

# 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:

<b>Torstai</b>	<b>TAPAHTUMA</b>	<b>Lisätiedot</b>
13:30	Leirin aloitus (Auditorio)	
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	Kaikkiin harjoitukseen lähdetään ryhmän kanssa yhdessä opiston edestä
15-17.00	<b>Perusammunta</b>	Ampuma-asennot, aseiden ja tuen säädöt, leikkimieliset ammunnan kisailut
18.30	Päävalmentajan luento	Englanniksi, täysin vapaaehtoinen lapsille
19:00	<b>Vapaat iltapelit</b>	<b>Tekonurmi (säilytyksellä vuokrattuhalli)</b>
<b>Perjantai</b>		
7:45	Aamuvoimistelu opiston edestä	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9.30-11:00	<b>Ampumajuoksu</b>	Rasituksenalainen ammunta, hengitys, liipaisu
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
15-16:30	<b>Telinevoimistelu (Telinesali)</b>	Liikkuvuus, koordinaatio ja kehonhallinta
18:30	Tuomas Harjula - matkani huippu-urheilijaksi (Auditorio)	
19:30	Vapaat iltapelit	Tekonurmi (säilytyksellä vuokrattuhalli)
<b>Lauantai</b>		
7:45	Aamulenkki	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:30-11:00	<b>Ampumajuoksu</b>	Kisanomainen harjoitus
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
15:00-16:30	<b>Sauvarinne</b>	Intervallitreenit, koordinaatio
19:00	Vapaat iltapelit	Tekonurmi (säilytyksellä vuokrattuhalli)
<b>Sunnuntai</b>		
8:45	Kokoontuminen opiston edestä	
9:00-11:45	<b>Vaellus</b>	Sapporo / Eino Leino
12:45-13:00	Leirin päätös	Auditorio

## RYHMÄ 2:

<b>Torstai</b>	<b>TAPAHTUMA</b>	<b>Lisätiedot</b>
13:30	Leirin aloitus (Auditorio)	
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	Kaikkiin harjoitukseen lähdetään ryhmän kanssa yhdessä opiston edestä
15-17.00	<b>Sauvarinne</b>	Intervallitreenit, koordinaatio
18.30	Päävalmentajan luento	Englanniksi, täysin vapaaehtoinen lapsille
<b>19:00</b>	<b>Vapaat iltapelit</b>	<b>Tekonurmi (säälvarauksella vuokattihalli)</b>
<b>Perjantai</b>		
7:45	Aamuvoimistelu opiston edestä	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9.30-11:00	<b>Perusammunta</b>	Ampuma-asennot, aseiden ja tuen säädöt, leikkimieliset ammunnan kisailut
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
15-16:30	<b>Vaellus / koordinaatioharjoitus</b>	Vaellaetaan, juostaan ja tehdään koordinaatioharjoituksia vaaran maisemissa
18:30	Tuomas Harjula - matkani huippu-urheilijaksi (Auditorio)	
19:30	Vapaat iltapelit	Tekonurmi (säälvarauksella vuokattihalli)
<b>Lauantai</b>		
7:45	Aamulenkki	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:30-11:00	<b>Ampumajuoksu</b>	Rasituksenalainen ammunta, hengitys, liipaisu
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
15.00-16:30	<b>Telinevoimistelu</b>	Kehonhallinta, venyttely ja liikkuvuus
19:00	Vapaat iltapelit	Tekonurmi (säälvarauksella vuokattihalli)
<b>Sunnuntai</b>		
8:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:00-11:45	<b>Ampumajuoksu</b>	
12:45-13:00	Leirin päätös	Auditorio

## RYHMÄ 3:

<b>Torstai</b>	<b>TAPAHTUMA</b>	<b>Lisätiedot</b>
13:30	Leirin aloitus (Auditorio)	
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	Kaikkiin harjoitukseen lähdetään ryhmän kanssa yhdessä opiston edestä
15-17.00	<b>Perusammunta</b>	Ampuma-asennot, aseiden ja hihnan säädöt, leikkimieliset ammunnan kisailut
18.30	Päävalmentajan luento	Englanniksi, suositellaan osallistumaan
<b>19:00</b>	<b>Vapaat iltapelit</b>	<b>Tekonurmi (säätövarauksella vuokattihalli)</b>
<b>Perjantai</b>		
7:45	Aamuvoimistelu opiston edestä	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9.30-11:00	<b>Voimaharjoittelu</b>	Lihaskunto, kehonhallinta
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
15-16:30	<b>Ampumajuoksu</b>	Rasituksenalainen ammunta, hengitys, liipaisu
18:30	Tuomas Harjula - matkani huippu-urheilijaksi (Auditorio)	
19:30	Vapaat iltapelit	Tekonurmi (säätövarauksella vuokattihalli)
<b>Lauantai</b>		
7:45	Aamulenkki	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:30-11:15	<b>Sauvarinne</b>	Intervallitreenit, koordinaatio
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
15.00-17:00	<b>Rulla-ampumahiihto</b>	Kisanomainen harjoitus
19:00	Vapaat iltapelit	Tekonurmi (säätövarauksella vuokattihalli)
<b>Sunnuntai</b>		
8:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:00-11:45	<b>Rullahiihto ja vaellus</b>	Kattikeskukseen rullilla ja jalan takaisin
12:45-13:00	Leirin päätös	Auditorio

## RYHMÄ 4:

<b>Torstai</b>	<b>TAPAHTUMA</b>	<b>Lisätiedot</b>
13:30	Leirin aloitus (Auditorio)	
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	Kaikkiin harjoitukseen lähdetään ryhmän kanssa yhdessä opiston edestä
15-17.00	<b>Sauvarinne</b>	Intervallitreenit, koordinaatio
18.30	Päävalmentajan luento	Englanniksi, suositellaan osallistumista
<b>19:00</b>	<b>Vapaat iltapelit</b>	<b>Tekonurmi (säätövarauksella vuokattihalli)</b>
<b>Perjantai</b>		
7:45	Aamuvoimistelu opiston edestä	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9.30-11:00	<b>Voimaharjoittelu</b>	Lihaskunto, kehonhallinta
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
15-16:30	<b>Perusammunta</b>	Ampuma-asennot, aseiden ja hihnan säädöt, leikkimieliset ammunnan kisailut
18:30	Tuomas Harjula - matkani huippu-urheilijaksi (Auditorio)	
19:30	Vapaat iltapelit	Tekonurmi (säätövarauksella vuokattihalli)
<b>Lauantai</b>		
7:45	Aamulenkki	
9:15	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:30-11:15	<b>Rullahiihto ja vaellus</b>	Rullilla vaaran päälle ja jalan alas
14:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
15:00-17:00	<b>Rulla-ampumahiihto</b>	Kisanomainen harjoitus
19:00	Vapaat iltapelit	Tekonurmi (säätövarauksella vuokattihalli)
<b>Sunnuntai</b>		
8:45	Lähtö harjoitukseen opiston edestä	
9:00-11:45	<b>Ampumajuoksu</b>	Rasituksenalainen ammunta, kisailut
12:45-13:00	Leirin päätös	Auditorio

# Muu ohjelma

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