

AMPUMAAHIHTO

karnevaalit

📍 Vuokatissa 25.-28.7.2024



Tervetuloa mukaan vuoden 2024 Ampumahiihtokarnevaaleille!

Ampumahiihtokarnevaalit on tarkoitettua kaikille nuorille ampumahiihtäjille ja lajista kiinnostuneille harrastustaustaa katsomatta. Leirillä paneudutaan lajin perustaitojen kehittämiseen sekä monipuoliseen harjoitteluun.

Karnevaalit ovat loistava paikka harrastajien sekä huoltajien tutustua toisiinsa mukavassa ja hausassa ilmapiirissä, sillä onhan ampumahiihdon harjoittelu hauskinta silloin, kun pääsee harrastamaan kivassa ja omanikäisten harrastajien seurassa!

Harjoittelun lisäksi tarjolla on jatkoa viime vuoden suosittuun A-maajoukkueen lajivalmentaja Aku Moilasen aseenuhdistuskeskukseen. Leirillä kuullaan myös Päävalmentaja Erik Kulstadin tekniikkaluento.

Ampumahiihtokarnevaaleilla on mukana myös meidän maajoukkueurheilijoita, jotka ottavat osaa lasten ja nuorten harjoituksiin antane heille käytännön vinkkejä erityisesti ammuntaan.

Lasten ja vanhempien iloksi, myös tänä vuonna karnevaaleilla on myynnissä varastoon jääneitä maajoukkuevaatteita edelliseltä kaudelta.

Aurinkoisin ampumahiihtoterveisin

Lauri Elo

Kenttäpäällikkö

Suomen Ampumahiihtoliitto





Lisätiedot

- Ryhmäjaot perustuvat pääsääntöisesti ikään ja ammutatapaan (tuki, hihna, pysty)
- Ne leiriläiset, jotka eivät omaa aseenkantolupaa antavat aseet huoltajan tai ammunnanohjaajan huostaan treenien välissä.
- Ne urheilijat, jotka ovat ilmoittaneet tarvitsevansa laina-asetta, saavat karnevaalien ajaksi käyttöönsä laina-aseen ja harjoituksissa tarvittavat patruunat.
- Ryhmän 4 mukana on kolme ohjaajaa, jotta saamme huomioitua pystyampujat penkalla paremmin.
- Ryhmien 3 ja 4 rulla-hiihto/vaellusharjoituksissa kulkee mukana huoltoauto, joka tuo jalkineet määräpäähän ja vie rullasukset takaisin opistolle. Autossa kulkee myös ensiapuvälineet ja se ottaa tarvittaessa väsyneet rullahiittäjät kyytiin.
- **Leiriohjelmaan kuuluu monenlaista liikuntaa, joten ota mukaan ainakin:**
 - Vaatetus ulko- ja sisäliikuntaa varten. Muista ottaa vaatteet myös vesisateen varalle. Ase, asepussi (käsiremmi ja/tai ampumatuki) ja panoksia noin 350 kpl sekä asepuhdistusvälineet.
 - Lisäksi mukaan ainakin juomapullo, uima-asu, sauvakävelysauvat, sadevaatteet, vaihtovaatteita ml. kengät, henkilökohtaiset peseytymisvälineet, omat lääkkeesi (allergia ym.) ja reilusti reipasta LEIRIMIELTÄ!
 - Ryhmille 3 ja 4 mukaan rullahiihtovarusteet eli rullasukset ja -sauvat, monot, KYPÄRÄ, ja muut mahdolliset suojat.
 - Leiriin ei kuulu iltapalaa, joten varaattehan mukaan pientä välipalaa tarpeen mukaan.

RYHMÄ 1:

Torstai	TAPAHTUMA	Lisätiedot
14:00	Leirin aloitus (Auditorio)	
14:45	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	Kaikkiin harjoituksiin lähdetään ryhmän kanssa yhdessä opiston edestä
15-17.00	Perusammunta	Ampuma-asennot, aseiden ja tuen säädöt, leikkimieliset ammunnan kisailut
18.30	Päivalmentajan luento	Englanniksi, täysin vapaaehtoinen lapsille
Perjantai		
7:45	Aamuvoimistelu opiston edestä	
9:15	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
9.30-11:00	Telinevoimistelu (Telinesali)	Liikkuvuus, koordinaatio ja kehonhallinta
14:45	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
15-16:30	Ampumajuoksu	Rasituksenalainen ammunta, hengitys, liipaisu
18:30	Tuomas Harjula - matkani huippu-urheilijaksi (Auditorio)	
Lauantai		
7:45	Aamulenkki	
9:15	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
9:30-11:00	Ampumajuoksu	Kisanomainen harjoitus
13:45	Lähtö harjoituksiin opiston edestä	
14:00-17:00	Sauvarinne	Intervallitreenit, koordinaatio
Sunnuntai		
8:45	Kokoontuminen opiston edestä	
9:00-11:45	Vaellus	Sapporo / Eino Leino
12:45-13:00	Leirin päätös	Auditorio

