



## **Tervetuloa Ampumahiihtokarnevaaleille Vuokattiin 22-25.7.2021**

Ampumahiihtokarnevaalit ovat loistava paikka tavata vanhoja kavereita ja saada myös paljon uusia kavereita ampumahiihdon harrastajista ympäri Suomea. Erityisesti tänä kesänä kilpakumppaneiden tapaaminen on tärkeää, kun talvella kilpailutoimintaa ei pystytty järjestämään toivotulla tavalla. Vuoden 2021 ampumahiihtokarnevaaleja suunniteltaessa on huomioitu viime vuoden palautteet lapsilta ja vanhemmilta. Pyrimme myös tuomaan uusia hauskoja ideoita harjoittelun monipuolistamiseksi. Tänä vuonna ohjelmassa on muun muassa ampumascoottaus, minkä idea syntyi aikanaan juuri Vuokatissa, Ampumahiihtokarnevaalien ohjaajien parissa. Mukana on myös edelliseltä vuodelta suosittu telinevoimistelu, jota on tälle vuodelle muokattu vastaamaan paremmin eri ryhmien toiveita. Karnevaalit päätetään sunnuntaina lyhyeen vaellukseen, mikä tänä vuonna tehdään harjoitteluryhmissä. Halutessaan ryhmää pystyy vaihtamaan lyhyempään ja rauhallisempaan vaellukseen oman jaksamisen mukaan.

Ampumahiihtokarnevaaleilla tärkein asia on pitää hauskaa, samalla, kun harjoitellaan ampumahiihdon perustaitoja! Harjoituksissa saatetaan mennä välillä kovaa, mutta tärkeintä on, että harjoitukset päätetään hymyillen. Olemme lasten ja nuorten liikunnallisella leirillä, emme valmennusleirillä. Leirillä on tarkoituksellakin jätetty paljon vapaa-aikaa lasten yhteiselle olemiselle, leikeille, pelailuille ja uimiselle ja tätä vapaa-ajan merkitystä ei voi liikaa korostaa. Huomioitthän, että Vuokatin Urheiluopiston uimarannalla ei ole aktiivisesti uimavalvontaa. Mikäli rannalla ei ole karnevaaliohjaajaa valvomassa uintia, tapahtuu uiminen huoltajien vastuulla.

### **Ampumahiihtokarnevaalien ohjelma**

Karnevaalien avaus on torstaina 22.7.2021 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 ryhmäjako julkaistaan karnevaaliviikolla. 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 väärässä ryhmässä, niin ilmoittakaa siitä ryhmän ohjaajille. Ryhmäjakoihin voidaan tehdä muutoksia ensimmäisen päivän jälkeen.

Ryhmäjaot perustuvat ikään ja harrastuskokemukseen. Ryhmä 1 on nuorimmat ja ryhmä 5 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 laskutetaan erikseen.**

**Leiriohjelmaan kuuluu monenlaista liikuntaa, joten ota mukaan ainakin:**

Vaatetus ulko- ja sisäliikuntaa varten. Muista ottaa vaatteet myös vesisateen varalle. Ase, asepussi (käsiremmi ja/tai ampumatuki) ja panoksia noin 350 kpl sekä asepuhdistusvälineet.

Leiriohjelmaan sisältyy jokaiselle harjoittelua hiihtopotkussa, joten ota mukaan välineet vapaan hiihtoa varten. **Muistakaa, että hiihtopotkussa on pakkasta, joten pipot ja hanskat mukaan!**

Ryhmille 3,4 ja 5 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.

Karnevaalien aikana järjestetään myös mahdollisuus kokeilla rullahiihtoa turvallisesti.

Ampumascoottaukseen on suositeltavaa ottaa mukaan oma potkulauta, mikäli sellainen on saatavilla. Tempuscootti soveltuu hyvin karnevaalien harjoituksiin. Finscooterin kautta on jonkin verran lainakalustoa saatavana. Ampumascoottauksessa on suositeltavaa käyttää ainakin polvisuojia. Kypärä on pakollinen.

Lisäksi mukaan 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 ja videoita harjoituksista ja näitä 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.

Toivotan teidät erittäin tervetulleiksi Vuokattiin Ampumahiihtokarnevaaleille!

