



## AMPUMAHIIHTOLEIRI TORAMOLLA 2.-4.6.2019

### Tule mukaan!

Ounasvaaran Hiihtoseura, Saloisten Reipas ja Hollolan Urheilijat järjestävät yhteistyössä Ampumahiihtoleirin Toramolla (Rovaniemi) 2.-4.6.2019. Leirille ovat tervetulleita myös muiden seurojen jäsenet. Leiri on tarkoitettu 10 v. tai sitä vanhemmille.

Leiri alkaa sunnuntaina 2.6.2019 klo 9.00 ja päättyy tiistaina 4.6.2019 järjestettävään leirikisaan. Leirikisan kohdistus alkaa klo 14.00 ja varsinainen leirikisa klo 15.00. Leiri päättyy n. klo 16.00.

Leirin hinta on 30€/vrk. Leirimaksu sisältää ammunta- ja fysiikkaharjoitukset, luennot, osallistumismaksun leirikisaan sekä lämpimän lounaan. Panokset eivät sisälly hintaan. Kysy oman seurasi mahdollisuutta tukea leirille osallistumistasi. Urheilijoiden mukana tuleville kotijoukoilla varataan mahdollisuus lounaaseen omakustannehintaan.

Päävalmentajana leirillä toimii Juha Tuominen, Hollolan Urheilijoista. Muina valmentajina/ohjaajina toimi valmentaja- tai ohjaajakoulutuksen käyneitä henkilöitä. Oppitunnin asean puhdistuksesta pitää Seppo Pulska.

Teemana leirillä ovat

- 1) ammunnan kesäharjoittelu tuelta, remmiltä sekä pystystä,
- 2) kesän fysiikkaharjoitukset
- 3) asean puhdistus
- 4) hyvä ravinto.

Ilmoittautuminen leirille 12.5.2019 mennessä. Ilmoittautumisista ja lisätiedoista vastaa Heli Aikioniemi puhelimitse tai WhatsApp 040-5125631

Leirimaksut tilille Ounasvaaran hiihtoseura/Ampumahiihtojaosto FI09 5640 0220 3342 75 viite 55301. Eräpäivä 31.5.2019.

Varusteet leirille:

Oma ase, mikäli sellainen löytyy, ampumatuki, hihna-ampujilla hihna aseessa ja käsivarsihihna, pystyampujilla valjaat aseessa, panoksia n. 200 kpl, kaukoputki ja magneettitaulu, aseiden puhdistusvälineet ja aseöljy.

Ohuet ampumahanskat, sään mukainen pukeutuminen, juoksukengät, sauvakävelysauvat, rullasukset tai rullaluistimet + sauvat, kypärä, juomapullo. Vaihtovaatetta kannattaa olla mukana, myös lämmintä ja sadevarustus.

Tervetuloa!



### Sunnuntai 2.6.

Klo 08.30-09.00 Penkan valmistelu (taulujen huolto, mattojen yms. kanto)

Klo 09.00-09.15 Kokoontuminen ja leirin aloitus Toramolla reserviläistalossa

Klo 09.15-10.15 Teoriakoulutus vanhemmille ja urheilijoille

Klo 10.30-12.30 Aamupäivän harjoitus Toramolla (2 h)

Ryhmä 1 Ammuntaharjoitus

Ryhmä 2 Fysiikkaharjoitus

Klo 12.30-13.30 Lounastauko ja taulujen huolto

Klo 13.30-14.30 Aseiden puhdistuskoulutus vanhemmille ja urheilijoille

Klo 14.30-16.30 Iltapäivän harjoitus Toramolla (2 h)

Ryhmä 1 Fysiikkaharjoitus

Ryhmä 2 Ammuntaharjoitus

Klo 16.30-17.00 Penkan purkaminen (taulujen huolto, mattojen yms. kanto)

Vapaaehtoinen yhteinen iltaohjelma

### Maanantai 3.6.

Klo 08.30-09.00 Penkan valmistelu (taulujen huolto, mattojen yms. kanto)

Klo 09.00-12.00 Aamupäivän harjoitus Toramolla (3 h)

Ryhmä 1 Fysiikkaharjoitus

Ryhmä 2 Ammuntaharjoitus

Klo 12.00-13.00 Lounastauko ja taulujen huolto

Klo 13.00-14.00 Ravintoluento urheilijoille ja vanhemmille

Klo 14.00-16.00 Iltapäivän harjoitus Toramolla (2 h)

Ryhmä 1 Ammuntaharjoitus

Ryhmä 2 Fysiikkaharjoitus

Klo 16.00-16.30 Penkan purkaminen (taulujen huolto, mattojen yms. kanto)

Vapaaehtoinen yhteinen iltaohjelma

### Tiistai 4.6.

Klo 08.30-09.00 Penkan valmistelu (taulujen huolto, mattojen yms. kanto)

Klo 09.00-12.00 Aamupäivän yhteinen ampumajuoksuharjoitus Toramolla (3 h)

Läsnä oleville vanhemmille koulutusta kilpailussa toimimisesta ja toimitsijatehtävistä

Klo 12.00-14.00 Lounastauko ja taulujen huolto

Klo 14.00-14.30 Leirikisan kohdistus (läsnä olevat vanhemmat putken takana)

Klo 15.00-16.00 Leirikisa (läsnä olevat vanhemmat toimitsijoina)

Klo 16.00-16.30 Penkan purkaminen (mattojen yms. kanto)