

Ski-orientering  
Junior landslag

### **Preliminär lägerprogram 26. -29.7.2009**

#### **söndag 26.7.**

10.00 [FM- cykelorientering langdistans, Mäntyvaara](#)  
17.00 middag  
18.30 stavgång

#### **maanantai 27.7.**

8.00 frukost  
10.00 Rullskidning (F) (teknikkontroll)  
12.00 lunch  
14.00 orientering, Ounasvaara  
17.00 middag  
**19.00 spel + styrka, tester**

#### **tiistai 28.7.**

8.00 frukost  
10.00 cykelorientering, Mäntyvaara  
12.00 lunch  
14.00 spel + styrka  
17.00 middag  
18.30 orientering, Pöyliöjärvi

#### **keskiviikko 29.7.**

8.00 frukost  
**10.00 rullskidning (F), test, 3\*3km (1 lätt + ss max + skate max)**  
13.00 lunch  
15.00 **sprint orientering, Ounasvaara**  
17.00 middag  
18.00 cykelorientering, Mäntyvaara

Välkommen!

Hannu-Pekka Pukema  
Finska orienteringsförbundet  
Tränare, Junior ski-o landslaget  
[houbee@gmail.com](mailto:houbee@gmail.com)  
+358 40 7563513