

Nouskin, KanSun ja KyRan nuorten leiri

Kankaanpäässä 11.–12.1.2025

Kohderyhmä

Seurojen 10–18-vuotiaat suunnistajat. Myös muun ikäiset voivat osallistua yksittäisiin harjoituksiin, mutta leiri (majoitus, ruokailut) on em. ikärajoittein.

Alustava ohjelma

la 11.1.

- klo 14.00 kokoontuminen Pohjanlinnan koululla (Kangasmoisionkatu 1)
 klo 14.30 sprinttisuunnistusharjoitus
 - majoittuminen koululle
 - sprinttiharjoituksen purku
 klo 17.00 päivällinen koululla (kotitalousluokka)
 klo 19.00 monikerroksinen sisäsprintti Keskustan koulun tiloissa (Karjalankatu 7)
 - siirtyminen jalkaisin (n. 1 km)
 - peseytymismahdollisuus harjoituksen jälkeen Keskustan koululla
 - paluu Pohjanlinnan koululle jalkaisin
 - venyttelyt, sisäsprintin purku
 klo 21.00 iltapala
 - hiljaisuus

su 12.1.

- klo 8.30 herätys
 klo 9.00 aamiainen
 - tehdään eväät mukaan päivää varten
 - pakkaaminen, majoituksen siivoaminen (tavarat mukaan / autoihin)
 - siirtyminen jalkaisin sprinttikisapaikalle Kankaanpään Yhteislyseolle (n. 1,5 km)
 klo 11.00 Satakunnan Winter Sprint Cupin osakisa Yhteislyseolla (Keskuskatu 28)
 - harjoituksen purku Yhteislyseolla
 - evästauko Yhteislyseolla
 klo 13.30 korttelisuunnistus
 - tiukan sprintin vastapainoksi leppoisasti hölkötellen, vähän pidempi rata
 - lähtö Yhteislyseolta
 klo 14.30 Peseytyminen, sauna ja uinti Kankaanpään uimahallissa
 - leiri päättyy

Omaa lisäohjelmaa: hyvä hiihtomahdollisuus lauantaina ennen leiriä tai sunnuntaina leirin päätyttyä Kankaanpään liikuntakeskuksen laduilla.

Majoitus

Pohjanlinnan koululla lattiamajoituksena yhdessä tai kahdessa luokassa. Ruokailut koulun kotitalousluokassa. Omia ruokailuvälineitä ei tarvita.

Varusteet

- tarvittavat vaatteet ja jalkineet ulko- ja sisäharjoituksiin
- Emit-kortti, kompassi, karttamuovi (A4), vesipullo
- yöpymisvarusteet (makuupussi, patja tai muu alusta, yövaatteet)
- peseytymisvälineet (myös uima-asu)

Maksu

- leirimaksu 10 e (jos osallistut vain yhtenä päivänä, maksu on 5 e)
- sisältää harjoitukset, muonituksen, majoituksen ja uimahallin pääsymaksun

Ilmoittautuminen

- ilmoittautuminen viimeistään ma 6.1.
- sähköpostitse: tuomas.vaina(a)gmail.com, puhelimitse: 050 323 3748
- ilmoita samalla ruoka-aineallergiat ym. terveystiedot, jotka pitää olla ohjaajien tiedossa
- lisäksi ilmoita, yövytkö koululla vai menetkö yöksi kotiin