

OHS Leiri Pikku-Syöte 10-12.12.2021

Ohjatut harjoitukset hopeasompa-ikäisille ja nuoremmille.

Hinnat:

Urheilijat 25 €/vrk

Huoltajat (seuran jäsen) 50 €/vrk

Huoltajat (ei seuran jäsen) 65 €/vrk

Alustava ohjelma, muutokset mahdollisia

Perjantai

Klo 16.30 Majoittuminen

Klo 17.00 Päivällinen

Klo 18.30 Hiihto vapaa, n. 1 h, lyhyet vedot (leirille valmistava harjoitus)

Klo 20.30 Illtapala

Lauantai

Klo 8.00 Aamupala

klo 9.30 Hiihto perinteinen, 1,5 h, sauvoittahiihto + tekniikka

Klo 12.00 Lounas

Klo 14.30 Hiihto vapaa, 1,5 h, sauvoittaluistelu + tekniikka

Klo 17.00 Päivällinen

Klo 18.00 Iltaohjelmaa hotellilla

Klo 20.30 Illtapala

Sunnuntai

Klo 8.00 Aamupala

Klo 9.00 Hiihto perinteinen, 1,5 h, tasatyöntö + tekniikka

Klo 12.00 Lounas, huoneiden luovutus

Klo 13.00 Vapaaehtoisena harjoituksena innokkaille, hiihto vapaa 1-1,5 h, vk- mk vedot

Harjoitusten paikat katsotaan olosuhteiden mukaan, todennäköisesti iso osa harjoituksista pidetään ensilumenladulla Iso-Syötteellä.

Sukset tulee olla voideltuna, pitovoidetta voidaan laittaa tarvittaessa ohjaajien puolesta paikan päällä.

Ohjaajat:

Juha Auvinen

Maria Mälkiä

Reima Mäntyranta

Inka Mäntyranta

Jaana Haapakoski

Mervi Ryytty

Eero Ryytty

Hanna Juola

Eero Juola