

Leiriohjelma

EP-Hiihdon leiri Vöyrillä 3.-5.10.2025

Ryhmä 1: 14 vuotiaat ja alle

- Ohjaajat: Esa Ankkuri, Nina Ankkuri

Ryhmä 2: yli 14 vuotiaat

- Ohjaajat: Jarkko Lehtiniemi, Teemu Antikainen

Lihashuolto: Sami Kiukkonen

Ryhmäjako on viitteellinen, jokainen leiriläinen voi valita itselleen sopivan ryhmän taitotason mukaan

Perjantai 3.10.

17.00 alkaen Majoittautuminen

18:00 Rullahiihtoharjoitus (vapaalla), lähtö opistolta

Ilmoittautuminen kilpailuun rullahiihtoradalla klo 17:30 alkaen

Leirikilpailu: Sarjat A-Rata, B-Rata, C-Rata

- Lisäksi ohjattu rullahiihtoon tutustumisryhmä ei kilpailuun osallistuville

20:30 Iltapala

22.00 Hiljaisuus

Lauantai 4.10.

8:00 Aamulenkki

8:30 Aamupala

9:30 Harjoitus

- ryhmä 1: Juoksu + liikkuvuus + koordinaatiot
- ryhmä 2: Rullahiihtoharjoitus, lähtö opistolta
 - Teemana Nopeusvoima + tekniikka

11:30 Lounas

13:00 Luentosali

- Hiihtotekniikan perusteet (tasatyöntö & wassu)
- Mihin kiinnittää huomiota Syyskauden harjoittelussa ?
- Hiihdon kilpailusäännöt (tärkeimmät nostot kilpailijan näkökulmasta)

15:00 Harjoitus

- ryhmä 2: Juoksu + liikkuvuus + koordinaatiot
- ryhmä 1: Rullahiihtoharjoitus (vapaalla), lähtö opistolta
 - Teemana nopeus

17:00 Päivällinen

17:30 – 19:00 Pallopelit liikuntasalissa tai ulkona

-Myös uintimahdollisuus omakustanteisesti

20:30 Iltapala

22:00 Hiljaisuus

Sunnuntai 5.10.

8:00 Aamupala

9:00 Harjoitus

- (juoksu) vaellus
 - Lähtö opistolta

12:00 Lounas + leirin päätös

(Huoneiden luovutus klo 12 mennessä)

Huomioitavaa:

- Leirin järjestäjä ei vakuuta urheilijoita.
- sää voi aiheuttaa ohjelmaan muutoksia

Muistilista leirille otettavista varusteista

- Rullahiihtovälineet (vapaa tekniikka)
 - sukset, sauvat, mono, kypärä, lasit
- Juomavyö tai muu mukana kulkeva juomapullo
- keliin soveltuva rullahiihtovarustus
- Myös toinen ulkoharjoitukseen soveltuva vaatekerta (sään ollessa sateinen, on hyvä olla varalla kuiva vaatekerta mukana)
- Polkujuoksuun soveltuvat kengät
- Sisäpelikengät + sisäharjoitus vaatteet
- iso repullinen reipasta leirimieltä !
- (uinti varustus)
- Henkilökohtaiset hygienia tarvikkeet + mahdolliset lääkkeet
- Helteellä aurinkorasva

Yhteystiedot:

Leirin johtaja: Teemu Antikainen 050 5701906

Alle 14 v – ryhmän vastuuhjaaja: Esa Ankkuri 040 7376 478

Yli 14 v – ryhmän vastuuhjaaja: Teemu Antikainen 050 5701906

Sami Kiukkonen 050 4146088