



Ampumahiihtokarnevaalit Vuokatissa 21-24.7.2022





Tervetuloa mukaan Ampumahiihtokarnevaaleille!

Ampumahiihdon harjoittelu hauskinta silloin, kun pääsee harrastamaan kivassa ja omanikäisten harrastajien seurassa!

Tämä on ampumahiihtokarnevaalien tärkein tehtävä, varmistaa hauska leiri kaikille osallistujille, tarjoten samalla uusia, innostavia ja hauskoja harjoitteita ampumahiihdon parissa.

Vuoden 2022 ohjelmaa on päivitetty ja leirin rakennetta hieman muutettu. Muutoksilla pyritään siihen, että yksittäisistä harjoituksista ei tule liian pitkiä, vapaa-ajalle jää riittävästi aikaa ja ryhmien tasonmukaisia harjoitteita saadaan paremmin toteutettua.

Osallistujat pääsevät tapaamaan myös maajoukkueurheilijoita, jotka vierailevat Vuokatissa päävalmentajan kanssa!

Emme ole myöskään unohtaneet leirille osallistuvia vanhempia, joille järjestetään luentoja, infotilaisuuksia ja klinikoita ammunasta ja voitelusta.

Tervetuloa mukaan kokemaan entistä paremmat karnevaalit Vuokatissa!

Karnevaaliohjelma

Ampumahiihtokarnevaaleilla tärkein asia on pitää hauskaa, samalla, kun harjoitellaan ampumahiihdon perustaitoja! Harjoituksissa saatetaan mennä välillä kovaa, mutta harjoitukset päätetään aina hymyillen. Harjoitukset kestävät noin 1,5 tuntia, jonka ansiosta leirillä on tarkoituksellakin jätetty paljon vapaa-aikaa lasten yhteiselle olemiselle, leikeille, pelailuille ja uimiselle, eikä tätä vapaa-ajan merkitystä ei voi liikaa korostaa.

Tänä vuonna ei järjestetä yhteistä vaellusta sunnuntaina, vaan jokainen ryhmä käy vaeltamassa oman ohjelmansa mukaisesti. Vanhemmat voivat osallistua sunnuntaina 1. ja 2. ryhmän vaelluksiin. Ryhmät 3. ja 4. tekevät rullahiihto + vaelluslenkit, missä ryhmä 4. pyrkii hiihtämään aina vaaran päälle saakka. Molempien ryhmien kengät ja juomat kulkevat tarvittaessa auton kyydissä vaihtopisteelle saakka. Huoltoauto ottaa myös väsyneet matkanvarrelta kyytiin, jos jaksaminen ei riitä vaaran päälle asti.

Vaikka 1. ja 2. ryhmillä ei ole ohjelmassa rullahiihtoa, järjestetään torstaina ja perjantaina palauttavat rullahiihtolenkit iltaisin, mihin nuoret voivat halutessaan osallistua.

Vanhempien ohjelma on vielä erikseen ryhmäohjelmien jälkeen. Lapset ja nuoret saavat halutessaan osallistua myös klinikoihin ja luennoille.

Lisätiedot: Lauri Elo, lauri.elo@biathlon.fi / 0468782204

(Ohjelmaan voidaan tehdä vielä muutoksia, joista tiedotetaan erikseen)



RYHMÄ 1: Ohjaajat: Mika Rinta-Keturi ja Menni Turunen

Torstai	TAPAHTUMA	HARJOITTEET
14:15	Leirin aloitus (Auditorio)	
15-17.00	Perusammunta	Ampuma-asennot, aseiden ja tuen säädöt, leikkimieliset ammunnan kisailut
17:30	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:30	Rulla-hiihto / pelailu	Rullahiihtolenkki tai pelailua tekonurmella
Perjantai		
7:45	Aamulenkki opiston edestä	
8:00	AAMUPALA	
9:00	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
9.15-10:45	Telinevoimistelu (Telinesali)	Liikkuvuus, koordinaatio ja kehonhallinta
12:00	LOUNAS	
14:45	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
15-16:30	Ampumajuoksu	Rasituksenalainen ammunta, hengitys, liipaisu
17:00	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:00	Rullahiihtolenkki / pelailua tekonurmella	Mahdollisuus palauttavalle rullahiihtolenkille tai pelailuun
Lauantai		
7:45	Aamujumppa	
8:00	AAMUPALA	
9:00	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
9.15-10:45	Ampumajuoksu	Ampumapaikkatoiminta, toistettavuus
12:00	LOUNAS	
14:45	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
15-16:30	Hiihto	Hauskanpito suksilla, suksiketteryys
17:00	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:30	Makkaranpaisto grillikatoksessa	
Sunnuntai		
9:00-11:45	Vaellus	Sapporo / Eino Leino
12:00	LOUNAS	
12:45-13:00	Päättäjäiset tekonurmella	

