

EPAH Jämillä 23.-25.5.2014

Etelä-Pohjanmaan ampumahiihto ry:n ensimmäinen valmennusleiri järjestetään Jämillä 23.-25.5.2014. Valmentajina leirillä toimivat Miika Köykkä (050 401 7469) ja Tuulikki Mattila (040 046 2096). Leiri alkaa saapumisella Kuninkaanlähteen ampumahiihtostadionille 16:30 mennessä. Ammuntaharjoituksen jälkeen siirrymme syömään ja majoittumaan Jämille.

MAJOITUS

Perhepuiston uimapaikan läheisyydessä (Mäntykankaantie) Ketahi- ja Kämpälämäki-mökeissä.

RUOKAILUT

Lounaat ja päivälliset syömmme Jämin lomahotellilla. Varaa mukaasi aamu-, väli- ja iltapalatarvikkeet. Aamulla keitämme koko porukalle puuron. Jämijärvellä n. 7 km majoituksesta on K-kauppa.

VARUSTUS

Lakanat (tyynyliina, pussilakana, aluslakana), peseytymisvälineet, ohjelman- ja säänmukaiset urheiluvarusteet, ase + aseeseen sopivat säätövälineet + n. 150 patruunaa, sauvakävelysauvat, riittävästi vaihtovaatteita, harjoituksissa mukana kulkeva juomapullo/-vyö, sykemittarin mukaan ottaminen toivottavaa, vapaan rullahiihtovarusteet, halutessasi uintivarusteet

MAKSU

Miikalle 110 e leirin aikana käteisellä.

MUUTA

Olethan Kuninkaanlähteellä ajoissa, jotta ehdimme syömään! Lisätietoa leiristä saat valmentajilta.

OHJELMA

Pe

- 16:30 mennessä saapuminen Kuninkaanlähteen ampumahiihtostadionille (n. 15 km Jämsältä; SOITA, ELLET TIEDÄ PAIKKAA) ammuntaan sopivassa varustuksessa.
Kouluammuntatesti.
Ennen aloittamista käymme läpi, millainen on hyvä ampuma-asento ja miten vältetään yleisimmät virheet.
- 18:00 Siirtyminen Jämsälle, päivällinen ja majoittuminen
- 19:30 Keskivartalokuntopiiri 20 min, majoitus
- 20:00 Sauna, iltapala
- 22:00 Nukkumaan

La

- 07:30 Aamuherättely ulkona ja aamupala
- 09:00 PK-sauvarinne, Jämsä
- 11:30 Lounas
- 13:00 Kouluammuntatestin tulosten läpikäynti ja tavoitteiden luominen
- 14:30 Välipala
- 15:00 Siirtyminen Kuninkaanlähteelle
Ampumapaikkatoimintaharjoitus, sis. JSK + keskivartalon lihaskestävyys
- 17:30 Päivällinen
- 19:00 Ammunnan kylmäharjoittelu + lihashuolto
- 20:00 Sauna, iltapala
- 22:00 Nukkumaan

Su

- 07:30 Aamuherättely ulkona ja aamupala
- 09:00 Rullahiihtoharjoitus, perustekniikat sis. TT & SL, Jämsä
- 11:30 Lounas
- 12:30 Suuntaviivoja kesäharjoitteluun, leirityksen jatko
- 13:30 Majoitusten siivous ja luovutus
- 15:00 Leirin päätös