

KESKI-SUOMEN PIIRILEIRI SCANDIC LAAJAVUORI 27.-29.5.2022

Perjantai

14:00 Leirin avaus hotelli Scandic Laajavuori

14:30/15:00 Rullahiihto V

- Rullasuksien hallinta, turvallisuus jne.
- Sprintti, nopeus, taito, tekniikka

17:00 Päivällinen

19:00 Ulkoaktiviteetti + iltapala laavulla

22:00 Nukkumaan

Lauantai

7:15 Aamulenkki+aamupala

9:30 Sauvarinne + SJK

12:00 Lounas

15:30 Rullahiihto P

- Tasatyöntö, tekniikka

17:00 Päivällinen

18:30 Liikkuvuus, kehonhuolto

19:15 Kylpylä/vapaata oleilua

21:15 Iltapala

22:00 Nukkumaan

Sunnuntai

7:15 Aamuherättelyt ulkona + aamupala

8:30 Yhdistelmäharjoitus: rullahiihto + JK

12:00 Lounas

13:00 Luento "Urheilijaksi kasvaminen" Matti Heikkinen

Hopeasompacup palkitseminen

14:30 Leirin päätös

Varusteet: Rullasukset V + P (myös yhdet rullasukset riittää) , sauvat (perinteisen ja vapaan), kypärä, värikäs paita tai muu huomiota herättävä rullahiihtoon, monot, lenkkarit, sauvakävelysauvat, uimapuku, ulko- ja sisäliikuntavarusteet, hiihtolasit, mahdolliset välipalat ja iloista leirimieltä!

Muutokset aikatauluihin mahdollisia.