

Kaasun leiri Imatralla Kylpylässä 1-3.11.2019

Suunnistuskauden rentoutumishetki ja kesän muistojen kertausta nuorille yhteiselon merkeissä Imatran kylpylässä. Leiri on tarkoitettu kaikille, 12 vuotta vanhemmille, Kaakon alueen nuorille suunnistajille. Tosin mukaan mahtuu varmasti myös reippaita nuorempiakin suunnistajia.

Mikäli seurasta osallistuu alle 18-vuotiaita suunnistajia, pyydetään myös huoltajia mukaan. 5 nuorta/huoltaja periaatteella. Tosin kaikki asiat ovat neuvoteltavissa.

Leirin onnistuminen edellyttää riittävän paljon osallistujia. Siis kaikki mukaan nauttimaan Imatran Kylpylästä ja hyvistä ulkoilumaastoista.

Arvioituna leirin hinta on sisältäen majoituksen, kaikki ruokailut, kylpylän käytön ja harjoitukset.

Aikuiset ja yli 15 v 106 euroa.

Nuoret alle 14 v 87 euroa.

Huoltajat 54 euroa.

Leirin hinnassa on jo huomioitu Kaakon suunnistuksen osuus, 1/3. Huoltajien kustannuksista Kaakon suunnistus maksaa 2/3 .

Leirin järjestää Skvuoksi. Vastuuhenkilöinä ovat Teemu Korhonen ja Raimo Väisänen.

Ohjelma

Pe 01.11

Klo 17.00 -17.30 Saapuminen ja majoittautuminen

Klo 17.15-18.15 Ruokailu

Klo 18.30 Sisäharjoitus juoksusuora, paikka avoin

Klo 21.00 Iltapala

La 02.11

Klo 08.15 Aamiainen

Klo 09.15-11.30 Harjoitus, PK-harjoitus maastossa, sauvakävely, tai PK hiihto. Ensilumenlatu on jo avattu. Noin 5 km ladulla on mahdollisuus myös hiihtää. Ilmoitus etukäteen osallistumisesta. Raimo Väisänen

Klo 12.00 Lounas

Klo 13.30-15.30 Vesijumppa altaassa

Klo 16.00 - 17.00 Karttahaarjoitus salissa, muisti, Teemu Korhonen

Klo 17.00 Päivällinen

Klo 18.00 Pimeäsuunnistus paretain lähimaastossa. Huom otsalamput.

Klo 19.30 Kylpylä

Klo 21.00 Iltapala

Su 03.11

Klo 08.15 Aamiainen

Klo 09.00-10.15 Lihashuoltoharjoitus, jonka sisältö on yllätys.

Klo 10.15-11.45 Kylpylä/hiihto.

Klo 12.00 Lounas

Klo 12.45 Leirin lopetuspalaveri, Raimo Väisänen

Klo 13.00 Kotimatka

Ilmoittautumiset viimeistään pe 25.10.2019 klo 22.00 mennessä Raimo Väisäelle, puh 0400-920050 tai sähköpostilla [ramivaisanen1\(at\)gmail.com](mailto:ramivaisanen1(at)gmail.com). Ilmoittauduttaessa mainittava ikä, yhteystiedot, seura, laskutusosoite.

Mikäli halukkuutta löytyy pelkästään hiihtoleirille, niin tervetuloa vaan mukaan. 5 km latu on fyysisesti haastava. Ilmoittakaa asiasta.

Varusteet:

Ulkoiluvarusteet sauvakävelylle, lämmintä vaatetta, suunnistuskengät, kävelysauvat, uimahousut, sisävarusteet, sisäkengät, kompassi, otsalamppu. Hiihtovarusteet hiihtäjille.

Ohjelman runko on alustava. Kaikki nuoret halukkaat mukaan yhteisiin harjoituksiin.

Terveisin

Raimo Väisänen

Skvuoksi