



EPAH 2/16 Jämi 17.-20.7.2016

Etelä-Pohjanmaan ampumahiihto ry:n avoin kaikille yli 13-vuotiaille tarkoitettu valmennusleiri järjestetään Jämillä 17.-20.7.2016. Leirin teemana on ampumahiihtäjän monipuolinen kesäajan fyysinen harjoittelu ja ampumarjoittelu.

MAJOITUS

Mökeissä Puolukka ja Mustikka Jämijärven rannalla Mielahdessa (Arvontie 5-7, Jämijärvi).

RUOKAILUT

Pitopalvelu toimittaa aamupalat, lounaat ja päivälliset majoitukseen. Varaa itsellesi iltapalaa ja tarvitsemasi palautumisvalmisteet.

VARUSTUS

Lakanat (tyynyliina, pussilakana, aluslakana), peseytymisvälineet, ohjelman- ja säänmukaiset urheiluvälineet, ase + **säätövälineet** + n. 200 patruunaa, sauvakävelysauvat, rullahiihtovälineet (vapaan rullilla saat myös tasatyöntöharjoituksen tehtyä, jos et omista perinteisen rullia, mutta ota sekä v että p sauvat – huolehdi piikkien terävyydestä), harjoituksissa mukana kulkeva juomapullo/-vyö, sykemittari (jos omistat).

ILMOITTAUTUMINEN

Leirin ilmoittautumislomakkeella epahi.sporttisaitti.com kautta **sunnuntaihin 26.6. mennessä**.

HINTA JA MAKSAMINEN

160 euroa, joka sisältää majoituksen, aamupalat, lounaat, päivälliset, valmennuksen sekä kuljetukset leirin sisällä. Varaa rogaining-tapahtumamaksua varten lisäksi 10 euroa käteistä.

Leirin hinta maksetaan kahdessa osassa (80 + 80 euroa). Ensimmäisestä osasta (80 euroa) lähetetään maksuohjeet sähköpostiin ilmoittautumisen jälkeen. Tätä ei palauteta, mikäli osallistuminen peruuntuu, paitsi jos koko leirin toteutuminen peruuntuu jostakin syystä. Toinen osa (80 euroa) on maksettava viimeistään seitsemän (7) päivää ennen leiriä, mikä vahvistaa tulemisen. Mikäli kuitenkin tämän jälkeen osallistuminen peruuntuu, palautetaan 60 euroa. Peruuntumistapauksien maksupidätykset johtuvat ennakkokuluista, joiden syntymistä ei voida estää enää vahvistamisen jälkeen.

LISÄTIETOA

Miika Köykkä, puh. 050 401 7469

OHJELMA

Su 17.7.

- 11:00 [Ampumajuoksukilpailu / Jalasjärvi, Kiuaskallio](#)
Lounas Jalasjärvellä, paikka tarkentuu
- 15:00 Majoittuminen Jämällä
- 16:00 [SJK huoltava / Jämin harju](#)
- 18:00 Päivällinen
- 19:30 Lihashuolto, jonka jälkeen sauna- ja uintimahdollisuus
- 21:00 Illtapala / yhteinen makkaranpaisto kodassa
- 22:30 Hiljaisuus

Ma 18.7.

- 07:45 Aamuherättely ja aamupala
- 09:30 [Rullahiihto, tasatyöntöharjoitus \(lihaskestävyys\), mieluiten perinteisen sauvalla / Vihuntie](#)
- 12:00 Lounas
- 15:30 [Kouluammunta + juoksu \(sis. koordinaatio / kehonhallinta\) + kuntopiiri / Kuninkaanlähde](#)
- 18:00 Päivällinen
- 19:30 Lihashuolto, jonka jälkeen sauna- ja uintimahdollisuus
- 21:00 Illtapala
- 22:30 Hiljaisuus

Ti 19.7.

- 07:45 Aamuherättely ja aamupala
- 09:30 [Rullahiihto v, taitoharjoitus / Jämi Areenan parkkialue ja rullahiihtorata](#)
- 11:15 Lounas
- 15:30 Päivällinen
- 16:30 Siirtyminen kilpailukeskukseen partioiden reittisuunnittelua varten
- 18:00 [Kesäillan rogaining, 2 h / Jämi](#)
- 20:30 Illtapala, sauna- ja uintimahdollisuus

Ke 20.7.

- 07:45 Aamupala
- 08:45 [SJK + APT ja rytmiammunta / Kuninkaanlähde](#)
- 12:00 Lounas ja majoitusten siivous