

Ounasvaaran Hiihtoseura ja Santasport Lapin Urheiluopisto järjestävät avoimen Pohjoisen alueen Ampumahiihtoleirin alueen nuorille ampumahiihtäjille joulukuussa 2021.

Vetäjät: Janne Hyyppä
Ari Jääskö (ammunta)
OH:n seuravetäjät

Ajankohta: la-su 18.-19.12. 2021

Alustavat harjoitusryhmät leirillä:

1. Tukiampujat
2. Remmi / pystyampujat

Hinta: - Päiväleiri 84€ (sis. valmennuksen + lounaat/päivälliset)

- **Leiri maj. (la-su) 119€ (sis. valmennuksen + maj. (la-su) su. ap. +lounaat/päivälliset**

- **Leiri maj. (pe-su) 154€ (sis. valmennuksen + maj. (pe - su) aamupalat, lounaat/päivälliset**

Alustava leiriohjelma: Lopulliseen ohjelmaan ryhmä jaetaan kahteen. Puolet ampumassa ja puolet hiihtoharjoituksessa.

La 18.12 9:00 Hiihto V rasituksenalainen ammunta **Toramolla**
11:30 Lounas **Leiripaikka**
12:30 Luento
15:00 Hiihto V määräintervalli / tekniikkaklinikat **Urheiluopisto tai Toramo**
17:00 päivällinen **Leiripaikka**

Su 19.12 9:00 Hiihto V Tekniikat + ammunta **Toramo**
11:00 Lounas **Leiripaikka**
ip. Aluekilpailut (erillinen aikataulu) Toramo
17:00 Päivällinen **Leiripaikka**

Varusteet: Hiihtovarusteet V, ase, peseytymisvälineet, sisäliikuntavarusteet,
Ilmoittautuminen: https://www.lyyti.in/Pohjoisen_alueen_AHleiri_1819122021_5434

Lapin Urheiluopisto
Hiihtomajantie 2
FI-96400 ROVANIEMI

**SANTA
SPORT**
VALMENNUS

Tel. +358 (0)207 984 200
info@santasport.fi
www.santasport.fi