

Keski-Suomen hiihdon leiri 4.-6.11.2022

Perjantai

- 13:30 Leirin avaus ja välipala, Lintuselkä
- 14:30-17:00 Hiihto V tekniikka + jk
- 17:00 Säilölumen latu aukeaa muillekin käyttöön
- 17:00-17:30 Päivällinen
- 20:00 Lihashuolto Uimahalli
- 21:00 Iltapala Piispantupa

Lauantai

- 7:45 Aamulenkki
- 8:00 Aamupala
- 9:30 Hiihto V + Teho
- 11:30 Lounas
- 12:00-15:00 Ladun avajaiset...tervetuloa leiriläiset mukaan
- 14:30 Välipala majoitustiloilla
- 15:30 Hiihto P tekniikka/nopeus + jk
- 17:00-17:30 Päivällinen
- 18:00-19:00 Peli ja lihashuolto
- 19:21 Rantasauna ja iltapala sekä iltaohjelma

Sunnuntai

- 7:50 Aamulenkki
- 8:00 Aamupala
- 9:00 Hiihto P + TT/lihaskestävyys
- 11:30 Lounas
- 12:15 Leirinpäätös, Majoitustilassa