**EPah leiri Jämillä 27.10.-29.10.2017**

Leirin vastuuvetäjänä toimii Mika Rinta-Keturi 040-7748648.

**MAJOITUS**

Mielahdessa (3km Jämikeskuksesta) Puolukka ja Kielomäki mökeissä

**RUOKAILU**

Pitopalvelu toimittaa ruuat suoraan mökeille (ap, lounas ja päivällinen). Iltapalaa varten kannattaa ottaa jotain evästä mukaan. Tavallisesti päivällisestä jäänyt leipää ym.

**VARUSTUS**

Lakanat (tyynyliina, pussilakana, aluslakana), peseytymisvälineet, ohjelman- ja säänmukaiset varusteet, ase + n. 200 patruunaa, sauvakävelysauvat, sekä hiihtovälineet.

### HINTA JA MAKSAMINEN

Noin 80€ + suunnistusmaraton osall.maksu + hiihtoputkimaksut. Sisältyy majoitus + aamupalat / lounaat / päivälliset. Maksuohjeet leirin jälkeen sähköpostilla. Toiveissa (luvattu) saada ampumahiihtoliitolta 250,00 € leiritukea, joka vähentää leirimaksua.

Lisätietoja Mikalta

**pe 27.10.**

15:00 Ammuntaharkka Kuninkaanlähteellä (jotka ehtivät)(Vesa Hietalahti+Mika)

17:00 Majoittuminen Mielahdessa Puolukka(Arvontie5) ja Kielomäki (Joukontie 1)mökit

17:30 Hiihtoharkka putkessa (Vesa H ja Mika) kuvataan tekniikkaa samalla

19:00 Päivällinen mökeissä

19:30 Hiihtotekniikoiden analysointia (Vesa H) + venyttelyt

22:30 Hiljaisuus

**La 28.10.**

08:00 Aamuherättely ja aamupala

10:00 Lähtö Jämikeskukseen

11:00 Suunnistusmaraton

13:00 Lounas

16:15 Lähtö hiihtämään

18:30 Päivällinen

20:00 Iltaveryttelyt

22:30 Hiljaisuus

**Su 29.10.**

07:45 Aamuherättely ja aamupala

08:30 Lähtö Pk harjoitus hiihto+sauvakävely

11:30 Siivous

12:00 Lounas + kamat kasaan

noin 13:00 Ammuntareeni Kuninkaanlähteellä

14:00 Leiri loppuu

Aikatauluihin voi tulla (tulee) muutoksia. Paljon riippuu mökkien luovuttamisaikataulusta sunnuntaina, pitääkö olla klo 12:00 mökki tyhjänä.