

# Kaasun leiri Imatralla Kylpylässä 29.–31.10.2021

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. Lisäksi huomioidaan vielä mahdolliset koronarajoitukset. Tule mukaan nauttimaan Imatran Kylpylästä ja hyvistä ulkoilumaastoista.

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

Aikuiset ja yli 15 v	110 euroa.
Nuoret alle 14 v	90 euroa.
Huoltajat	55 euroa.

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

Leirin järjestää Sk Vuoksi. Vastuhenkilöinä ovat Teemu Korhonen ja Raimo Väisänen.

## Ohjelma

Pe 29.10

Klo 17.00 -17.30 Saapuminen ja majoittautuminen

Klo 17.15-18.15 Ruokailu

Klo 19.00-21.00 Sisäharjoitus Kylpylän liikuntasali

Klo 21.00 Iltapala Messi

La 30.10

Klo 08.15 Aamiainen

Klo 09.15–11.30 Harjoitus, PK-harjoitus maastossa, sauvakävely, tai PK hiihto. Ensilumenlatu on jo avattu. Noin 3 km ladulla on mahdollisuus myös hiihtää. Ilmoitus etukäteen osallistumisesta. Raimo Väisänen

Klo 12.00 Lounas

Klo 13.30-15.30 Vesijumppa altaassa, vetäjä Kylpylästä

Klo 15.30 - 17.00 Karttatarjoitus salissa, muisti, Teemu Korhonen

Klo 17.00 Päivällinen

Klo 18.00 Pimeäsuunnistus pareittain lähimaastossa. Huom. otsalamput.

Klo 19.30 Kylpylä

Klo 21.00 Iltapala Messi

Su 30.10

Klo 07.45 Aamiainen

Klo 08.30–10.15 Lihashuoltoharjoitus, Kylpylän liikuntasali.

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 22.10.2021 klo 22.00 mennessä Raimo Väisäselle, puh 0400-920050 tai sähköpostilla [ramivaisanen1\(at\)gmail.com](mailto:ramivaisanen1(at)gmail.com). Ilmoittauduttaessa mainittava ikä, yhteystiedot, seura, laskutusosoite. Jokaiselle seuralle lähtee lasku osallistujista, joten olkaa yhteydessä omaan seuraan.

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

**Varusteet:**

Ulkoiluvälineet sauvakävelylle, lämmintä vaatetta, suunnistuskengät, kävelysauvat, uimahousut, sisävarusteet, sisäkengät, kompassi, otsalamppu. Hiihtovälineet hiihtäjille.

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

Terveisin!

Raimo Väisänen

SK Vuoksi