

Oulun hiihtoseuran sulan maan leiri Vuokatissa 26-28.9.2025

Leirin alustava ohjelma

- Ohjelma/ryhmäjaot tehdään ohjaajien toimesta kun tiedetään osallistujat
- Harjoituksiin kokoonnutaan myöhemmin ilmoitettavassa paikassa
- Majoitus Vuokatti Sportin 2-4 hengen 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, rullasuksien kunto kannattaa tarkastaa ja sauvojen piikit teroittaa ennen leiriä

	<u>Nuorempien ryhmä</u>	<u>Vanhempien ryhmä</u>
Perjantai		
17.00	Saapuminen ja 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 P, tekniikka yht. 1 h	Rullahiihto P/V, vaaralle nousu 1-4 kertaa, yht. 2 h
12.00	Lounas	
15.30	Sauvakävely/sauvarinne, 1,5 h	Rullahiihto V, 1,5 h
17.30	Päivällinen	
19.00	Lihashuolto ja yhteistä tekemistä, yht. 2 h	Lihashuolto ja yhteistä tekemistä, yht. 2 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 alle 15v 60 €/ leiri

15v ja Huoltajat 80 €/ leiri

Tervetuloa leirille!

Vastuuohjaajat: Juha Auvinen ja Maria Mälkiä