

Vuokatin leiri 20.-22.10.2023

Perjantai: 20.10.

Klo 13.00 Aloitus hiihtoputken parkkipaikalta

Klo 13.00 Hiihto V pk + tekniikka (kuvaus)

Klo 16.00 majoittuminen

Klo 17.00 päivällinen

Klo 18.30 jalkapallo + koordinaatiot

Klo 20.30 Sauna/iltapala

Klo 21-22 nukkumaan

Lauantai 21.10.

klo 07.45 herätys

klo 08.00 aamulenkki (tekonurmi)

klo 08.15 aamupala

klo 09.15 Sauvarinne VK-ANAK-MK

klo 11.30 lounas

klo 13:00 Tekniikka-analyysi (minisompaajat + HS nuorempi)

klo 15.30 Hiihto V palauttava harjoitus sis. ketteryys / isommilla sis. TT

klo 18.00 päivällinen

klo 19.30 lihahuolto telinesali + sauna

Klo 20.30 sauna + iltapala

Sunnuntai 22.10.

Klo 07.30 herätys

Klo 07:45 aamupala

Klo 09:00 Pitkä lenkki (hiihto V + jk) kesto 2,5-3,5h aloitus sen mukaan.

Klo 12:00 lounas ja leirin lopetus

Hinta sis. aamupalan, lounaan ja päivällisen sekä hiihtoliput:

14v ja nuoremmat 60-62e/vrk

Muut 77-80e/vrk

Riippuen osallistujamäärästä.

Majoittuminen tapahtuu Vuokattisportilla hotellihuoneissa ja huoneistoissa.

Mukaasi tarvitset: Luistelutyylin hiihtovarusteet, lenkkarit, sauvakävelysauvat, juomavyön.

Valmentajat: Nuoret/Vanhempi HS: Ilari Nissinen, Nuorempi HS: Petteri Nissinen, Minisompaajat: Iiris ja Nella Voutilainen

