

HS Aateli -hiihtoleiri 24.-27.6.2019

Ma 24.6.

15:00 Rullahiihto – taito/tekniikka Mikko Virtanen

18:00 Päivällinen

19:30 Lihashuolto

Ti 25.6.

07:45 aamulenkki + aamiainen

10.45 maastajuoksu N14, M14 1,5km - N16, M16 3km

Hotel Aateli (Ilkanmäentie 2)

14:00 rullahiihto N14, N16 V 3km

14:10 rullahiihto M14, M16 V 3km

Kuikkalammentien risteys – Vuokatinvaara (gundersen)

Lounas

16:00 Sauvakävely – Vaaran prologin seuraaminen

18:00 Päivällinen

19:30 Peli ja lihashuolto

Ke 26.6.

07:45 aamulenkki + aamiainen

09:00 Sauvarinne PK 4 x 8min + Aateli Racen seuraaminen

12:00 Lounas

16:00 Hiihto P tunneli/tekniikkaklinikka

18:00 Päivällinen

18:00 Valmennusseminaari

19:30 Peli ja lihashuolto

To 27.6.

07:45 aamiainen

08:30 vaaran vaellus UKK

12:00 lounas ja leirin päätös