

Hammasniemen Leirikeskus

LEIRITIE 1, 86680 HAAPAVESI

(<https://www.haapavedenseurakunta.fi/kirkko-ja-tilat/muut-tilat/hammasniemen-leirikeskus>)

PIIRILEIRI HAAPAVEDELLÄ 27.-29.8.

LEIRIN HINTA ON 125 € SIS. MAJOITUKSEN, RUOKAILUT JA OSALLISTUMISOIKEUDEN JA KYDIN TRAIL RUN KORKATTIIN 3-15KM KILPAILUUN.

Ohjelma:

PE

16.00 Majoittuminen Hammasniemeen

17.00 JK 2h sis. Kimmoisuus, tekniikka ja nopeusharjoittelua

Päivällinen

Liikkuvuusharjoitus

Iltapala

22.00 Hiljaisuus

LA

Aamulenkki

Aamupala

9.30 Lähtö Korkatin polkujuoksu kilpailuun (kerro ilmoittautumisen yhteydessä minkä matkan haluat juosta 3, 7, 15)

Lounas

Pelit + voimaharjoitus

Päivällinen

Iltaohjelmaa: Saunomista ja uintia, jotain kivaa!!

Iltapala

22.30 Hiljaisuus

SU

Aamupala

Pitkä rauhallinen harjoitus SK/SJK 2,5-3h i1

Lounas

14:00 Kotiin lähtö