



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO  
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION



## Tervetuloa Ampumahiihtokarnevaaleille Vuokattiin 18-21.7.2019

Karnevaalien ohjelma alkaa klo 13.00 ja paikanpäälle kannattaa tulla niin, että ehtii hyvin hoitaa majoittumisen ja mahdollisen lounaan ennen leirin varsinaista aloitusta.

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

Leirin ohjelma ja ryhmäjako ovat mukana tässä viestissä. Leirin ohjelma löytyy myös Liiton sivuilta biathlon.fi. Jokaisen päivän ohjelma löytyy Vuokatti Sportin aulasta ja tämä ohjelma kannattaa aina tarkistaa aamuisin, jos syystä taikka toisesta alkuperäiseen ohjelmaan tai harjoituspaikkaan on jouduttu tekemään muutoksia. Muutoksista pyritään tiedottamaan myös WhatsAppin kautta.

### Ammuntaharjoitukset alkavat ampumaradalta

### Hiihtoharjoitukset alkavat Hiihtoputkelta

**Kaikki muut harjoitukset, aamu- ja iltalenkit, sekä lihahuollot alkavat Vuokatti Sportin pääovien edestä** (Myös ne, joissa ammunta on jälkimmäisenä osana harjoitusta)

Olkaa ajoissa harjoituspaikalla!

Jos tuntuu, että lapsenne on tässä vaiheessa väärässä ryhmässä, niin laittakaa siitä mahdollisimman nopeasti viestiä perusteluineen [lauri.elo@biathlon.fi](mailto:lauri.elo@biathlon.fi), niin tehdään muutoksia. Ryhmäjakoihin voidaan tehdä muutoksia myös ensimmäisen päivän jälkeen.

Ryhmäjaot perustuvat ikään ja harrastuskokemukseen. Ryhmä 1 on nuorimmat ja ryhmä 4 vanhimmat. Harjoitusten teho menee samoilla portailla.

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

Ne urheilijat, joilla ei ole vielä omaa asetta saavat karnevaalien ajaksi laina-aseen ja patruunat.

**Leiripatruunat maksavat 30€ ja ne tulee maksaa käteisellä tai MobilePayllä leirin johtajalle Lauri Elolle.**

Leiriohjelmaan kuuluu monenlaista liikuntaa, joten ota mukaan ainakin:

Vaatetus ulko- ja sisäliikuntaa varten. Muista ottaa vaatteet myös vesisateen varalle. Ase, asepussi (käsiremmi) ja panoksia noin 300 kpl ja asepuhdistusvälineet.

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

Ryhmä 2, 3 ja 4:n leiriläisille mukaan rullahiihtovarusteet eli rullasukset ja -sauvat, monot, KYPÄRÄ, ja muut mahdolliset suojat. Karnevaaleilla tarjotaan mahdollisuus myös kokeilla rullahiihtoa, joten jos kokeilu kiinnostaa, ottakaa lapsellenne suojat ja monot mukaan. Samat monot käyvät kuin hiihdossakin.

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

Leiriin ei kuulu iltapalaa, joten varaattehan mukaan pientä välipalaa tarpeen mukaan. Mukaan kannattaa ottaa myös frisbeegolf kiekkoja, jos niitä on, sillä Vuokatissa on kaksi rataa, joilla käydä pelaamassa harjoitusten välissä!

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.

Leiriä varten perustetaan myös WhatsApp ryhmä, jossa voidaan viestittää esimerkiksi ohjelmamuutoksista. Ilmoitattehan jos numeroanne ei saa laittaa ryhmään. Ensisijaisesti ryhmään menee vain huoltajien numerot, mutta jos haluat, että lapsenne numero liitetään mukaan, ilmoittakaa tästä minulle.

Karnevaaleilla on tarkoitus järjestää Ampumahiihdon ohjaajakoulutus. Jos koulutus kiinnostaa, niin ilmoittautukaa mukaan viimeistään 12.7.2019 lauri.elo@biathlon.fi

Mukavaa leiriin valmistautumista ja nähdään pian Vuokatissa!

Tiedustelut leiristä:

Lauri Elo 046 878 2204 [lauri.elo@biathlon.fi](mailto:lauri.elo@biathlon.fi)

## Karnevaaliohjelma 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