EPAH 1/17 Jämi 11.–14.6.2017

Leirin ensisijainen kohderyhmä on ensi kauden 15-sarjalaiset ja vanhemmat (2004 ja aiemmin synt.). Mikäli jollakulla nuoremmalla on halua tulla leirille, ota yhteys Miikaan.

### MAJOITUS

Ketahi-mökissä Jämin perhepuistossa (Mäntykankaantie).

### RUOKAILUT

Lounaat ja päivälliset ostetaan (tarkentuu). Valmistamme aamupalat yhdessä vuorotellen (vastuussa olevien herätys klo 07:15 🡪 aamupala valmiina aamulenkin alkaessa). Varaa itsellesi väli- ja iltapalat.

### VARUSTUS

Lakanat (tyynyliina, pussilakana, aluslakana), peseytymisvälineet, ohjelman- ja säänmukaiset varusteet, ase + **säätövälineet** + n. 200 patruunaa. Huom! Terävät piikit rullahiihtosauvoihin!

### ILMOITTAUTUMINEN

Miikalle puhelimitse viestillä/WhatsAppilla (0504017469) tai sähköpostilla (miikakoykka(at)gmail.com). Ilmoita myös mahdolliset ruoka-aineallergiat.

### HINTA JA MAKSAMINEN

150 euroa. Sisältyy majoitus + aamupalat / lounaat / päivälliset (pl. su päivällinen, ks. ohjelma). Maksuohjeet sähköpostilla. Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan 80 euroa, vaikka joutuisit jäämään pois.

### LISÄTIETOA

Miika Köykkä, p. 050 401 7469

Ohjelma seuraavalla sivulla.

OHJELMA

**Su 11.6.**

13:30 Leirin avaus / Niinisalon varuskunnan sotilaskoti

14:00 Testit: kuntopallon heitto, 10-loikka, 3000 m juoksu / Niinisalon varuskunnan urheilukenttä

15:30 Peseytyminen ja päivällinen (jokainen maksaa itse, hinta tarkentuu) varuskunnassa

17:00 Pitoharjoitus / Niinisalon varuskunnan urheilutalo

18:00 Majoittuminen / Ketahi-mökki

19:00 Vartalonhallinta- ja liikkuvuusharjoitus, testitulosten purku ja palaute

22:30 ISKUN PAIKKA: Hiljaisuus

**Ma 12.6.**

07:45 Aamuherättely ja aamupala

09:30 Kuntopallon heitot + rullahiihto tasatyöntö (lihaskestävyys, tekniikka), mieluiten perinteisellä (v rullalla tekijöilläkin p sauva!) / Hiihtotunnelin ympäristö

12:00 Lounas

13:00 ISKUN PAIKKA: Päiväunet

14:45 Kouluammunta + juoksutekniikka + juoksu / Kuninkaanlähde

18:00 Päivällinen

19:30 Liikkuvuusharjoitus

22:30 ISKUN PAIKKA: Hiljaisuus

**Ti 13.6.**

07:45 Aamuherättely ja aamupala

09:30 Rullahiihto v, sis. tekniikka ja taito / Hiihtotunnelin ympäristö

12:00 Lounas

13:00 ISKUN PAIKKA: Päiväunet

14:00 Luento / ryhmäkeskustelu: Elämänhallinta / tavoitteenasettelu

15:30 Juoksu + keskivartalo ja APT / Kuninkaanlähde

18:00 Päivällinen

19:30 Liikkuvuusharjoitus

22:30 ISKUN PAIKKA: Hiljaisuus

**Ke 14.6.**

07:30 Aamuherättely ja aamupala

09:00 Sauvaloikka 3 x 5 x 15” / 45” / 5’

10:30 Majoituksen siivous

12:00 Lounas