



# Leirikutsu

**Ilma-aseleiri, Lohjan Kisakallio 19.-20.10.2024**

Suuren suosion saanut valmennusleiri järjestetään jälleen Kisakalliossa 19.-20.10.2024. Leiri on tarkoitettu kaikenikäisille ilmakivääri ja -pistooliampujille. Leirillä on jälleen asiantuntevia valmentajat mm. Juha Hirvi (kivääri) ja Joonas Kallio (pistooli). Leirin pitopaikka on Kisakallion STC -halli, jossa käydään myös myöhemmin marraskuussa nuorille ampujille tarkoitettut SantaGames-kilpailut. Leiriohjelma on yhteinen kaikenikäisille ampujille.

Varmistathan paikkasi ilmoittautumalla pikimmiten, kuitenkin 3.10. mennessä!

Leirin subventoitamon hinta on 160€ sisältäen valmennuksen, ruokailut sekä opistotasaisen majoituksen (la-su). Seurat ja alueet voivat kuitenkin tukea omien jäsenten osallistumista leirille; Olethan yhteydessä oman seurasi valmennuspäällikköön saadaksesi selville mihin hintaan sinä pääset mukaan leirille!

## Alustava leiriohjelma:

---

### Lauantai:

09:00 Leirin avaus  
09:15 Lajiharjoitus  
11:00 Loppuverryttely/ulkoilu  
11:30 Lounas ja lepo  
13:00 Lajiharjoitus  
15:30 Loppuverryttely/ulkoilu  
16:00 Päivällinen  
17:30 Lajiharjoitus  
19:00 Liikuntaa  
20:30 Iltapala

---

---

### Sunnuntai:

08:00 Aamureippailu, aamupala  
09:00 Kehon ja mielen herättelyä, tasapainoilua, kehon avaamista  
09:30 Lajiharjoitus  
11:30 Loppuverryttely/ulkoilu  
12:00 Lounas ja lepo  
13:00 Leirikilpailu  
15:30 Leirin päättäminen, yhteenveto

---

**Ilmoittautuminen:** Michael Liljeberg, [michael.h.liljeberg@gmail.com](mailto:michael.h.liljeberg@gmail.com)

**Tervetuloa!**