

OHS Leiri Pikku-Syöte 25-27.11.2022

Alustava ohjelma, muutokset mahdollisia

Perjantai

- Klo 17.00 Majoittuminen ja päivällinen
- Klo 18.40 Hiihto vapaa n. 1 h, pk + lyhyet vedot (rauhallinen, leirille valmistava harjoitus)
- Klo 20.30 Iltapala

Lauantai

- Klo 8.00 Aamupala
- klo 9.30 Hiihto perinteinen 1,5 h pk, pääpaino tekniikassa (vuorohiihto ja 1- potkuinen)
- Klo 12.00 Lounas
- Klo 15.00 Hiihto vapaa 1,5 h pk, pääpaino tekniikassa (wassu, mogren, kuokka)
- Klo 17.00 Päivällinen
- Klo 18.00 Iltahjelmaa hotellilla, sisäliikuntavarustus
- Klo 20.30 Iltapala

Sunnuntai

- Klo 7.30 Aamupala
- Klo 9.00 Hiihto vapaa 2 h, pk + ”vauhtileikkely” jossa lyhyehköjä pätkiä eri tehoalueilla hyvään tekniikkaan keskittyen
- Klo 12.00 Huoneiden luovutus ja lounas
- Klo 13.30 Vapaaehtoinen harjoitus: Hiihto perinteinen 1,5 h, hyvin rauhallinen palautteleva lenkki

Nuorimmilla/vähemmän hiihtäneillä kaikki harjoitukset keskittyvät suksien hallintaan ja suksitaituruuteen.

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

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

Hinnat:

Urheilijat	25 €/vrk
Huoltajat (seuran jäsen)	50 €/vrk
Huoltajat (ei seuran jäsen)	65 €/vrk

Ohjaajat:

Juha Auvinen

Maria Mälkiä

Reima Mäntyranta

Inka Mäntyranta

Jaana Haapakoski

Eero Ryytty

Hanna Juola

Eero Juola