

PIKA- JA AITAJUOKSUKARNEVAALIOHJELMA 2023

Alustava ohjelma

torstai 29.6.

10.00-14.00 majoittuminen
11.00-13.00 lounas
12.30 Pikajuoksijoiden kokoontuminen ja 1. harjoitus, Oinaalan kenttä
15.00 AITAJUOKSIJOIDEN KILPAILUT, Oinaalan kenttä
17.30-19.00 päivällinen
18.30-20.00 harjoitus kaikille aitajuoksijoille ja pikajuoksijoille (jotka eivät enää kisaamassa)
20.30-21.30 iltapala
23.00 hiljaisuus

perjantai 30.6.

7.30-8.30 aamupala
8.30-9.10 Karnevaalileirin virallinen avaus, Jussi Ihamäki
9.30-12.00 ryhmäkuvaus + harjoitus, Oinaalan kenttä
12.30-13.30 lounas
15.00-17.00 harjoitus, Oinaalan kenttä
17.30-18.30 päivällinen
19.00-20.30 Lihashuolto + rentoutumisharjoitus, koulun sali
20.30-21.30 iltapala
23.00 hiljaisuus

lauantai 1.7.

7.30-8.30 aamupala
8.30-9.00 Päivänavaus, Jussi Ihamäki
9.30-11.30 harjoitus, Oinaalan kenttä
12.00-13.00 lounas
13.30-14.30 luento/ryhmätehtävät, koulun sali/ruokala
15.30-17.30 harjoitus, Oinaalan kenttä
18.00-19.00 päivällinen
19.00-21.00 leiriläisten yhteinen illanvietto, koulun sali
21.00-21.30 iltapala
23.00 hiljaisuus

sunnuntai 2.7.

7.30-8.30 Aamupala
8.30-9.00 Päivänavaus ja leirin päätös, ruokala
9.30 harjoitus ei-kilpaileville tai valmistava verkka kilpailijoille
11.30-13.30 lounas
12.00 Pikajuoksukilpailut Oinaalassa

Alustava lista kouluttajat:

Karnevaalirehtori: Jussi Ihamäki

Pikajuoksujen rehtori: Anne Suoranta

Vanhempain/valmentajien rehtori: Kati Ala-Huikku

Muut kouluttajat julkaistaan toukokuussa.