

ARTEMIKSEN TALVILEIRI 3.-5.2.2023 KISAKESKUKSEN URHEILUOPISTOLLA OHJELMA

Perjantai 3.2.

klo	tila	ohjelma
15.00-19.00		Saapuminen ja majoittautuminen (harjoitustilat käytettävissä klo 15-)
19.00-21.00	Juoksusuora/liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu)
20.00-21.00	Juoksusuora ("lyhyt pää")	Leikkimielinen joukkuekisa (Pokeri)
21.00	Ruokala	Iltapala

Lauantai 4.2.

klo	tila	ohjelma
8.00-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-10.30	Juoksusuora/liikuntatila	Vapaaharjoittelu
10.30-12.30	Juoksusuora/liikuntatila	Valmentajien ohjaamat harjoitukset; taljajousi/juoksusuoran pitkä pää, tähtäin- ja ratsujousi/liikuntatila sekä LB ja vaisto/juoksusuoran lyhyt pää
12.30-13.30	Ruokala	Lounas
13.30-15.30	Juoksusuora ("lyhyt pää")	RRR 2023 -ottelukierrokset
15.30-17.30	Juoksusuora ("lyhyt pää")	"Lauantain erikoinen" - urheiluhenkkinen jousiammuntakilpailu juosten tai kävellen (yksilökilpailu), erilliset luokat kävelijöille ja juoksijoille.
17.30-18.30	Ruokala	Päivällinen
18.30-20.00	Juoksusuora ("lyhyt pää")	Leikkimielinen joukkuekilpailu (Darts)
20.00-22.00	Rantasauna	Sauna ja iltapala. Iltapala tarjolla takahuoneessa, jonne pääsee myös ilman saunaa.

Sunnuntai 5.2.

klo	tila	ohjelma
8.00-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-12.00	Liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu)
9.00-12.00	Juoksusuora ("lyhyt pää")	RRR 2023-ottelukierrokset ja finaalit viimeistään klo 11.30
12.00	Ruokala	Lounas ja huoneiden luovutus
13.00		Kotimatka alkaa
13.00-15.00	Juoksusuora	Varsijousiampujien harjoitus

Perjantaina varattuna:

juoksusuora klo 15-21
liikuntatila klo 15-21

Lauantaina varattuna:

juoksusuora klo 9-20
liikuntatila klo 9-20
rantasauna klo 20-22

Sunnuntaina varattuna:

juoksusuora klo 9-15
liikuntatila klo 9-15

Seuran valmentajista leirillä mukana Jukka Lehtola, Susanna Laamanen ja Janne Huovinen. Kilpailut järjestää Juuso Heikkilä.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.