

MAJOITUS

Mökeissä Hilla, Puolukka ja Mustikka Jämin Mielahdessa - kaikki tuttuja vuoden 2014 leireiltä.

RUOKAILUT

Leirin hinta sisältää pitopalvelun majoitukseen tuomana päivittäin aamupalat, lounaat sekä päivälliset. Jokainen urheilija on velvollinen hankkimaan itselleen väli- ja iltapalat (karkit / sipsit / vast. eivät aja tätä asiaa) harjoituksissa jaksamisen ja palautumisen takaamiseksi. Valmentajilla on oikeus ja velvollisuus takavarikoida herkut, mikäli näkevät niiden toimivan välipalan korvikkeena. Tarvittaessa neuvoja hyviin väliloihin saa valmentajilta.

MAKSU

Ilmoittautumisen yhteydessä laskutetaan leirin 120 euron kokonaishintaan (75 e / vanhempi) sisältyvä 50 euron varausmaksu. Loput leirin hinnasta laskutetaan sähköpostilla leirin jälkeen.

Perjantai 22.5.2015	14:00	Saapuminen klo 14:30 mennessä -> majoittuminen / Mielähti (Arvontie)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ryhmäjako</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> </tr> <tr> <td>Sari rantoja</td> </tr> <tr> <td>Marika rantoja</td> </tr> <tr> <td>Myrsky Pakka</td> </tr> <tr> <td>Juuso Peltola</td> </tr> <tr> <td>Jenna Peltola</td> </tr> <tr> <td>Joonas Nelimarkka</td> </tr> <tr> <td>Matias Nevala</td> </tr> <tr> <td>2.</td> </tr> <tr> <td>Jonni Mukkala</td> </tr> <tr> <td>Anni Rinta-Keturi</td> </tr> <tr> <td>Nella Keskinen</td> </tr> <tr> <td>Maiju Hautala</td> </tr> <tr> <td>Niko Rinta-Keturi</td> </tr> <tr> <td>Maria Hoskari</td> </tr> <tr> <td>Artturi Hautaniemi</td> </tr> <tr> <td>Tia-Maria Hautaniemi</td> </tr> <tr> <td>Lauri Järvistö</td> </tr> <tr> <td>3.</td> </tr> <tr> <td>Pyry Stevander</td> </tr> <tr> <td>Katri Ala-aho</td> </tr> <tr> <td>Mika Lammi</td> </tr> <tr> <td>Emmi Hautaniemi</td> </tr> <tr> <td>Minna Hautaniemi</td> </tr> <tr> <td>Noora Kupari</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Vanhemmat</td> </tr> <tr> <td>Kati Rantaja</td> </tr> <tr> <td>Harri Pakka</td> </tr> <tr> <td>Mika Peltola</td> </tr> </tbody> </table>	Ryhmäjako	1.	Sari rantoja	Marika rantoja	Myrsky Pakka	Juuso Peltola	Jenna Peltola	Joonas Nelimarkka	Matias Nevala	2.	Jonni Mukkala	Anni Rinta-Keturi	Nella Keskinen	Maiju Hautala	Niko Rinta-Keturi	Maria Hoskari	Artturi Hautaniemi	Tia-Maria Hautaniemi	Lauri Järvistö	3.	Pyry Stevander	Katri Ala-aho	Mika Lammi	Emmi Hautaniemi	Minna Hautaniemi	Noora Kupari	Vanhemmat		Kati Rantaja	Harri Pakka	Mika Peltola
	Ryhmäjako																																	
	1.																																	
	Sari rantoja																																	
	Marika rantoja																																	
	Myrsky Pakka																																	
	Juuso Peltola																																	
	Jenna Peltola																																	
	Joonas Nelimarkka																																	
	Matias Nevala																																	
	2.																																	
	Jonni Mukkala																																	
	Anni Rinta-Keturi																																	
	Nella Keskinen																																	
	Maiju Hautala																																	
	Niko Rinta-Keturi																																	
	Maria Hoskari																																	
	Artturi Hautaniemi																																	
	Tia-Maria Hautaniemi																																	
	Lauri Järvistö																																	
3.																																		
Pyry Stevander																																		
Katri Ala-aho																																		
Mika Lammi																																		
Emmi Hautaniemi																																		
Minna Hautaniemi																																		
Noora Kupari																																		
Vanhemmat																																		
Kati Rantaja																																		
Harri Pakka																																		
Mika Peltola																																		
14:30																																		
15:00	Leirin avaus, toiminnan ohjeistus / majoitukset																																	
15:30																																		
16:00																																		
16:30	Testijuoksu n. 2 km reitillä / Jämi: 1. 1 kierros, 2. 2 kierrosta, 3. 3 kierrosta																																	
17:00																																		
17:30																																		
18:00	Päivällinen / majoitukset																																	
18:30																																		
19:00																																		
19:30	Lihashuolto, pelit / Jämi Areena																																	
20:00																																		
20:30																																		
21:00	Sauna, iltapala jne.																																	
21:30																																		
22:00																																		
22:30																																		
23:00																																		
23:30																																		
Lauantai 23.5.2015	0:00																																	
	0:30																																	
	1:00																																	
	1:30																																	
	2:00																																	
	2:30	Hiljaisuus																																
	3:00																																	
	3:30																																	
	4:00																																	
	4:30																																	
	5:00																																	
	5:30																																	
	6:00																																	
	6:30																																	
	7:00																																	
	7:30	Aamureippailu ja aamupala / majoitukset																																
	8:00																																	
	8:30	1. Autokuljetus Kuninkaanlähdele -> ampumataitoharjoitus -> autokuljetus Jämin kuntokympin varrelle, josta SK majoitukseen n. 75-90 min																																
	9:00																																	
	9:30																																	
	10:00																																	
	10:30	2. JSK Jämi - Kuninkaanlähde (n. 11 km) ja 3. Mielähti - Kuninkaanlähde (n. 15 km) -> ampumataitoharjoitus -> autokuljetus majoitukselle																																
	11:00																																	
	11:30																																	
	12:00	Lounas / majoitukset																																
	12:30																																	
	13:00	Hiljainen tunti / majoitukset																																
	13:30																																	
	14:00	Välipala / majoitukset																																
	14:30																																	

