



EPAH 4/16 Jämi 8.-11.9.2016

Etelä-Pohjanmaan ampumahiihto ry:n avoin kaikille yli 13-vuotiaille tarkoitettu valmennusleiri järjestetään Jämillä 8.-11.9.2016. Leirin teemana on syyskauden vauhtiharjoittelu.

MAJOITUS

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

RUOKAILUT

Pitopalvelu toimittaa aamupalat, lounaat ja päivälliset majoitukseen. Varaa itsellesi iltapalat ja välipalat. Jämi21-tapahtuman hintaan sisältyy lounas kilpailukeskuksessa eikä sitä tilata erikseen majoitukseen.

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

Perjantaihin 19.8. mennessä: <http://goo.gl/forms/7SyLQyiSG87IXC2I2>.

HUOM! Jämi21-tapahtumaan ilmoittautumiset erikseen: <http://goo.gl/forms/9ZhzlVDBjccjorSz2>

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

Ampumajuoksun SM-kilpailuiden jälkeen on hyvä ottaa alkuviikko kevyesti

To 8.9.

16:00	Majoittuminen
17:00	Rullahiihto, tasatyöntö (lihaskestävyys) / Rullahiihtoradan ympäristö
19:00	Päivällinen
20:30	Ammunnan kuivaharjoittelu + lihahuolto
21:00	Illtapala
22:30	Hiljaisuus

Pe 9.9.

07:45	Aamuherättely ja aamupala
09:30	Rullahiihto v, nopeus- ja taitoharjoitus / Jämi Areenan parkkialue ja rullahiihtorata
11:30	Lounas
15:30	Ampumajuoksu PK / Kuninkaanlähde
18:00	Päivällinen
19:30	Lihahuolto
21:00	Illtapala
22:30	Hiljaisuus

La 10.9.

07:45	Aamuherättely ja aamupala
11:00	Jämi21, 21 / 10 / 7 km, http://www.jami147.fi/jami21/
13:00	Lounas Jämi Areenalla
16:30	Päivällinen
18:00	Huoltava SK + ammunta / Kuninkaanlähde
21:00	Illtapala
22:30	Hiljaisuus

Su 11.9.

07:00	Aamuherättely, aamupala, majoituksen luovutus ja lähtö Jurvaan
n. 11:00 alk.	PM-rulla-ampumahiihtokilpailu Jurvassa