



Ounasvaaran Hiihtoseura järjestää yhdessä Santasport Lapin Urheiluopiston kanssa nuorten Ampumahiihtäjien päiväleirin kesäkuussa 2021

Vetäjät: Janne Hyyppä
Ari Jääskö (ammunta)
Seuran omat vetäjät: Pasi Oikkonen, Ari Petrelius, Timo Saarenpää

Ajankohta: 19.-20.6.2021

Harjoitusryhmät leirillä:

1. tukiampujat
2. Remmi / pystyampujat

Ilmoittautuminen:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari2.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&i d=8447FDEDAAA9DDEF22586E80033C9A3>

Leiriohjelma:

Ryhmä 1 Tukiampujat
La 19.6 9:00 Juoksu + ammunta **kokoontuminen Toramolla**
11:00 Lounas
12:30 Luento
14:45 RH V Tekniikkaklinikka / alkeet / SJK **Urheiluopisto yläpiha**
16:00 päivällinen

Su 20.6 9:00 Juoksu + ammunta **Toramo**
11:30 Lounas
14:45 RH V Tekniikka + lihaskestävyys / SJK **Urheiluopisto**
16:00 Päivällinen

Ryhmä 2 Remmi/ pystyampujat
La 19.6 9:00 RH V määräintervalli + tekniikkaklinikka **Kokoontuminen urheiluopisto respa**
11:00 Lounas
12:30 Luento
14:45 Juoksu + ammunta **Toramo**
16:30 päivällinen

Lapin Urheiluopisto
Hiihtomajantie 2
FI-96400 ROVANIEMI

**SANTA
SPORT**
VALMENNUS

Tel. +358 (0)207 984 200
info@santasport.fi
www.santasport.fi

Su 20.6 9:00 RH V Tekniikka +VK teho nousut **Urheiluopisto yläpiha**
11:30 Lounas
14:45 Juoksu + ammunta **Toramo**
16:30 Päivällinen

Hinta: 42€/vrk sis. lounaat, päivälliset sekä valmennuksen

*OH:n seurakortin lunastaneiden urheilijoiden omavastuu **20 euroa /Vrk** maksu respaan la lounaalle saavuttaessa, samalla saat ruokaliput leirin ajaksi.*

Varusteet: Ulkoliikuntavarusteet RHV + kypärä, ase, peseytymisvälineet, sauvakävelysauvat, vaihtovaatteet sateen varalta.

Majoitus ym. tiedustelut yhteystiedot alla.

Lisätiedot/ tiedustelut:
Janne Hyyppä
janne.hyyppa@santasport.fi
0407106357

Lapin Urheiluopisto
Hiihtomajantie 2
FI-96400 ROVANIEMI

**SANTA
SPORT**
VALMENNUS

Tel. +358 (0)207 984 200
info@santasport.fi
www.santasport.fi