



EPAH 3/16 Jämi 11.-14.8.2016

Etelä-Pohjanmaan ampumahiihto ry:n avoin kaikille yli 13-vuotiaille tarkoitettu valmennusleiri järjestetään Jämillä 11.-14.8.2016. Leirin teemana on ampumahiihtäjän monipuolinen kesäajan fyysinen harjoittelu ja ampumarjoittelu.

MAJOITUS

Mökissä Pikku-Itävalta Jämijärven rannalla Mielahdessa (Lähdepurontie 4, 38800 Jämijärvi).

RUOKAILUT

Pitopalvelu toimittaa aamupalat, lounaat ja päivälliset majoitukseen. Varaa itsellesi iltapalat ja välipalat.

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 **keskiviikkoon 27.7. mennessä**.

HINTA JA MAKSAMINEN

160 euroa, joka sisältää majoituksen, aamupalat, lounaat, päivälliset sekä valmennuksen.

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

To 11.8.

- 16:00 Majoittuminen
- 17:30 Testijuoksu 3,8 km (2 x 1,9 km, sama kuin leirillä 22.5.2015) / Jämin harju
- 19:00 Päivällinen
- 20:00 Lihashuolto, jonka jälkeen sauna- ja uintimahdollisuus
- 22:30 Hiljaisuus

Pe 12.8.

- 07:45 Aamuherättely ja aamupala
- 09:30 Rullahiihto v, nopeus- ja taitoharjoitus / Jämi Areenan parkkialue ja rullahiihtorata
- 11:30 Lounas
- 15:00 Kouluammunta / Kuninkaanlähde + Rullahiihto, tasatyöntö (miel. p sauvalla) / Jämi, rullahiihtoradan ympäristö
- 18:00 Päivällinen
- 19:30 Lihashuolto, jonka jälkeen sauna- ja uintimahdollisuus
- 21:00 Iltapala
- 22:30 Hiljaisuus

La 13.8.

- 07:45 Aamupala
- 08:45 SJK + APT (DDR-testi) ja rytmiammunta 2-3 h / Kuninkaanlähde
- 12:45 Lounas
- 16:30 Juoksu (sis. koordinaatio) + keskivartalokuntopiiri
- 18:00 Päivällinen
- 19:30 Lihashuolto, jonka jälkeen sauna- ja uintimahdollisuus
- 21:00 Iltapala
- 22:30 Hiljaisuus

Su 14.8.

- 07:00 Aamuherättely ja aamupala
- 08:30 Sauvarinne PK-VK-MK
- 10:30 Lounas ja majoitusten siivous 12:00 mennessä