RYHMÄ 2: Ohjaajat Heli Aikioniemi, toinen ohjaaja vahvistamatta

Torstai	TAPAHTUMA	HARJOITTEET
14:15	Leirin aloitus (Auditorio)	
15-17.00	Perusammunta	Ampuma-asennot, aseiden ja tuen säädöt, leikkimieliset ammunnan kisailut
17:30	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:30	Rulla-hiihto / pelailu	Rullahiihtolenkki tai pelailua tekonurmella
Perjantai		
7:45	Aamulenkki opiston edestä	
8:00	AAMUPALA	
9:00	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
9.15-10:45	Hiihto	Suksitaituruus
12:00	LOUNAS	
14:45	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
15-16:30	Ampumajuoksu	Rasituksenalainen ammunta, hengitys, liipaisu
17:00	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:00	Rullahiihtolenkki / pelailua tekonurmella	Mahdollisuus palauttavalle rullahiihtolenkille tai pelailuun
Lauantai		
7:45	Aamujumppa	
8:00	AAMUPALA	
9:00	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
9.15-10:45	Ampumajuoksu	Ampumapaikkatoiminta, toistettavuus
12:00	LOUNAS	
14:45	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
15-16:30	Telinevoimistelu	Liikkuvuus, koordinaatio ja kehonhallinta
17:00	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:30	Makkaranpaisto grillikatoksessa	
Sunnuntai		
9:00-11:45	Vaellus	Sapporo / Eino Leino
12:00	LOUNAS	
12:45-13:00	Päättäjäiset tekonurmella	

RYHMÄ 3: Ohjaajat Tuukka Invenius ja Anni Rinta-Keturi

Torstai	TAPAHTUMA	HARJOITTEET
14:15	Leirin aloitus (Auditorio)	
15-17.00	Sauvarinne	Intervallitreenit
17:30	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:30	Rulla-hiihto / pelailu	Rullahiihtolenkki tai pelailua tekonurmella
Perjantai		
7:45	Aamulenkki opiston edestä	
8:00	AAMUPALA	
9:00	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
9.15-10:45	Ampumajuoksu	Rasituksenalainen ammunta, ampumapaikkatoiminta
12:00	LOUNAS	
14:45	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
15-16:30	Hiihto	Suksitaituruus, perustekniikat
17:00	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:00	Rullahiihtolenkki / pelailua tekonurmella	Mahdollisuus palauttavalle rullahiihtolenkille tai pelailuun
Lauantai		
7:45	Aamujumppa	
8:00	AAMUPALA	
9:00	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
9:00-11:45	Rulla-hiihto ja vaellus	Rullahiihto kattikeskukseen, josta jalan polkuja pitkin opistolle, lenkkarit ja juomat saa auton kyytiin
12:00	LOUNAS	
14:45	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
15-16:30	Perusammunta	Ampuma-asennot, toistettavuus
17:00	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:30	Makkaranpaisto grillikatoksessa	
Sunnuntai		
9:00-11:45	Rulla-ampumahiihto / ampumajuoksu	Kisanomainen harjoitus, mahdollisuus tehdä harjoitus myös ampumajuoksuna
12:00	LOUNAS	
12:45-13:00	Päättyjäiset tekonurmella	

RYHMÄ 4: Ohjaajat Pasi Sormunen ja Sofia Joronen

Torstai	TAPAHTUMA	HARJOITTEET
14:15	Leirin aloitus (Auditorio)	
15-17.00	Sauvarinne	Intervallitreenit
17:30	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:30	Rulla-hiihto / pelailu	Rullahiihtolenkki tai pelailua tekonurmella
Perjantai		
7:45	Aamulenkki opiston edestä	
8:00	AAMUPALA	
9:00	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
9.15-10:45	Ampumajuoksu	Rasituksenalainen ammunta, ampumapaikkatoiminta
12:00	LOUNAS	
14:45	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
15-16:30	Hiihto	Suksitaituruus, perustekniikat
17:00	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:00	Rullahiihtolenkki / pelailua tekonurmella	Mahdollisuus palauttavalle rullahiihtolenkille tai pelailuun
Lauantai		
7:45	Aamujumppa	
8:00	AAMUPALA	
9:00	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
9:00-11:45	Rulla-hiihto ja vaellus	Rullahiihto vaaran päälle, josta jalan opistolle. Letkan perässä tulee auto, missä lenkkarit, juomat ja mahdollisuus ottaa kyytiin, jos ei pääse hiihtäen loppuun saakka
12:00	LOUNAS	
14:45	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
15-16:30	Perusammunta	Ampuma-asennot, toistettavuus
17:00	PÄIVÄLLINEN	
19:00-20:30	Makkaranpaisto grillikatoksessa	
Sunnuntai		
9:00-11:45	Rulla-ampumahiihto / ampumajuoksu	Kisanomainen harjoitus, mahdollisuus tehdä harjoitus myös ampumajuoksuna
12:00	LOUNAS	
12:45-13:00	Päättyjäiset tekonurmella	

VANHEMMAT

Torstai		TAPAHTUMA	HARJOITTEET
14:15		Leirin aloitus (Auditorio)	
19:00-20:30		Luento (auditorio)	Ammunnan linjaus nuorten harjoittelussa (Tapio Kajan)
Perjantai			
13:00-14:00		Luento (auditorio)	Modernin ampumahiihdon vaatimukset (Erik Bartlett Kulstad)
18:30-19:30		Klinikka (ampumarata)	Keliolosuhteiden huomioiminen (Tarmo Napari)
Lauantai			
13:00-14:00		Klinikka (auditorio)	Kohti fluorittomia voiteita (Pasi Sormunen)
19:00-20:00		Seurainfo (Grillikatos)	Info seuratoiminnan kehittämisestä (Lauri Elo)
Sunnuntai			
9:00-11:45		Vaellus	Sapporo / Eino Leino, halutessaan voi lähteä 1. ja 2. ryhmän mukaan

