

Oulun hiihtoseuran leiri Vuokatissa 23-25.9.2022

Leirin alustava ohjelma, muutokset mahdollisia

- Harjoitusten osalta ohjelmassa on kaksi eri vaihtoehtoa osallistujan iän ja kokemuksen mukaan. Ryhmäjako tehdään ennen leiriä
- Kaikkiin harjoituksiin kokoonnutaan urheiluopiston jalkapallokentän päätyyn ellei toisin informoida
- Majoitus Vuokatti Sportin chalets- huoneistoissa
- Päivällinen on päivän viimeinen ruokailu, joten iltapalaa kannattaa ottaa leirille mukaan
- Huoneiden luovutus sunnuntaina klo 12 mennessä eli kannattaa hoitaa heti vaelluksen jälkeen suihkussa käytyään, jonka jälkeen lounaalle
- Leirille mukaan ohjelman ja kelin mukainen varustus, rullasukset (tai rullaluistimet) ja sauvat sekä sauvakävelysauvat. Pakollisena varusteena kypärä

	<u>Nuorempi ryhmä</u>	<u>Vanhempi ryhmä</u>
Perjantai		
17.00	Majoittuminen, oman aikataulun mukaan	
17.45	Sauvakävely ja loikkaharjoitus, yht. 1h	Sauvakävely ja loikkaharjoitus, yht. 1,5h
19.30	Päivällinen	
Lauantai		
8.00	Aamupala	
9.30	Rullahiihto P/V, tekniikka, suksitaituruus, yht. 1h	Rullahiihto perinteinen, vaaralle nousu 1-4 kertaa, yht. 2h
11.30	Lounas	
14.00	Sauvarinne 1,5h	Rullahiihto vapaalla, rullaradalla / pyörätiellä, yht. 1,5h
16.30	Päivällinen	
18.30	Pallopelit ja lihahuolto, Vuokatti Areenan kentät 1-5, yht. 1,5h	Pallopelit ja lihahuolto, Vuokatti Areenan kentät 1-5, yht. 1,5h
Sunnuntai		
7.30	Aamupala	
8.30	Vaarojen vaellus, yht. 2-3h	Vaarojen vaellus, yht. 3h
12.30	Lounas ja kotiin lähtö	
(14.00)		Iltapäivällä tarvittaessa extraharjoitus rullahiihtäen yht. 1,5h

Hinnat:

Urheilijat 30 €/ vrk

Huoltajat (seuran jäsen) 60 €/ vrk

Huoltajat (ei seuran jäsen) 83 €/ vrk

Tervetuloa leirille!

Terveisin ohjaajat: Juha Auvinen, Maria Mälkiä, Reima Mäntyranta, Inka Mäntyranta, Jaana Haapakoski, Hanna Juola, Eero Juola