



AVOIN LEIRIKUTSU – AMPUMAHIIHTOLEIRI

Paikka Aika

Etelä-Suomen Ampumahiihto ry (ESAH) järjestää avoimen ampumahiihto leirin 16.-18.10.2026 Imatralla; Tornator Stadion Imatra, Ottelukatu 11.

Valmentajatiimi: Leirin hiihtovalmentajana toimii Kari Ahonen ja ammunnan valmentajana Olli Laatikainen. Leirikoordinaattorina toimii Juha Rantala.

Ilmoittautuminen: Sähköpostitse osoitteeseen juha.rantala@phnet.fi, 25.9.2025 mennessä, jos haluat mennä Saimaa Life:sta varattuu majoitukseen. Jos majoitut itse varatussa majoituksessa viimeinen ilmoittautuminen on 3.10.

Hinta: 220€/hlö/pe-su sisältää majoituksen täysihoidolla Saimaa Lifessa (sijaitsee ladun vieressä). Hinta on laskettu 15 majoittujan mukaan. Lopullinen hinta voi poiketa tästä, kun henkilömäärä on tiedossa. Lisäksi valmennusmaksu 40 €, **mitä ei kuitenkaan peritä ESAH ry:n jäsenseuralaisilta**. Kukin osallistuja hankkii itse hiihtolipun Saimaa Sportista osoitteesta Ottelukatu 9 (hintaa pe – su 45€, opiskelijat 30€). ESAH-järjestää ampumapaikat.

Leiriohjelma:

Alustava leiriohjelma on liitteenä. Leiriohjelmaan voi tulla muutoksia sen mukaan minkä verran tulee osallistujia.

Vakuutus: Jokaisen osallistujan tulee itsenäisesti huolehtia vakuutusturvastaan tapaturma- ja vastuutilanteiden varalle.

Muuta: Lisätietoja antavat leirikoordinaattori **Juha Rantala** puh. 044-514 7955 email: juha.rantala@phnet.fi ja hiihtovalmentaja Kari Ahonen puh. 040 0716386, kariolavi.ahonen@gmail.com sekä ammunnan valmentaja Olli Laatikainen puh. 050 0574028, o.laatikainen@gmail.com. Ilmoittautunut vastaa myöhäisen peruutuksensa aiheuttamista mahdollisista lisäkustannuksista. ESAH pidättää oikeuden muuttaa kutsua.

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO / ETELÄINEN ALUE

AMPUMAHIIHTOLEIRI IMATRALLA 16-18.10.2026

Alustava ohjelma

Pe 16.10.2026

Klo 15:00-18:00 "Vapaa ah-harjoitus/Ah-stadion"

Ensikosketus lumella hiihtämiseen ja suksilta ampumiseen, ampuma-asennon, ampumapaikkatoiminnan ja hiihtotekniikan perusteet, valmentajat paikalla

Klo 16:00 (huoneet vapautuvat viimeistään klo 16) majoittuminen

Klo 17:00-20.00 Päivällinen

Klo 19:00 Leirin avaustilaisuus

Klo 20:00-22:00 Kylpylä käytettävissä ?

La 17.10.2026

Klo 9:00-11:30 "Reipas ah-harjoitus/Ah-stadion"

Ryhmäharjoittelu, pariviesti ja hiihtotekniikkakontrolli

Klo 12:00-15:00 Lounas

Klo 15:00-17:00 Hiihto (V), vapaan tyylin tekniikka/Ah-stadion

Klo 17:00-20.00 Päivällinen

Klo 18:00 Iltapalaveri/Imatran Kylpylän kokoustila ?

Klo 20:00-22:00 Kylpylä käytettävissä ?

Su 18.10.2026

Klo 9:00-10:30 ”Vauhdikas ah-harjoitus/Ah-stadion”

Verryttely ja leirikisa pariviestinä

10:30-11:30 Hiihto, vapaan tyylin tekniikka/Ah-stadion

Klo 12:00- Lounas/Leirin päätös