

PIKA- JA AITAJUOKSUKARNEVAALIOHJELMA 2018

Aitajuoksijoiden ohjelma

torstai 28.6.

11.00-14.00 majoittuminen

11.30-13.00 lounas

12.30 Aitajuoksukouluttajien palaveri

13.00 Pikajuoksijoiden 1. harjoitus, Oinaalan kenttä

15.00 AITAJUOKSIJOIDEN KILPAILUT, Oinaalan kenttä

17.30-19.00 päivällinen

18.30-20.00 yhteisharjoitus 9-13-vuotiaille aitajuoksijoille ja ei-kisaaville

21.00 iltapala

22.00 palaveri kouluttajille

23.00 hiljaisuus

perjantai 29.6.

7.30-8.30 aamupala

8.40-9.10 Aitaleirin avaus, Jussi Ihamäki

9.30-12.00 ryhmäkuvaus + 1. harjoitus

12.30-13.30 lounas

15.00-17.00 2. harjoitus

17.30-18.30 päivällinen

18.30-19.30 luento

21.00 iltapala

23.00 hiljaisuus

lauantai 30.6.

7.30-8.30 aamupala

8.30-9.00 Päivänavaus, Jussi Ihamäki

9.30-11.30 3. harjoitus

12.00-13.00 lounas

13.30-14.30 urheilijavieras

15.30-17.30 4. harjoitus

18.00-19.00 päivällinen

19.30-20.30 leiriläisten yhteinen illanvietto

21.00 iltapala

23.00 hiljaisuus

sunnuntai 1.7.

7.30-8.30 Aamupala

8.30-9.00 Päivänavaus ja leirin päätös

9.30 harjoitus ei-kilpaileville & valmistava verkka kilpailijoille

11.30-13.30 lounas

12.00 Pikajuoksukilpailut Oinaalassa