

Keski-Suomen Hiihto
Piirileiri
Piispala 12.-14.11.2021



Perjantai

13:30 Leirin avaus, *Lintuselkä kokoustila*
15:00-17:00 Hiihto V tekniikka + jk
17:00-17:30 Päivällinen *Piispantupa*
18:00-18:45 KS-piirin muistamiset: SM-menestyneet ja HS-cup, kausilta 2019-2021
20:00 Vesiseikkaurata *Uimahalli*
21:00 Urheilijailtapala *Piispantupa*

Lauantai

7:45 Aamulenkki
8:00 Aamupala *Piispantupa*
9:30 Hiihto P tekniikka + nopeus
11:30 Lounas *Piispantupa*
15:30 Hiihto V + Kuntopiiri Uimahallin kuntosali (majoitustiloilla välipala)
17:00-17:30 Päivällinen *Piispantupa*
19.30-20.30 Lihashuolto *Liikuntasali*
20.30-22.30 Rantasauna jossa myös urheilijailtapala ja makkaranpaisto

Sunnuntai

7:45 Aamulenkki
8:00 Aamupala *Piispantupa*
10:00-13:00 Valmistautuminen kisaan ja kisa sekä loppuverryttely
Jos ei osallistu kisaan niin oma ohjelma esim. hiihtoa
Lounas *Piispantupa*
Leirinpäättös *Lintuselkä kokoustila*