

# AIKUISURHEILIJOIDEN AMPUMAHIIHTOLEIRI

Imatralla 2.-4.12.2022



Imatralla järjestetään aikuisille ampumahiihdon harrastajille sekä lajissa kilpaileville veteraanuurheilijoille suunnattu valmennusleiri. Leirin ajankohta on 2.-4.12.2022 ja pitopaikkana Ukonniemen ampumahiihtostadion. Leirin päävalmentajana toimii Marko Mänttari. Marko on oman aktiivikauden aikana kilpaillut kansainvälisellä tasolla ja hänellä on lähes kahdenkymmenen vuoden kokemus niin yksilö- kuin ryhmävalmennuksesta. Leirin pääteemana on KVK- kauden harjoittelu ja yksittäiset harjoitukset ohjelmoidaan kauden vaatimuksia vastaaviksi. Osallistujien kokemus ja kuntotaso määrittävät sitten yksilökohtaisen vauhdin!



Leiri alkaa perjantaina 2.12. klo 17.00 ja päättyy sunnuntaina n. klo 13.00.

Leiri majoittajana ja ruokahuollosta vastaavana toimii Saimaa Life & Light. Leiriläiset majoitetaan 2hh.

[https://saimaa-life.com/fi/apartments\\_light](https://saimaa-life.com/fi/apartments_light)

Leirin hinta kattaa Ukonniemen ensilumen ladun sekä ampumapenkan käytön, valmennuksen ohjelman mukaan, majoituksen pe-su Saimaa Light- 2hh huoneistossa ja ruokailut leirin aikana. Jokaista osallistujaa pyydetään varmistamaan tarvitsemansa vakuutusturva itse.

Leirin hinta pe-su kokonaispakettina on 468,00 € / osallistuja sisältäen alv:n 24%

Viimeinen ilmoittautumispäivä leirille on 25.11.2022. Leiri toteutetaan, mikäli osallistujia on minimissään kuusi.

Suuremmat seuraryhmät majoitetaan 3hh tai 4hh huoneissa. Ryhmiä pyydetään ilmoittautumaan yhteisellä ilmoittautumisella, jolloin majoitushinta lasketaan osallistujamäärän mukaan. Omatoimimajoittujilla on myös mahdollisuus osallistua leiritykseen. Valmennuspaketin hinnan saat pyydetessä.

Imatran ampumahiihtostadion, os. Ottelukatu 11, sekä lähistön muut urheilu- ja vapaa-ajanviettomahdollisuuden tarjoavat osallistujille ikimuistoisen leiriviikonlopun!

Kiinnostunut? Ota yhteyttä!

Ohjelmaan ja valmennukseen liittyvät kysymykset:

Marko Mänttari

s-posti: [manttari.marko@gmail.com](mailto:manttari.marko@gmail.com)

p. 040 5941 318

Majoitukseen ja yleisjärjestelyihin liittyvät kysymykset:

Saku Miikki

s-posti: [saku\\_miikki@hotmail.com](mailto:saku_miikki@hotmail.com)

p. 040 6696 596