

Oulun hiihtoseuran leiri Vuokatissa 22-24.9.2023

Leirin alustava ohjelma

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

	<u>Nuorempien ryhmä</u>	<u>Vanhempien ryhmä</u>
Perjantai		
17.00	Majoittuminen, oman aikataulun mukaan	
17.45	Rullahiihto V, 1 h	Rullahiihto V, 1,5 h
19.30-20.00	Päivällinen	
Lauantai		
8.00	Aamupala	
9.30	Rullahiihto V, tekniikka, suksitaituruus, yht. 1h	Rullahiihto P/V, vaaralle nousu 1-4 kertaa, yht. 2h
12.00	Lounas	
14.00	Sauvakävely/sauvarinne, 1,5 h	Rullahiihto V, 1,5 h
16.30	Päivällinen	
18.30	Lihashuolto ja yhteistä tekemistä, yht. 1,5 h	Lihashuolto ja yhteistä tekemistä, yht. 1,5 h
Sunnuntai		
7.30	Aamupala	
8.30	Vaarojen vaellus, yht. 2 h	Vaarojen vaellus, yht. 2,5-3 h
12.30	Lounas	
(14.00)		Rullahiihto P, 1,5 h

Hinnat:

Urheilijat 30 €/ vrk

Huoltajat (seuran jäsen) 60 €/ vrk

Huoltajat (ei seuran jäsen) 83 €/ vrk

Tervetuloa leirille!

Vastuuohjaajat: Juha Auvinen ja Maria Mälkiä