



Tervetuloa Ampumahiihtokarnevaaleille Vuokattiin 23-26.7.2020

Tämän vuoden Ampumahiihtokarnevaaleille osallistuu noin 60 lasta ja nuorta ympäri Suomea. Vaikka koronapandemia aiheuttaakin hieman muutoksia leirin ohjelmaan, päästään harjoitukset toteuttamaan kuitenkin täysin normaalisti. Koronan vuoksi olemme tämän vuoden leirillä luopuneet muutamista oheisohjelmista, joita on ollut aikaisemmin mukana. Vastapainoksi tänä vuonna jokaiselle ryhmälle tulee yksi ammutaharjoitus lisää leiriohjelmaan sekä uutena toimintana harjoitus opiston uudistetussa telinesalissa, jonka käyttöön vaaditaan jokaiselta telinesalin käyttöluvan allekirjoitus. Luvan voi lähettää sähköisesti ennen leirille tuloa myyntipalvelu@vuokattisport.fi. Telinesalin lupalappu on tämän viestin liitteenä. Liitteenä on myös leiriä koskeva koronainfo. Poikkeusaikana pyrimme siihen, että harjoitusryhmät pysyisivät mahdollisuuksien mukaan yhdessä myös vapaa-ajan toiminnoissa.

Karnevaalien avaus on torstaina 23.7.2020 klo 13.30 ja paikanpäälle kannattaa tulla niin, että ehtii hyvin hoitaa majoittumisen ja mahdollisen lounaan ennen leirin aloitusta. Torstain lounas opistolla ei kuulu leirin hintaan.

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. Ryhmän ohjaajat tiedottavat myös mahdollisista muutoksista.

Jos tuntuu, että lapsenne on tässä vaiheessa väärässä ryhmässä, niin laittakaa siitä mahdollisimman nopeasti viestiä perusteluineen 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 harjoituksissa tarvittavat patruunat. **Laina-ase patruunoineen maksaa 35€ ja ne tulee maksaa ensimmäisten ammutaharjoitusten yhteydessä.**

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 350 kpl ja asepuhdistusvälineet.

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

Leiriläisille mukaan rullahiihtovarusteet eli rullasukset ja -sauvat, monot, KYPÄRÄ, ja muut mahdolliset suojat. Samat monot ja sauvat käyvät kuin hiihdossakin. Karnevaaleilla on lainasuksia käytössä, mikäli ette omista vielä omia rullasuksia. Jos urheilija ei halua kokeilla rullahiihtoa, voi harjoitteet tehdä kävelysauvojen kanssa. Ryhmän 1 rullahiihdon perusteissa tutustutaan rullahiihdon perustekniikkaan.

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.

Valitettavasti muutaman poisjäännin vuoksi emme pysty tänä vuonna järjestämään Vuokatissa Tervetuloa ampumahiihdon ohjaajaksi koulutusta. Ohjaajakoulutuksia järjestetään eri puolilla Suomea tulevan syksyn aikana.

Ampumahiihtokarnevaaleilla on myynnissä myös viime kausien maajoukkuevaatteita varsin edullisin hinnoin. Vaatteita voi ostaa joko käteisellä tai laskulla.

Mukavaa leiriin valmistautumista ja nähdään pian Vuokatissa!

Tiedustelut leiristä:

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

Ampumahiihtokarnevaalien ohjelma 2020

Kaikki harjoitukset, aamu- ja iltalenkit, sekä lihahuollot alkavat Vuokatti Sportin pääovien edestä. Harjoituksiin lähdetään opiston edestä yhdestä 15 minuuttia ennen harjoituksen alkua.

Torstai 23.7

12:00-	Majoittuminen
13:30	Leirin avaus Iso-Pölly
14:00	Ryhmä1: Telinevoimistelu + perusammunta Ryhmä2: Ampumajuoksu + koordinaatio Ryhmä3: Ampumajuoksu + koordinaatio Ryhmä4: Sauvarinne + perusammunta
17:30	Päivällinen
18.30	Ampumahiihdon harjoittelu Jonne Kähkönen (Auditorio / ampumarata)
20:00	Kehonhuolto tekonurmi + säävarana Vuokattihalli
22.00	Hiljaisuus

Perjantai 24.7.

07:15	Herätys
07:30	Aamulenkki
08:00	Aamupala
09.00	Ryhmä1: Perusammuntaa + sauvarinne Ryhmä2: Telinevoimistelu + perusammunta Ryhmä3: RH-tekniikat + rulla-ampumahiihto Ryhmä4: Perusammunta + telinevoimistelu
12.00	Lounas
15.00	Ryhmä1: Ampumajuoksu + koordinaatio Ryhmä2: Rullahiihto + perusammunta Ryhmä3: Perusammunta + Sauvarinne Ryhmä4: Hiihto
18.00	Päivällinen
19.30	Aseen mitoitus ja säädöt (nuoret ja huoltajat) Iso-Pölly
20:30	Lihahuolto tekonurmi + säävarana Vuokattihalli
22.00	Hiljaisuus

Lauantai 25.7.

07:15	Herätys
07:30	Aamujumppa
08:00	Aamupala
09:00	Ryhmä1: Hiihto
	Ryhmä2: Hiihto
	Ryhmä3: Telinevoimistelu + perusammuntaa
	Ryhmä4: Koordinaatio + ampumajuoksu
12:00	LOUNAS
15:00	Ryhmä 1: Ampumarjoitus + Rullahiihdon perusteet
	Ryhmä 2: perusammunta + sauvarinne
	Ryhmä3: Hiihto
	Ryhmä4: RH tekniikka + Rulla-ampumahiihto
18.00	Päivällinen
19:00	Ampumahiihtäjän kokemuksia (Olli Hiidensalo)
19:30	Iltalenkki ja pelailua Tekonurmi
22.00	Hiljaisuus

Sunnuntai 26.7.

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