

## Oulun hiihtoseuran sulan maan leiri Vuokatissa 20-22.9.2024

### Leirin alustava ohjelma

- Ohjelma/ryhmäjaot tehdään ohjaajien toimesta kun tiedetään osallistujat
- Harjoituksiin kokoontutaan myöhemmin ilmoitettavassa paikassa
- Majoitus Vuokatti Sportin 2-4 hengen huoneistoissa
- Päivällinen on päivän viimeinen ruokailu, joten iltapalaa kannattaa ottaa leirille mukaan
- Huoneiden luovutus sunnuntaina klo 12 mennessä eli kannattaa hoitaa heti aamupäivän harjoituksen jälkeen suihkussa käytyään, jonka jälkeen lounaalle
- Leirille mukaan ohjelman mukainen varustus, rullasuksien kunto kannattaa tarkastaa ja sauvojen piikit teroittaa ennen leiriä

	<u>Nuorempien ryhmä</u>	<u>Vanhempien ryhmä</u>
<b>Perjantai</b>		
17.00	Saapuminen ja majoittuminen, oman aikataulun mukaan	
17.45	Rullahiihto V, 1 h	Rullahiihto V, 1,5 h
19.30-20.00	Päivällinen	
<b>Lauantai</b>		
8.00	Aamupala	
9.30	Rullahiihto P, tekniikka yht. 1h	Rullahiihto P/V, vaaralle nousu 1-4 kertaa, yht. 2h
12.00	Lounas	
14.00	Sauvakävely/sauvarinne, 1,5 h	Rullahiihto V, 1,5 h
17.00	Päivällinen	
18.30	Lihashuolto ja yhteistä tekemistä, yht. 1,5 h	Lihashuolto ja yhteistä tekemistä, yht. 1,5 h
<b>Sunnuntai</b>		
7.30	Aamupala	
8.30	Vaarojen vaellus, yht. 2 h	Vaarojen vaellus, yht. 2,5-3 h
12.30	Lounas	
14.00		Rullahiihto P, 1,5 h

Hinnat:

Urheilijat 30 €/ vrk

Huoltajat (seuran jäsen) 60 €/ vrk

Huoltajat (ei seuran jäsen) 83 €/ vrk

**Tervetuloa leirille!**

Vastuuohjaajat: Juha Auvinen ja Maria Mälkiä