



YHTEISTYÖSSÄ IKAALISTEN
NOUSEVA-VOIMA RY:N KANSSA

EPAH Jämillä 3.-5.10.2014

Etelä-Pohjanmaan ampumahiihto ry:n neljäs valmennusleiri järjestetään Jämillä 3.-5.10.2014. Valmentajina leirillä toimivat Miika Köykkä (050 401 7469) ja Tuulikki Mattila (040 046 2096).

Leirillä osallistutaan Ikaalisten Nousevan-Voiman järjestämälle suunnistusmaratonille. Suunnistusmaasto Jämillä on helppokulkuista ja heikommallakin suunnistustaidolla pärjää mainiosti runsaan polkuverkoston avulla. Suunnistus tapahtuu 3-5 hengen ryhmissä. Jos haluat osallistua suunnistusmaratonin kilpasarjaan, hoida ilmoittautumisesi itse (järjestäjän ohjeiden mukaisesti ja ajoissa) ja ilmoita tästä leirille ilmoittautumisen yhteydessä kohdassa ”Muuta mainittavaa tai terveisiä”. Kilpasarjaan osallistuvana hoidat myös osallistumismaksusi tapahtumasta itse, mutta tällöin vähennän leirin hinnasta osallistumismaksun osuuden 10 e.

MAJOITUS

Jämin Mielahdessa Hilla-mökissä. Tarvittaessa hankitaan lisää majoitustilaa.

RUOKAILUT

Lounaat ja päivälliset toimitetaan leiriohjelman mukaisesti majoitukseen. Keitämme aamuisin yhteisen aamupuuron (sis. leirin hintaan). Varaa itsellesi muut aamu-, väli- ja iltapalatarvikkeet.

VARUSTUS

Lakanat (tyynyliina, pussilakana, aluslakana), peseytymisvälineet, ohjelman- ja säänmukaiset urheiluvarusteet (huom suunnistus kangasmaastossa, EMIT jos omistat), ase + aseeseen sopivat säätövälineet + n. 100 patruunaa, sauvakävelysauvat, vapaan hiihtovälineet, harjoituksissa mukana kulkeva juomapullo/-vyö, sykemittari

ILMOITTAUTUMINEN

14.9. mennessä lomakkeella: goo.gl/kfPI8P

HINTA

100 euroa. Sisältää majoituksen, aamupuurot, lounaat, päivälliset, hiihtotunnelimaksut, suunnistusmaratonin osanottomaksun, muun leiriohjelman sekä kuljetukset leirin aikana.



YHTEISTYÖSSÄ IKAALISTEN
NOUSEVA-VOIMA RY:N KANSSA

LISÄTIETOA

Leirin johtaja Miika Köykkä: 0504017469 / miikakoykka@wippies.com

Suunnistusmaraton: <http://www.iknv.fi/tapahtumat/jamisuunnistusmaraton/kilpailukutsu>

Leiri ja sen edullinen hinta toteutuvat vähintään 10 hengen osanotolla.

OHJELMA

Pe

- 17:30 menn. saapuminen hiihtotunnelille, hiihto v (totuttelu, suksen käsittely) 60-90 min
19:00 päivällinen
20:00 Lihashuolto, ammunnan kylmäharjoittelu (kahdessa ryhmässä)
20:30 Sauna, iltapala ym.

La

- 08:45 Aamuherättely ulkona, aamupala
10:00 Suunnistusmaratonin ohjeistus
11:00 Suunnistusmaratonin (Kunto 5 / 10 / 15 / 20 / 25 km, kilpasarjat) yhteislähtö
13:00 alk. Lounas saatavilla majoituksessa
Varustehuoltoa
17:00 Hiihto v 60-90 min
18:30 Päivällinen
20:00 Lihashuolto, ammunnan kylmäharjoittelu (kahdessa ryhmässä)

Su

- 08:00 Aamuherättely ulkona, aamupala
09:00 Hiihto v + sk 180-240 min
12:30 alk. Lounas, majoituksen siivous ja luovutus
14:30 Siirtyminen Kuninkaanlähteelle
15:00 Ammuntaharjoitus
16:00 Leirin päätös Kuninkaanlähteellä