RYHMA 2:

Torstai	TAPAHTUMA	Lisätiedot
14:00	Leirin aloitus (Auditorio)	
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	Kaikkiin harjoitukseen lähdetään ryhmän kanssa yhdessä opiston edestä
15-17.00	Sauvarinne	Intervallitreenit, koordinaatio
18.30	Päävalmentajan luento	Englanniksi, täysin vapaaehtoinen lapsille
Perjantai		
7:45	Aamuvoimistelu opiston edestä	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9.30-11:00	Perusammunta	Ampuma-asennot, aseiden ja tuen säädöt, leikkimieliset ammunnan kisailut
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
15-16:30	Vaellus / koordinaatioharjoitus	Vaelletaan, juostaan ja tehdään koordinaatioharjoituksia vaaran maisemissa
18:30	Tuomas Harjula - matkani huippu-urheilijaksi (Auditorio)	
Lauantai		
7:45	Aamulenkki	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:30-11:00	Ampumajuoksu	Rasituksenalainen ammunta, hengitys, liipaisu
13:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
14.00-16:00	Telinevoimistelu	Kehonhallinta, venyttely ja liikkuvuus
Sunnuntai		
8:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:00-11:45	Ampumajuoksu	
12:45-13:00	Leirin päätös	Auditorio

RYHMÄ 3:

Torstai	TAPAHTUMA	Lisätiedot
14:00	Leirin aloitus (Auditorio)	
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	Kaikkiin harjoitukseen lähdetään ryhmän kanssa yhdessä opiston edestä
15-17.00	Perusammunta	Ampuma-asennot, aseiden ja hihnan säädöt, leikkimieliset ammunnan kisailut
18.30	Päävalmentajan luento	Englanniksi, suositellaan osallistumaan
Perjantai		
7:45	Aamuvoimistelu opiston edestä	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9.30-11:00	Telinevoimistelu	Lihaskunto, kehonhallinta
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
15-16:30	Ampumajuoksu	Rasituksenalainen ammunta, hengitys, liipaisu
18:30	Tuomas Harjula - matkani huippu-urheilijaksi (Auditorio)	
Lauantai		
7:45	Aamulenkki	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:30-11:15	Sauvarinne	Intervallitreenit, koordinaatio
13:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
14.00-16:00	Rulla-ampumahiihto	Kisanomainen harjoitus
Sunnuntai		
8:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:00-11:45	Rullahiihto ja vaellus	Kattikeskukseen rullilla ja jalan takaisin
12:45-13:00	Leirin päätös	Auditorio

RYHMÄ 4:

Torstai	TAPAHTUMA	Lisätiedot
14:00	Leirin aloitus (Auditorio)	
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	Kaikkiin harjoitukseen lähdetään ryhmän kanssa yhdessä opiston edestä
15-17.00	Sauvarinne	Intervallitreenit, koordinaatio
18.30	Päävalmentajan luento	Englanniksi, suositellaan osallistumista
Perjantai		
7:45	Aamuvoimistelu opiston edestä	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9.30-11:00	Perusammunta	Ampuma-asennot, aseiden ja hihnan säädöt, leikkimieliset ammunnan kisailut
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
15-16:30	Telinevoimistelu	Lihaskunto, kehonhallinta
18:30	Tuomas Harjula - matkani huippu-urheilijaksi (Auditorio)	
Lauantai		
7:45	Aamulenkki	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:30-11:15	Rullahiihto ja vaellus	Rullilla vaaran päälle ja jalan alas
13:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
14:00-16:00	Rulla-ampumahiihto	Kisanomainen harjoitus
Sunnuntai		
8:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:00-11:45	Ampumajuoksu	Rasituksenalainen ammunta, kisailut
12:45-13:00	Leirin päätös	Auditorio

Muu ohjelma

Torstai	TAPAHTUMA	Lisätiedot
14:00	Leirin aloitus (Iso-Pölly Auditorio)	
17:30	Päivällinen	
18:30	Ampumahiihdon tekniikkaluento	Päävalmentaja Erik Kulstad (Auditorio)
19:45-20:30	Vaatemyynti	Kabinetit
Perjantai		
7:45	Aamuvoimistelu opiston edestä	
8:00	Aamupala	
11:15-12:00	Vaatemyynti	
12:00	Lounas	
13:00	Aseen puhdistus	Aku Moilanen (kabinetit)
17:00	Päivällinen	
18:30	Tuomas Harjula	Matkani huippu-urheilijaksi (Auditorio)
19:30-20:30	Vaatemyynti	Kabinetit
Lauantai		
7:45	Aamulenkki	
8:00	Aamupala	
12:00	Lounas	
17:00	Päivällinen	
19:00-20:00	Vaatemyynti	
Sunnuntai		
8:00	Aamupala	
9:00-11:45	Vanhemmille vaellus ryhmän 1 mukana	Sapporo/Eino Leino
12:00	Lounas	
12:45-13:00	Leirin päätös	Auditorio
13:15 -14:00	Vaatemyynti	