



HIHTOLEIRI

6-8.10.2017

Vuokatissa

YLEISTÄ LEIRISTÄ

Leiriläiset ja huoltajat majoittuvat Vuokatissa kahteen vierekkäiseen mökkiin. Varattuihin mökkeihin voi käydä tutustumassa osoitteessa <http://online.vuokattitravel.fi/>. Mökit ovat Vuokatinranta 4B ja 4C. Leirille on lähdössä huoltajineen 22 henkilöä.

Mökeille pääsee perjantaina kello 16:00 ja mökit pitää luovuttaa sunnuntaina kello 12:00. Leirille lähdetään yhteiskyydein omilla autoilla.

Ruoka tulee valmiina Jedun kautta. Iltapala ja aamupala tarvikkeet käydään ostamassa jaoston varoilla paikan päältä.

Leirin omakustannushinta on 10 €/leiriläinen (hiihtäjä). Summa maksetaan käteisellä leirin alussa Juha Aholle

VARUSTUS

Liinavaatteet. Henkilökohtainen hygienia varustus.

Varustus: Leiriohjelman mukainen ulkoliikuntavarustus, juomapullo rullasukset molemmille tekniikoille jos on, rullasauvat teroitettuna, kypärä, heijastinliivi ja sauvarinnesauvat (n. hiihtäjän pituus x 0,75)



LEIRIOHJELMA

Perjantai 6.10.

klo 16 majoittuminen ja välipala

klo 18 Rullahiihto vapaa (RHV) taito/tekniikka 1,5-2h

klo 22.30 Hiljaisuus

Lauantai 7.10

klo 7.45 Aamulenkki

klo 8.00 Aamupala

klo 9.30 Sauvarinne (SR) intervalliharjoitus PK-VK-MK (tehokas), yht n. 2h

klo 12.00 Lounas

klo 15.00 välipala

klo 16.00 RHP 1,5h+ JK 0,5-1h PK

klo 18.30 Päivällinen

klo 20.30 Lihashuolto

klo 22.30 Hiljaisuus

Sunnuntai 8.10

klo 7.30 Aamupala

klo 8.30 SK PK vaaroilla 2h

klo 11.00 Lounas

klo 12.00 Lähtö kotiin



Muutoksen leiriohjelmaan ovat mahdollisia
Leirin päävalmentajana toimii Janne Rytky

Lisätietoja leiristä voi kysellä

Juha Aholta 044 - 32 45 707

Hauskaa leiriä kaikille!!