



EPAH 5/16 Jämi 27.-30.10.2016

Etelä-Pohjanmaan ampumahiihto ry:n avoin kaikille yli 13-vuotiaille tarkoitettu valmennusleiri järjestetään Jämillä 27.-30.10.2016. Leirin teemana on ”järkevästi lumille”.

MAJOITUS

Mökeissä Puolukka ja Mustikka Jämijärven rannalla Mielahdessa (Arvontie 5-7, 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, vapaan hiihtovälineet, harjoituksissa mukana kulkeva juomapullo/-vyö, sykemittari (jos omistat), EMIT (jos omistat).

ILMOITTAUTUMINEN

Maanantaihin 17.10. mennessä: <https://goo.gl/forms/G6PxsFPvhy8N5fSL2>

HINTA JA MAKSAMINEN

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

Hiihtomaksut ja suunnistusmaratonin osallistumismaksu maksetaan paikan päällä käteisellä. Hinnat tarkentuvat lähempänä ajankohtaa.

Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan leirin hinnasta 80 euroa, vaikka osallistumisesi peruuntuisi. Koko leirimaksu (160 euroa) on maksettava viimeistään 20.10. Mahdollisesta peruutuksesta on ilmoitettava ennen tätä (maksetusta täydestä leirihinnasta palautetaan 80 euroa). Mikäli peruutus tapahtuu 21.10. tai myöhemmin, sitoudut ilmoittautuessasi maksamaan 100 euroa (maksetusta täydestä leirihinnasta palautetaan 60 euroa). Peruuntumistapauksien maksupidätykset johtuvat ennakkokuluista, joiden syntymistä ei voida estää enää leirijankohdan lähestyessä.

LISÄTIETOA

Miika Köykkä, puh. 050 401 7469

OHJELMA

To 27.10.

16:30	Majoittuminen
17:00	J verr ja kehonhallinta-aktivaatiot 20' + hiihto v 60' sis. suksenhallinta/taito + j 20–40' PK
19:00	Päivällinen
21:00	Lihashuolto ja iltapala
22:30	Hiljaisuus

Pe 28.10.

07:45	Aamuherättely ja aamupala
09:00	SJK verr 30' + nopeusvoima (sauvaloikka 3x4x10" + sauvajuoksuspurtit 3x10") sis. APT
11:45	Lounas
16:00	J verr 10' + hiihto v 60' sis. kv-hallinta + j 20' PK
18:00	Päivällinen
19:30	Ammunnan kylmäharjoittelu ja lihashuolto
21:00	Iltapala
22:30	Hiljaisuus

La 29.10.

08:15	Aamuherättely ja aamupala
11:00	Suunnistusmaratonin lähtö, kaikki sarjat, http://www.iknv.fi/suunnistusmaraton/kilpailukutsu_2016
13:00	Lounas
16:30	SJK sis. APT
18:30	Päivällinen
21:00	Iltapala
22:30	Hiljaisuus

Su 30.10.

07:45	Aamupala
08:45	J verr ja kehonhallinta 20' + hiihto v + SJK, yht. 2.30–3.00 h RAUHALLINEN
12:00	Lounas ja majoitusten siivous, leirin päätös klo 14 mennessä