



MAJOITUS

Mökeissä Hilla ja Pikku-Itävalta Jämin Mielahdessa.

RUOKAILUT

Leirille on järjestetty päivittäin aamupalat, lounaat sekä päivälliset. Jokainen urheilija hankkii itselleen väli- ja iltapalat (karkit / sipsit / vast. eivät aja tätä asiaa) harjoituksissa jaksamisen ja palautumisen takaamiseksi.

Tarvittaessa neuvoja hyviin välipaloihin saa valmentajilta.

MAKSU

Alueryhmään valituilla leiri sisältyy omavastuuseen. Muilla leirin hinta on alustavasti 175 (MTB 21 km) tai 190 (MTB 42 km) euroa, mitä voidaan tarkastaa ilmoittautumismäärän mukaan. Ilmoittautumisen jälkeen saat maksuohjeet ennakkomaksusta (80 €), jota ei palauteta mahdollisen peruutuksen vuoksi, sekä leirin jälkeen maksettavasta loppumaksusta (loput). Hinta sisältää em. ruokailut, majoituksen, tapahtuman osallistumismaksun yhteistyöhinnalla sekä valmennuksen. Mahdollinen maastopyörävuokra (20 €) maksetaan paikan päällä.

Torstai 30.7.2015	18:00	Kohdistus / Kiuaskallio, Jalasjärvi	
	18:45		
	19:00	Ampumajuoksukilpailu, yhteislähtö / Kiuaskallio, Jalasjärvi	
	20:30		
	21:00	Siirtyminen Jalasjärvi - Jämi (leirin johto pyrkii hankkimaan riittävät autokyydit urheilijoille - tilanne ilmoitetaan leiriä edeltävällä viikolla - huolehdi polttoainekustannusten huomioimisesta kuljettajallesi)	
	22:30	Majoittuminen, iltapala, nukkumaan	
Perjantai 31.7.2015	8:30	Aamulenkki ja aamupala / majoitukset	
	10:00	Rullahiihtoharjoitus, tasatyöntö / Rullahiihtorata, Jämi	
	12:30	Lounas / majoitukset	
	13:30	Hiljainen tunti / majoitukset	
	14:30		
	16:00	APT-harjoitus ja SJK / Ampumahiihtostadion, Kuninkaanlähde	
	18:00	Päivällinen / majoitukset	
	19:30	Lihashuolto, ammunnan kylmäharjoittelu	
	20:30		
	22:30	Hiljaisuus	
	Lauantai 1.8.2015	8:30	Aamulenkki ja aamupala / majoitukset
		11:30	Jämi84 - MTB, 42 km ja 21 km sarjat
14:00		Lounas ja peseytyminen kilpailukeskuksessa	
14:30		Hiljainen tunti / majoitukset	
15:30			
16:00		Päivällinen / majoitukset	
17:00			
17:30		Kouluammunta + APT ja keskivartalokuntopiiri / Ampumahiihtostadion, Kuninkaanlähde	
Sunnuntai 2.8.2015	8:30	Aamureippailu ja aamupala / majoitukset	
	9:30	Vaellus Jämi - Kuninkaanlähde + aj-harjoitus / Ampumahiihtostadion, Kuninkaanlähde	
	13:00		
	13:00	Lounas, majoitusten siivous ja leirin päätös klo 15:00 mennessä	
	15:00		

Valmentajat: Leirin johtaja Miika Köykkä (050 401 7469)

Tuulikki Mattila (0400 462 096)

Mika Rinta-Keturi (040 774 8648)

VARUSTUS

- Omat lakanat (tyynyliina, pussilakana, aluslakana), peseytymisvälineet, ohjelman- ja säänmukaiset urheiluvarusteet (mm. sauvakävelysauvat, sisäpelikengät, maastoon soveltuva pyörä, PYÖRÄILYKYPÄRÄ), ase + aseeseen sopivat SÄÄTÖVÄLINEET + n. 350 patruunaa, riittävästi vaihtovaatteita

- Majoitukset ovat Jämijärven rannalla - uintimahdollisuus!

- Iloista urheilumieltä!