



kultahippuseminaari

TANHUVAARASSA 1.-3.11.2013

SAL järjestää kentän toiveesta Kultahippuseminaarin ja ensimmäisen valtakunnallisen Kultahippukarsinnan Tanhuvaaran Urheiluopistolla, Savonlinnassa. Vanhemmat ja valmentajat ovat tervetulleita lauantaina järjestävään seminaariin. Kultahippuampujille järjestetään ampumatoimintaa ja -valmennusta sekä liikuntaohjelmaa perjantai-illasta lauantai-iltaan. Ampujien toiminnasta vastaavat Mikko Mattila ja Juhani Forsman apunaan mm. piekkarin hallitsevat Suomenmestarit Annika Sihvonen ja Alekski Leppä sekä Nita Törmänen.

Ampujien ohjelma

PERJANTAI

-17.00 Saapuminen & majoittuminen
Klo 17.00-18.00 Päivällinen
Klo 18.00-20.00 Ilmakivääri- ja pistoolitreenit
Klo 20.15-21.00 Uinti/Tanhuvaara Sport Spa
Klo 21.30-22.00 Iltapala

LAUANTAI

Klo 07.30-08.30 Aamiainen
Klo 08.30-11.00 Ilmakivääri- ja pistoolitreenit
Klo 11.30-12.30 Lounas
Klo 13.00-17.00 Ilmakivääri- ja pistoolitreenit
Klo 17.30-18.30 Päivällinen
Klo 19.00-20.30 Uinti/Tanhuvaara Sport Spa
Klo 21.00-21.30 Iltapala

SUNNUNTAI

Klo 07.30-08.30 Aamiainen
Klo 08.30-11.00 Valtakunnalliset kultahippukarsinnat
Klo 11.00-13.00 Lounas

Hinta (täysihoidolla)

130 €/aikuinen
94 €/11-16-vuotiaat
62 €/4-10-vuotiaat

Kilpailumaksu 5 €/laji.

Ilmoittautumiset

Anne Soininen puh. 015 582 1229.
Paikkoja rajoitetusti, ilmoittautumiset
nopeusjärjestyksessä 15.10.2013 mennessä.

Tiedustelut

marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi / 040 510 5323
tai anne.soininen@tanhuvaara.fi.

Seminaariväen & huoltajien ohjelma

PERJANTAI

-17.00 Saapuminen & majoittuminen
Klo 17.00-18.00 Päivällinen
Klo 18.00-20.00 Kuntosalimahdollisuus
Klo 20.15-21.00 Uinti/Tanhuvaara Sport Spa
Klo 21.30-22.00 Iltapala
Klo 22- Keskustelua ajankohtaisista aiheista, Bar Espilä

LAUANTAI

Klo 07.30-09.00 Aamiainen
Klo 09.00-09.15 Seminaarin avaus
* Tanhuvaaran Urheiluopiston rehtori Taina Korell
* Marko Leppä, SAL
Klo 09.15-10.15 Uusiutuva kultahipputoiminta, Juhani Forsman
Klo 10.15 Kahvit
Klo 10.30-11.30 Ampujan psyykinen valmennus,
PsM Sampo Kettunen
Klo 11.45-13.00 Lounas
Klo 13.00-15.00 Siirtyminen tukiammunnasta pystyammuntaan +
Demot: kivääri Mikko Mattila ja pistooli Juhani Forsman
Kahvit
Klo 15.00 Ampujan fyysiset harjoitteet, Pasi Wedman SAL
Klo 16.15-17.15 Ampujan terve ravitsemus, Sami Piisilä, Tanhuvaara
Klo 17.30-18.00 Päivällinen
Klo 19.00-20.30 Uinti/Tanhuvaara Sport Spa
Klo 21.00-21.30 Iltapala
Klo 21.30- Illanvietto ja karaoke, Bar Espilä

SUNNUNTAI

Klo 07.30-08.30 Aamiainen
Klo 08.30-11.00 Valtakunnalliset kultahippukarsinnat
Klo 11.00-13.00 Lounas

Tilaisuuden järjestävät:

SAL:n valmennus- ja koulutusvaliokunta, SAL:n nuorisovaliokunta
Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinnan Metsästys- ja Ampumaseura
sekä Leppa.fi .