

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-Pöly (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 (Risto-Matti Hakola)
15:00 H Vapaa, tekniikka
18:00 Päivällinen
20:00 Verr. + Lihashuolto
21:00 Iltapala

Hiihtotunneli

Auditorio Rönkkö (päärakennus)

Ensilumen latu

Vuokattihalli kentät 3-5 + 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)

Hiihtotunneli

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)