



EPAH Jämillä 24.-26.10.2014

Etelä-Pohjanmaan ampumahiihto ry:n **viides** valmennusleiri järjestetään Jämillä 24.-26.2014. Valmentajina leirillä toimivat Miika Köykkä (050 401 7469) ja Tuulikki Mattila (040 046 2096). Leiri toteutetaan yhdessä SAHL:n läntisen alueryhmän kanssa.

MAJOITUS

Jämin Mielahdessa Mustikka- ja Puolukka-mökeissä (Puhtituvat, Arvontie 5-7).

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 urheiluvälineet, ase + aseeseen sopivat säätövälineet + n. 150 patruunaa, sauvakävelysauvat, vapaan hiihtovälineet, harjoituksissa mukana kulkeva juomapullo/-vyö, sykemittari

ILMOITTAUTUMINEN

Koska leiri toteutetaan yhdessä SAHL:n läntisen alueryhmän kanssa, EPAH:n urheilijoiden paikkojen määrä on rajallinen. 6 ensimmäistä ilmoittautunutta pääsee mukaan. Ilmoittaudu Miikalle 050 401 7469.

HINTA

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

LISÄTIETOA

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

OHJELMA

Pe

15:00	Majoittuminen ja välipala
16:00	Siirtyminen autoilla hiihtotunnelille Toiminnallinen verryttely 30 min / Jämi Sports Oy Hiihto v 60–80 min sis. TT PK/aerk J verr n. 4 km hiihtotunneli - Mielähti
18:00	Päivällinen
19:30	Lihashuolto
20:30	Illtapala, sauna jne.
22:30	Hiljaisuus

La

07:45	Aamuherättely ulkona
08:00	Aamupala
09:30	JSK verr 20 min + ”Karpaasin harjoitus” 30–50 min VK + verr 20 min
12:00	Lounas
14:00	Suksenvoiteluopetus / välipala mökeittäin
15:30	Siirtyminen Kuninkaanlähteelle
16:00	JSK + kuntopiiri / ammunta 90 min
18:00	Päivällinen
19:30	Lihashuolto
20:30	Illtapala, sauna jne.
22:30	Hiljaisuus

Su

07:45	Aamuherättely ulkona
08:00	Aamupala
09:30	Hiihto v 60–80 min sis. SL PK/aerk J verr n. 4 km hiihtotunneli - Mielähti
12:00	Lounas ja majoitusten siivous
14:30	Majoitusten luovutus, siirtyminen Kuninkaanlähteelle
15:00	Koordinaatioharjoitus / ammunta 60 min
16:30	Leirin päätös Kuninkaanlähteellä