	15:00	
	15:30	Maastopyöräilyharjoitus: 1. noin 90 min, 2. noin 120 min, 3. noin 150 min / Jämin harju
	16:00	
	16:30	
	17:00	Päivällinen / majoitukset
	17:30	
	18:00	
	18:30	
	19:00	Lihashuolto, pelit, pitoharjoittelu / Jämi Areena
	19:30	
	20:00	
	20:30	
	21:00	Sauna, iltapala jne.
	21:30	
	22:00	
	22:30	
	23:00	
	23:30	
Sunnuntai	0:00	
24.5.2015	0:30	
	1:00	
	1:30	
	2:00	
	2:30	Hiljaisuus
	3:00	
	3:30	
	4:00	
	4:30	
	5:00	
	5:30	
	6:00	
	6:30	
	7:00	
	7:30	Aamureippailu ja aamupala / majoitukset
	8:00	
	8:30	
	9:00	1. ja 2. autokuljetus Kuninkaanlähteelle -> ampumapaikkatoimintaharjoitus ja lihaskunto
	9:30	
	10:00	
	10:30	3. rullahiihto TT PK Mertiöranta - Kuninkaanlähteen yläparkkipaikka (n. 12,5 km) ->
	11:00	ampumapaikkatoimintaharjoitus ja lihaskunto -> autokuljetus majoitukselle
	11:30	
	12:00	Lounas / majoitukset
	12:30	
	13:00	
	13:30	Majoitusten siivous ja leirin päätös klo 14:30 mennessä
	14:00	

Valmentajat: Leirin johtaja Miika Köykkä (050 401 7469)

Mika Rinta-Keturi (040 774 8648)

Tuulikki Mattila (0400 462 096)

VARUSTUS

- Omat lakanat (tyynyliina, pussilakana, aluslakana), peseytymisvälineet, ohjelman- ja säänmukaiset urheilu-varusteet (mm. sauvakävelysauvat, sisäpelikengät, PYÖRÄILYKYPÄRÄ), ase + aseeseen sopivat säätövälineet + n. 300 patruunaa, riittävästi vaihtovaatteita

- Huom! 3. ryhmä tarvitsee PERINTEISEN rullahiihdon välineet - huolehdi piikkien terävyydestä

- Majoitukset ovat Jämijärven rannalla - uintimahdollisuus!

- Iloista urheilumieltä!