulenkki  
07.45 Aamupala  
09.00 **Ryhmä1: Perusammuntaa + sauvarinne**  
**Ryhmä2: Hiihto**  
**Ryhmä3: RH-tekniikat + rulla-ampumahiihto**  
**Ryhmä4: Perusammunta + kuntopiiri**  
12.00 Lounas  
14.00 KAIKKI RYHMÄT: Ammunnan kisailu (Tero Seppälä, Tuukka Invenius, Jonne Kähkönen)  
15.00 **Ryhmä1: Ampumasuunnistus**  
**Ryhmä2: Ampumasuunnistus**  
**Ryhmä3: Sauvarinne + koordinaatio**  
**Ryhmä4: Hiihto**  
18.00 Päivällinen  
19.30 Aseen huoltaminen ohjatusti (nuoret ja huoltajat) (Kabinetit)  
20:30 Lihahuolto  
22.00 Hiljaisuus

## Lauantai 20.7

- 07.00 Herätys  
07.15 Aamujumppa  
07.45 Aamupala  
09:00 **Ryhmä1: Hiihto**  
**Ryhmä2: Koordinaatio + perusammunta**  
**Ryhmä3: Ampumasuunnistus**  
**Ryhmä4: Ampumasuunnistus**
- 11.30 – 12.30 LOUNAS  
13:00– 14.00 SUKSIVOITELUKLINIKKA (Uusi-Uutelan alakerta)  
13:00 – 14:30 Rullasuksien kokeilumahdollisuus  
15:00 **Ryhmä 1: Ampumarjoitus + pelailua**  
**Ryhmä 2: Rullahiihto**  
**Ryhmä3: Hiihto**  
**Ryhmä4: RH tekniikka + Rulla-ampumahiihto**
- 18.00 Päivällinen  
19:00 Kilpailuihin valmistautuminen (Kimmo Turunen) (Rantakabinetti)  
19:30 Iltalenkki ja leirinuotio  
22.00 Hiljaisuus

## Sunnuntai 21.7

- 07.00 Herätys  
07.15 Aamupala  
08.00 Pitkä vaellus 90-180´ -kaikki ryhmät  
11.30 – 12.15 LOUNAS  
12.30 Päätös