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

# Ampumahiihtokarnevaalien alustava ohjelma 2021

Ohjelmaan tulee vielä tarkennuksia oheistoimintojen osalta, kuten luentojen ajankohdat ja sisällöt. Ohjelmaa tarkennetaan myös A-maajoukkueen osallistumisen osalta.

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

## Torstai 22.7

12:00-	Majoittuminen
13:30	Leirin avaus <b>Iso-Pölly</b>
14:00	<b>Ryhmä1: Perusammuntaa ja pelailua</b> <b>Ryhmä2: Perusammuntaa ja pelailua</b> <b>Ryhmä3: Telinevoimistelu (pallohalli) ja perusammuntaa</b> <b>Ryhmä4: Sauvarinne ja perusammuntaa (kävelysauvat mukaan)</b> <b>Ryhmä5: Hiihto (hiihtotunneli)</b>
17:30	<b>Päivällinen</b>
18.30	Vanhemmat: <b>Ammunnan linjaukset nuorten harjoittelussa <b>Jonne Kähkönen (Auditorio)</b></b>
	Lapset ja nuoret: <b>Kehonhuoltoa ja pelailua <b>tekonurmi + säävarana Vuokattihalli</b></b>
22.00	Hiljaisuus

## Perjantai 23.7.

07:15	Herätys
07:30	Aamulenkki
08:00	Aamupala
09.00	<b>Ryhmä1: Hiihto</b> <b>Ryhmä2: Telinevoimistelu (pallohalli) ja koordinaatio</b> <b>Ryhmä3: Hiihto (hiihtotunneli)</b> <b>Ryhmä4: Perusammunta + ampumascoottaus (potkulauta mukaan)</b> <b>Ryhmä5: Perusammuntaa + ampumajuoksu</b>
12.00	<b>Lounas</b>
13:00	Tutustuminen rullahiihtoon (jäähallin parkkipaikka, ainakin sauvat, monot ja kypärä mukaan)
15.00	<b>Ryhmä1: Perusammuntaa (Kävelysauvat mukaan)</b> <b>Ryhmä2: Perusammuntaa (Kävelysauvat mukaan)</b> <b>Ryhmä3: Rullahiihdon tekniikka ja rulla-ampumahiihto</b> <b>Ryhmä4: Hiihto (hiihtotunneli)</b> <b>Ryhmä5: Rullahiihdon tekniikka ja rulla-ampumahiihto</b>
18.00	<b>Päivällinen</b>
19.30	<b>Aseen mitoitus ja säädöt (nuoret ja huoltajat) <b>Iso-Pölly</b></b>
20:30	<b>Lihashuolto <b>tekonurmi + säävarana Vuokattihalli</b></b>
22.00	Hiljaisuus

## Lauantai 24.7.

07:15	Herätys
07:30	Aamujumppa
08:00	Aamupala
09:00	<b>Ryhmä1: Telinevoimistelu (pallohalli) ja koordinaatio</b> <b>Ryhmä2: Hiihto (hiihtotunneli)</b> <b>Ryhmä3: Ampumascoottaus ja pelailua</b> <b>Ryhmä4: Rullahiihdon tekniikat ja rulla-ampumahiihto</b> <b>Ryhmä5: Telinevoimistelu (pallohalli) ja ampumascoottaus</b>
12:00	<b>Lounas</b>
15:00	<b>Ryhmä 1: Ampumascoottaus ja pelailua</b> <b>Ryhmä 2: pelailua ja ampumascoottaus</b> <b>Ryhmä3: Sauvarinne ja kehonhuolto</b> <b>Ryhmä4: Telinevoimistelu ja kehonhuolto</b> <b>Ryhmä5: Sauvarinne ja kehonhuolto</b>
18.00	<b>Päivällinen</b>
19:00	Luento mahdollisesti nuoren urheilijan terveellinen ruokavalio
19:30	Iltalenkki ja pelailua <b>Tekonurmi</b>
22.00	Hiljaisuus

## Sunnuntai 25.7.

07.00	Herätys
07.15	Aamupala
08.30	Pitkä vaellus 90-180´ -kaikki ryhmät
12:00 – >	<b>Lounas</b>