

Tehoryhmäleiri / Tanhuvaara 3.-5.10.2025

Perjantai 3.10.2025

Leirin pääteemana ovat Noptel-testaukset, asehuolto sekä ilmakiväärin luotien testaukset. Ohjelmassa myös lajitreeniä sekä yhteistä liikunnallista tekemistä.

Klo 13 →

Saapuminen ja majoittuminen ja radan rakentaminen

- Ilmoittautuminen respassa, josta saa huoneavaimen. Sen jälkeen kannattaa heti tulla monitoimihalliin kertomaan saapumisesta ja kuulemaan tarkemmat käytännön ohjeet. Monitoimihalliin saa tuotua tavaroita takaoven kautta eli asetta ja varustelaukkua ei tarvitse kuljettaa välttämättä rappusia pitkin sisäkautta. Tavaroille on varattu säilytystila monitoimihallin läheisyydessä. Sisäkautta monitoimihalliin kuljetaan pyöröportin läpi huoneavaimella.

Noptel-testaus ja fysiikkatestit

- Liikkuvuus- ja kehonhallintatestit perjantaina, kestovoimatestausta ja piip-testiä urheilijan toiveen mukaan joko perjantaina tai sunnuntaina
- Osa on toivonut Cooperin testiä, tähän järjestetään myös mahdollisuus

Ilmakiväärin luotitestaus ja asehuolto

- Luotitestaus aloitetaan heti sitä mukaan, kun urheilijat saapuvat paikalle. Aseseppä Veijo Sivula tulee leirille ja hänellä on ostettavia luoteja testattaviksi. Eli jos löytyy hyvä luoti, voi asiasta sopia Veijon kanssa (14 eur / rasia). Itse testaus ei maksa mitään.
- Leirin aikana on myös mahdollisuus tähtäimien testaukseen
- Veijo kertoo aseiden puhdistamisesta

Mahdollisuus kylpylän ja kuntosalin käyttöön sekä ilmakivääri- ja pienoiskivääritreeniin.

Klo 16 → Päivällinen

Klo 17 Noptel-testaukset alkavat
Luotitestaukset jatkuvat

Vapaata lajitreeniä

Klo 20.30 Iltapala

Lauantai 4.10.2025

- Klo 7.15 Aamureippailu, kokoontuminen majoitustilan edessä
Aamupala aamureippailun jälkeen
- Klo 8.00 Alkuveryttely monitoimihallissa
- Klo 8.30 Lajitreeni (sekä ilma- että pienoiskivääri)
Istumatukitreeni (liipaisu + tähtäys)
Oman ampumarutiinin tarkistaminen / löytäminen
Mielen ja kehon valmistaminen laukaukseen
Noptel-testaukset
Luotitestaukset
- Klo 11.30 Lounastauko + lepoa
- Klo 12.30 Noptel-luento, Espilä-kabinetti
- Klo 14.00 Lajitreeni (sekä ilma- että pienoiskivääri)
Keskittymistreeni (erillinen tehtävä)
Noptel-testaukset
Luotitestaukset
- Klo 16.30 Päivällinen
- Klo 17.30 Mini-golf (jos sää sallii), yhteistä liikuntaa palloiluhallissa
- pelailua: esim. sulkapalloa ja koripalloa, ryhmäytyminen
 - venyttely ja rauhoittuminen
- Illalla mahdollisuus vapaaharjoitteluun ampumaradalla
- Klo 20.00 Iltapala

Sunnuntai 5.10 2025

- Klo 7.15 Aamureippailu, kokoontuminen majoitustilan edessä
Aamupala aamureippailun jälkeen
- Klo 8.00 Noptel-testausta
Vapaata lajitreeniä, kisailua ryhmän ja / tai parin kanssa
Piip-testi ja kestoimatestit
- Klo 12.00 Lounas
- Klo 12.45 Asehuolto
Vapaata lajitreeniä
- Klo 14.30 Leirin purku + loppukeskustelu