

Hopeasompaleiri Vuokatissa

**Leiriohjelma 28.-31.10.2021**

**Torstai 28.10.**

14:00 Avaus  
15:00 H Vapaa, suksitaitavuus  
18:00 Päivällinen  
20:00 Juoksu + KP/ lihashuolto  
21:00 Illtapala

LÄHTÖ-/ (SUORITUSPAIKKA)

Luentosali Iso- Pöly

Ensilumen latu

Vuokattihalli

**Perjantai 29.10.**

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

Ensilumen latu

Luentosali Iso- Pöly

Ensilumen latu

**Lauantai 30.10.**

7:30 Aamulenkki  
7:45 Aamiainen  
9:00 H Vapaa, sis. tekniikka/ taitavuus Mikko Virtanen  
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 Illtapala

Ensilumen latu

Luentosali Iso- Pöly

Ensilumen latu

**31.10.**

## Sunnuntai

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

Ensilumen latu/ Hiihtotunneli