

Oulun hiihtoseuran lumileiri Vuokatissa 24-26.11.2023

Leirin alustava ohjelma

- Tarkempi ohjelma/ryhmäjaot tehdään ohjaajien toimesta kun tiedetään osallistujat
- Harjoituksiin kokoonnutaan myöhemmin ilmoitettavassa paikassa
- 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 mukainen varustus, sukset voideltuna (riittävä pito perinteisen lenkeille)
- Seuralle on varattu oma erillinen voitelutila huoltohalleilta, omat voitelutelineet mukaan

	<u>Nuorempien ryhmä</u>	<u>Vanhempien ryhmä</u>
Perjantai		
17.00	Majoittuminen, oman aikataulun mukaan	
17.45	Hiihto V, 1 h	Hiihto V, 1,5 h
19.30-20.00	Päivällinen	
Lauantai		
8.00	Aamupala	
9.30	Hiihto P, tekniikka, 1h	Hiihto P, tekniikka eri vauhtisissa lyhyissä vedoissa pk/vk/mk, 1,5 h
12.00	Lounas	
14.00	Hiihto V, tekniikka, 1 h	Hiihto V, tekniikka, 1,5 h
17.00	Päivällinen	
18.30	Yhteistä tekemistä telinesalissa, 1,5 h	Yhteistä tekemistä telinesalissa, 1,5 h
Sunnuntai		
7.45	Aamupala	
8.45	Hiihto P, tekniikka, 1,5 h	Hiihto P, 2 h-2,5 h, pk, painotus ylämäkitekniikassa
12.00	Huoneiden luovutus klo 12 ja sen jälkeen lounas	

Hinnat:

Urheilijat 30 €/ vrk

Huoltajat (seuran jäsen) 60 €/ vrk

Huoltajat (ei seuran jäsen) 83 €/ vrk

Tervetuloa leirille!

Vastuuohjaajat: Juha Auvinen ja Maria Mälkiä