



## KUTSU KEPHIn piirileirille kaikille ikäryhmille Vuokattiin 9.-12.11.2023

**KAINUUN KISAT:** Kainuun talvikisoihin saa osallistua ja huomioidaan se leiri ohjelmassa osallistujien kohdalla. Kilpailuun osallistuminen omalla huollolla/itsenäisesti.

**OTA LEIRILLE MUKAAN:**

- sauvakävelysauvat
- nasta/maasto lenkkarit
- hiihtovarusteet perinteiselle ja vapaalle
- kisapuku
- sisäliikuntavarustus
- sykemittari (jos omistat)
- juomavyö
- henkilökohtaiset hygienia-atarvikkeet
- välipalaa ja tarvittaessa vähän käyttörahaa välipalan ostoon ym.

**HINTA:** Vuorokausihinta (89€/aik/vrk, 70€/junnu,6-14v/vrk) sisältää majoituksen hotellitasolla täysihoidolla (ruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen) hiihtoliput ja perusvalmennuksen. Leirimaksu maksetaan urheiluopiston vastaanottoon tai laskun voi pyytää lähettämään kotiin.

**JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN/  
PERUMINEN:** Jälki-ilmoittautuminen ja peruminen suoraan itse tehtynä Vuokatin myyntipalveluun ma-pe klo 8-16, puh. 08 6191 500 (mainitse leiriryhmä ja ajankohta). MUISTA ilmoittaa leirille osallistuminen/peruminen myös Veeralle [veera.huntus@gmail.com](mailto:veera.huntus@gmail.com)

Nähdään leirillä!

Terveisin, Veera Huntus (0456257063) ja Henna Rautiainen

**ALUSTAVA OHJELMA (tarkemmat ohjeet saat ennen harjoitusta):**

**To 9.11.**

- 14:00 Majoittuminen + lounas (HUOM! Lounas on omakustanteinen ja on tarjolla klo 14.00 saakka.)
- 15:00 Hiihto (V) tekniikkaharjoitus 1.5 h + jk 15min  
Päivällinen
- 19:30 Kuntopiiri + lihahuolto 1h (Vuokatti Halli)  
Omaa iltapalaa
- 22:00 Hiljaisuus

**Pe 10.11.**

- 7:00 Aamupala
- 8:00 Hiihto (V) Luonnollinen intervalli i4-i5 30-40min yht. n. 2h  
Lounas
- 16:00 Hiihto (P) 1h + jk 15min  
Päivällinen
- 20:00 Lihahuolto 30min (Vuokatti Halli)  
Omaa iltapalaa
- 22:00 Hiljaisuus

**La 11.11.**

- 8:30 Aamupala
- 9:30 Fis Kainuun talvikisat normaalimatkat (V) tai  
SK + loikkaharjoitus yht. 1.5h  
Lounas
- 16:00 Hiihto (V) taitoharjoitus 1.5h + jk 15min  
Päivällinen
- 19:30 Iltaohjelmaa, jos hyvä ilma niin ulkona 😊  
Omaa iltapalaa
- 22:00 Hiljaisuus

**Su 12.11.**

- 7:00 Aamupala
- 8:00 Hiihto (P) lajivoima 1.5h + jk 1h  
Lounas
- 12:00 Huoneiden luovutus, Kiitos hyvästä leiristä!! 😊 😊