**OHS Hopeasomman lumileiri Syötekeskuksessa 19-22.11.2012**

Alustava leiriohjelma:

**To 19.11**
16:00    Lähtö
18:00    Majoittuminen
18:00    Päivällinen
19:00    Hiihtoa n.1,5h (V), tekniikka

* 20 min lämmittelyhiihtoa omaan tahtiin
* 40 min tekniikkaa lumeen tutustumista
* 30 min hiihtoa ryhmissä (rytmitystä, eri vauhteja jne)

20:30    Lihashuolto
21:00    Iltapala
22:00    Nukkumaan

**Pe 20.11**
07:50  Herätys
08:00    Aamupala
09:00    Hiihtoa 1,5H-2H (P), tekniikka

* 15 min lämmittelyä
* 60-90 min tekniikkaa ryhmissä

- 15 min loppuverryttelyt

11:30    Lounas

13:00 Saapuminen ja majoittuminen perjantain tulijat

14:00    Hiihtoa 1,5h-2h (V), tekniikka

* 20 min lämmittelyä
* 60-80 min tekniikkaa ryhmissä

- 20 min loppuverryttelyt

17:00    Päivällinen
18:30    Pelit ja lihashuolto tai hiihtoa perjantaina saapuvilla

19:45 Loput saapujat

20:00 Iltapala
20:30    Sauna

22:00 Nukkumaan

**La 21.11**

07:50  Herätys
08:00    Aamupala
09:00    Hiihtoa 1,5H – 2H (P), tekniikka

* 15 min lämmittelyä
* 60 – 90 min tekniikkaa ryhmissä

- 15 min loppuverryttelyt

11:30    Lounas

13:00    Hiihtoa 1,5h-2h (V), tekniikka

* 20 min lämmittelyä
* 40-70 min tekniikkaa ryhmissä

- 30 min hiihtoa ryhmissä (rytmitystä, eri vauhteja jne.)

17:00    Päivällinen
18:30    Pelit ja lihashuolto

20:00 Iltapala
20:30    Sauna

22:00 Nukkumaan

**Su 22.11**

07:30    Herätys ja aamulenkki
08:00    Aamupala
09:00    Hiihtoa 2h (P/V)
11:00    Lounas
12:00    Kotiin lähtö, perillä n.klo14:00

Ohjaajat: Jari Huttunen, Juha Latomaa, Toni Moilanen

Huoltajat: Sakri Taskila

Ryhmä1: Roope J, Eino, Pyry, Niilo, Erkka, Akiko

Ryhmä2: Matilda, Iida-Maria, Emilia, Oona, Venla K, Riina L, Neea

Ryhmä3: Eemeli, Roope K, Vilho K, Selina, Severi, Emmi-Sofia

Leirin hinta täyshoidolla on 48 €/vrk joka tulee seuran laskulle ja omavastuu (60%) laskutetaan jälkikäteen seuran toimesta.

Varustuksesta sen verran, että ei kannata ihan parhaimmalla kalustolla lähteä mukaan kun saattaa vielä olla vähälumisia paikkoja. Muuten ihan normaali treenivarustus, eli juomavyöt ja riittävästi kuivia vaihtovaatteita.

HUOM! Sukset tulee olla voideltuna, mutta pitoja voidaan lisäillä ja korjailla kelien mukaan.