

Ounasvaaran Hiihtoseura ja Santasport Lapin Urheiluopiston järjestää avoimen Pohjoisen alueen Ampumahiihtoleirin alueen nuorille ampumahiihtäjille toukokuussa 2023.

Vetäjät: Sanni Alatalo, Janne Hyypä
Ari Jääskö (ammunta)
OH:n seuravetäjät

Ajankohta: la-su 27-28.5

Alustavat harjoitusryhmät leirillä:

1. Tukiampujat
2. Hihna- / pystyampujat

Hinta: - **Päiväleiri 82€** (sis. Valmennuksen + lounaat/päivälliset)
- **Leiri maj. (la-su) 110€** (sis. Valmennuksen + Maj. (la-su) su. ap. +Lounaat/ päivälliset)
- **Leiri maj. (pe-su) 150€** (sis. valmennuksen + maj. (pe - su) aamupalat, lounaat/ päivälliset)

Alustava leiriohjelma: Lopulliseen ohjelmaan ryhmä jaetaan kahteen. Puolet ampumassa ja puolet fysiikkaharjoituksessa. Painotus leirillä ammunnessa ja juoksussa. Lopullinen leiriohjelma toimitetaan osallistujille ilmoittautumisajan päätyttyä.

Ryhmä

La 27.5 9:45 Juoksu / perusammunta **Toramolla**
12:00 Lounas **Leiripaikka**
12:30 Luento ammunnan kesäharjoittelu
15:00 Juoksu (tekniikka, intervalli + loikat) **Urheiluopisto tai Toramo**
17:15 päivällinen **Leiripaikka**

Su 28.5 9:00 juoksu + ammunta **Toramo**
11:00 Lounas **Leiripaikka**
12:00 Huoneiden luovutus (varusteille säilytyspaikka)
15:00 SK loikat + kehonhallinta
17:00 Päivällinen **Leiripaikka**

"Leirillä käytössä myös Ecoaims ekoase, sekä Scatt ammunta analysaattori", mikäli ne ehtivät tulla leiriin mennessä

Varusteet: Ulkoliikuntavarusteet, sauvat, ase, peseytymisvälineet, Sisäliikuntavarusteet,

Ilmoittautuminen: [Pohjoisen alueen ampumahiihtoleiri 2023 \(lyyti.fi\)](https://www.lyyti.fi/preview/Pohjoisen_alueen_ampumahiihtoleiri_2023_1499)

https://www.lyyti.fi/preview/Pohjoisen_alueen_ampumahiihtoleiri_2023_1499

Ilmoittautumisen leirille 22.5 mennessä

Lapin Urheiluopisto
Hiihtomajantie 2
FI-96400 ROVANIEMI



Tel. +358 (0)207 984 200
info@santasport.fi
www.santasport.fi