

Piirileirin ohjelma

Lauantai

15:00 Leirin aloitus ja majoittuminen

16:00 Sauvarinne
- kaikki ryhmät

18:00 Päivällinen

20:00 Iltaohjelmaa ja iltapala

22:00 Hiljaisuus

Sunnuntai

8:00 Aamupala

9:30 Rullahiihto Vapaa/ Perinteinen

- 15-20 sarja: Perinteinen pitkä sis. taito + tekniikkaklinikat 2,5-3h
- 12-15 sarja: Vapaa/Perinteinen rullahiihto pidempi sis. taito + tekniikka 2h
- 10-12 sarja: Vapaa rullahiihto taito 1h

12:00 Lounas

15:00 Välipala

16:00 Polkujuoksu-kävely 1,5h-2h ryhmästä riippuen

18:00 Päivällinen

20:00 Iltaohjelmaa ja iltapala

22:00 Hiljaisuus

Maanantai

8:00 Aamupala

9:15 Rullahiihto Vapaa

- 15-20 sarja: 4-5x5min vk-anak + 2x3x30sek
- 12-15 sarja: 3-4x15min vauhdikaskestävyys + 2x3x30sek
- 10-12 sarja: tasatyöntö + nopeus

11:00 Lounas

12:00 Leirin päätös

Leirin ryhmäjaot ovat suuntaa antavia. Tarvittaessa saa harjoitella itselleen sopivimmassa ryhmässä, etenkin rullahiihtojen osalta katsotaan jokaiselle turvallinen ryhmä.

Leirille mukaan:

Molempien tyylin rullasukset, mikäli on. Kypärä, lasit ja sauvanpiikit kunnossa.

Juoksuvarustus + sauvakävelysauvat, juomavyö

Omat lakanat ja pyyhe + uikkarit.

Henkilökohtaiset lääkkeet ja hygienia tarvikkeet.

Frisbeet jos haluaa heittää frisbeetä ☺