

## Hopeasompaleiri Vuokatissa

Leiriohjelma 28.-31.10.2021

### **Torstai 28.10.**

14:00 Avaus  
15:00 H Vapaa, suksitaitavuus  
18:00 Päivällinen  
19:15- 20 Lihashuolto  
21:00 Iltapala

LÄHTÖ-/ (SUORITUSPAIKKA)

**Auditorio Iso-Pölly (Pallohalli)**

Ensilumen latu

**Telinesali Pallohalli**

### **Perjantai 29.10.**

7:30 Aamulenkki  
7:45 Aamiainen  
9:00 H Perinteinen, suksitaitavuus/ tekniikka  
12:00 Lounas  
13:00 Urheilijavieras (Anne Kyllönen)  
15:00 H Vapaa, tekniikka  
18:00 Päivällinen  
20:00 Verr. + Lihashuolto  
21:00 Iltapala

Ensilumen latu

**Auditorio Rönkkö (päärakennus)**

Ensilumen latu

**Vuokattihalli kentät 1-5 + juoksusuora**

### **Lauantai 30.10.**

7:30 Aamulenkki  
7:45 Aamiainen  
9:00 H Vapaa, sis. tekniikka/ taitavuus  
12:00 Lounas  
13:00 Urheilupsykologi Eero Mikkilän luento: Tunteet urheilussa/  
kilpailujännitys  
15:00 H Perinteinen, sis. tekniikka/ taitavuus  
18:00 Päivällinen  
20:00 Lihashuolto + info  
21:00 Iltapala

Ensilumen latu

**Auditorio Rönkkö (päärakennus)**

Ensilumen latu

**Vuokattihalli kentät 3-5**

### **Sunnuntai 31.10.**

7:30 Aamulenkki  
7:45 Aamiainen  
9:00 Leirikisa  
11:30 Lounas  
12:30 Leirin päätös

Ensilumen latu/ Hiihtotunneli

**Auditorio Rönkkö (päärakennus)**