



## Vuokatin leiri 3.12.-6.12.2021

### Alustava leiriohjelma

*Kokoontuminen*

#### **Pe 3.12.**

16:00 Hiihto, Vapaa 90min, tekniikkaklinikat

*VuokattiSport*

19:00 Päivällinen, vapaaehtoinen/omakustanteinen + tekniikkavideot

*VuokattiSport*

#### **La 4.12.**

10:00 Hiihto, Perinteinen 90min, tekniikkaklinikat

*VuokattiSport*

12:30 Lounas, vapaaehtoinen/omakustanteinen

*VuokattiSport*

16:00 Hiihto, Vapaa 120min, teho

*VuokattiSport*

19:30 Päivällinen, vapaaehtoinen/omakustanteinen

*Amarillo*

#### **Su 5.12.**

10:00 Hiihto, Perinteinen 120min, SH/TT tekniikkaharjoitus

*VuokattiSport*

12:30 Lounas, vapaaehtoinen/omakustanteinen

16:00 Hiihto, Vapaa 90min, 2x5x10sec tekniikkavedot

*VuokattiSport*

19:30 Päivällinen, vapaaehtoinen/omakustanteinen

*Amarillo*

#### **Ma 6.12.**

8:15 Hiihto, Perinteinen tai Vapaa 3h kevyt, sis tekniikkatsekkaus

*VuokattiSport*

12:00 Lounas ja leirinpäätös, vapaaehtoinen/omakustanteinen

*VuokattiSport*

#### **Varustelista:**

Sykekello, sykevyö, juomavyö/juomareppu, urheilujuoma, palautusjuoma, geeli, patukka, muu energia, teippi, rakkolaastari, lasit, sukset P, monot P, sauvat P, sukset V, monot V, sauvat V, kerrastot, hiihtoasu, pipo, hanskat, hiihtolasit, trikoot, lenkkarit, vaihtovaatteita, reppu, rennommat vaatteet, henkilökohtaiset tavarat.

#### **Hinta:**

Pe-Ma 240e sis valmennus, tekniikkakontrollit sekä videoanalyysit. Majoitus, ruokailut ja hiihtoliput eivät kuulu hintaan. Varausmaksu 50 € tulee maksaa 3.11.2021 mennessä, toimii virallisena ilmoittautumisena

**Muuta:** ohjelma voi vielä muuttua.