



EPAH Jämillä 19.-21.9.2014

Etelä-Pohjanmaan ampumahiihto ry:n kolmas valmennusleiri järjestetään Jämillä 19.-21.9.2014. Valmentajina leirillä toimivat Miika Köykkä (050 401 7469) ja Tuulikki Mattila (040 046 2096). Aloitamme toukokuun leirin tapaan kouluammuntatestillä Kuninkaanlähteen ampumahiihtostadionilla, jonne saavumme klo 15:00 mennessä. Testin suorittamisen jälkeen siirrymme jalkaisin Jämille, jossa majoitumme ja syömme päivällisen.

MAJOITUS

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

RUOKAILUT

Lounaat ja päivälliset toimitetaan leiriohjelman mukaisesti majoitukseen. Keitämme aamuisin yhteisen aamupuuron. Varaa rahaa kaupassakäyntiä varten, sillä käymme yhteisellä kyydillä ostamassa muut aamu- sekä väli- ja iltapalatarvikkeet (voi toki tuoda jo tullessaankin).

VARUSTUS

Lakanat (tyynyliina, pussilakana, aluslakana), peseytymisvälineet, ohjelman- ja säänmukaiset urheiluvälineet, ase + aseeseen sopivat säätövälineet + n. 300 patruunaa, sauvakävelysauvat, rullahiihtovälineet (vapaa), riittävästi vaihtovaatteita, harjoituksissa mukana kulkeva juomapullo/-vyö, sykemittari, halutessasi uintivarusteet, HIIHTOTUNNELISSA OLEMISEEN SOPIVAT VARUSTEET CURLINGIA VARTEN

MAKSU

Miikalle n. 100 e sisältäen majoituksen, aamupuurot, lounaat, päivälliset, leiriohjelman sekä kuljetukset leirin aikana.

LISÄTIETOA

Valmentaja Miika Köykkä: 0504017469 / miikakoykka@wippies.com

Leiri toteutetaan yhdessä SAHL:n läntisen alueryhmän kanssa.



OHJELMA

Pe

- 15:00 mennessä saapuminen Kuninkaanlähteen ampumahiihtostadionille ammuntaan sopivassa varustuksessa. Kouluammuntatesti: 15-sarjalaiset 20 ls M ja vanhemmat 20 ls M + 20 ls P.
- 16:30 Jk Kuninkaanlähde-Jämi 90 min (n. 11 km) sis. VK iv
- 18:30 Päivällinen, majoittuminen
- 20:00 Lihashuolto (foam roller)
- 20:30 Iltapala, sauna jne.

La

- 07:45 Aamuherättely ulkona ja aamupala
- 09:00 Siirtyminen Kuninkaanlähteelle
- 09:30 Sauvaloikkaharjoitus + ammunta 90 min
- 12:00 Lounas
- 14:00 Kouluammuntatestin tulosten läpikäynti
- 15:00 Välipala
- 15:30 Huoltava JSK 90-120 min
- 17:30 Päivällinen
- 18:30 Ammunnan kylmäharjoittelu, tukilihasten harjoittelu kahvakuulalla, curling
- 20:30 Iltapala, sauna jne.

Su

- 07:45 Aamupala (Harjoituksen varusteet valmiina)
- 08:30 Rh v (tekniikkaosiot, rullarata) + Sk / suunnistus PK1 150-180 min
- 12:00 Lounas
- 12:30 Majoitusten siivous
- 14:00 Suuntaviivoja syyskauden harjoitteluun
- 14:30 Majoitusten luovutus, siirtyminen Kuninkaanlähteelle
- 15:00 Ampumaharjoitus 60 min
- 16:00 Leirin päätös Kuninkaanlähteellä