

Alueleiri Vuokatti 21.-23.10

Perjantai

- 13:00 Leirinaloitus Luentosali Rönkkö
- 14:00- 16:00 Hiihtoharj V + Ampumapaikka toimintaa
- totuttelua suksille ja ampumapaikka toiminta suksilla
- 17:00 Päivällinen
- 19:30 Lihashuolto jumppa Telinesali
- 22:00 Hiljaisuus

Lauantai

- 8:00 Aamulenkki
- 8:15 Aamupala
- 9:15- 11:15 Ah harj.
Hiihtotekniikkaa V + lajiammuntaa
- 12:00 Luonas
- 14:30 -16:30 Sk lenkki + Nv loikkaa
- 17:30 Päivällinen
- 19:30- 20:30 Lihashuolto+ pitoharj Telinesali
- 22:00 Hiljaisuus

Sunnuntai

- 8:00 Aamulenkki
- 8:15 Aamupala
- 9:15 -11:00 Ah harj
Kilpailuun valmistava harj.
- 11:30 Lounas
- 13:00-14:00 Huoltava Sk lenkki

Varusteet: Ase + patruunoita 150, vapaan hiihtovarusteet, kävelysauvat ,sykemittari, juomapulloverö, sisäliikunta varusteet, riittävästi vaihtovaatteita.