



## Vuokatti Aateli Race -maastohiihtoleiri 3.-6.9.2020

### Torstai 3.9.2020

-13:00	Saapuminen Vuokattiin, ilmoittautuminen vastaanottoon	
14.00	Leirin avaus	Stadion/Iso-Pöly
14.30	Vapaan rullahiihto tekniikka + vaara nousuun tutustumiskierros	Stadion
17.00-18.00	Päivällinen	
19.30	Iltapelit + Lihashuolto	Stadion/Vuokattihalli
21.00	Ilta-pala	

### Perjantai 4.9.2020

07.45	Aamulenkki	Stadion
08-09.00	Aamiainen	
09.30	Aateli Race Juoksureittiin tutustuminen + Taitoharkka telinesalissa	Stadion
11.30-12.30	Lounas	
13.00	<a href="#">Huippu-urheilijan luento</a> 😊	Luentosali Ilves
14.30	Hiihto perinteinen tunnelissa + hyppelyharjoitus	Stadion
17-18.00	Päivällinen	
19.30	Ilta-pelit + Lihashuolto	Stadion/Vuokattihalli
21.00	Ilta-pala	

### Lauantai 5.9.2020

07.45	Aamulenkki	Stadion
08.00	Aamiainen	
09.30	Hopeasompalaisen Aateli Race juoksu	Stadion
11.:30-12.15	Välipala	
14.00-15.00	Hopeasompalaisen Aateli Race Rullahiihto	Stadion
15:30	Lounas	
16:30	Sauvakävely huolto (prologin seuraaminen)	Stadion
18.00	Päivällinen	
19.15	<a href="#">Luento: Valmennuksen uusi linjaus – Aku Nikander</a>	Luentosali Ilves
20.15	Lihashuolto + Ilta-pala	Stadion/Vuokattihalli

### Sunnuntai 6.9.2020

07.30 - 08.00	Aamiainen	
09:00	Vaaran vaellus	Stadion
11.30-12.30	Lounas	