

Alueleirin ohjelma Oulun Hiihtoseura 15-16.6.2024

Ryhmä1. Tukiampujat

Lauantai: Aloitus klo 09:00-12:00

- ampuma-asennot
- remmien ja tuen säädöt
- ammunta tekniikka (hengitys ja laukaisu) kylmälaukaisut
- kohdistus ja ammuntatesti 30 ls (tulosten tarkastelu)
- lajinomaista ammuntaa 4x 5 ls kilpailuna

Lounas klo 12–13

Iltapäivä: klo 13–15

- Lajinomaista ampumajuoksua
 - o kierretään 0,4 km lenkkiä, vauhti pk/vk taso

Sunnuntai: klo 09–15

- Kohdistus
- Lajinomaista ammuntaa 4x5 ls + yhteislähtökilpailu
- 4 x 0,8 km (M+M+M)

Lounas klo 12–13

- JK 13.00-14.30
- Leirin päätös klo 14.30–15.00.

**Varustus: Sään mukainen ulkoiluvarustus + patruunoita n. 300-400kpl + sauvat
OHS/ Esko Kinnunen puh 040-9353467**

Ryhmä 2. Remmi/pystyampujat

Lauantai: Aloituspöytä klo 09:00-12:00

- Kohdistus + säätöjen tarkistukset + asennot
- Ammuntatesti 30 ls makuu + 30 ls pysty (pisteiden laskenta)
- Lajinomaista ammuntaa 4x5 ls makuu + 4x5 ls pysty (kilpailuna)

Lounas klo 12–13

Iltapäivä: klo 13–15

- Lajinomaista ampumajuoksua
 - o Kierretään 0,4 km lenkkiä, vauhti pk/vk taso

Sunnuntai: klo 09.00–15.00

- Kohdistus
- Lajinomaista ammuntaa 4x5 ls makuu +pysty
- Yhteislähtö kilpailu
- 5 x 0,8 km (M+M+P+P tai M+M+M+M)

Lounas klo 12–13

- JK 13.00-14.30
- leirin päätös klo 14.30–15.00.

**Varustus: Sään mukainen ulkoiluvarustus + patruunoita n. 300-400kpl + sauvat
OHS/ Esko Kinnunen puh 040-9353467**