

NUORTEN SUUNNISTUSLEIRI PARAISILLA 18.-22.4.2019

Kaakon Suunnistus järjestää nuorten suunnistusleirin Paraisilla 18.-22.4.2019.

Leiri on tarkoitettu 13-18 vuotiaalle suunnistajille, joilla ovat suunnistuksen perustaidot hallinnassa. Pargas IF:lta ostettavat harjoitukset ovat suoraa suunnistusta ja maastot ovat muodoiltaan pienipiirteisiä.

Majoituspaikkana on paikallinen seurakunnan leirikeskus, Uusi Koupo, Vitstenintie 20, 21600 Parainen.

Ohjelma:

Torstai 18.4.

klo 20.00 Saapuminen ja majoittuminen

klo 21.00 Iltapala

klo 22.00 Hiljaisuus

Perjantai 19.4.

klo 08.00 Herätys

klo 08.30 Aamiainen

klo 10.00 Harjoitus 1

klo 12.00 Lounas

Klo 15.00 Harjoitus 2

klo 17.00 Päivällinen

klo 19.30 Lihashuolto

klo 20.00 Iltapala

klo 22.00 Hiljaisuus

Lauantai 20.4.

klo 08.00 Herätys

klo 08.30 Aamiainen (+ eväiden teko/ lounaspussin nouto)

Päivällä FinnSpring – kilpailu Paimiossa (HD 16 ja 18 EM- katsastuskilpailu)

klo 17.00 Päivällinen

klo 18.30 Rantasauna (N)

klo 19.15 Rantasauna (M)

klo 20.00 Iltapala

klo 22.00 Hiljaisuus

Sunnuntai 21.4.

klo 08.00 Herätys

klo 08.30 Aamiainen

klo 10.00 Harjoitus 3 (käyrä)

klo 12.00 Lounas

klo 15.00 Harjoitus 4 (tai sama harjoitus pimeällä klo 21.00)

klo 17.00 Päivällinen

klo 19.30 Lihashuolto

klo 20.00 Iltapala

klo 22.00 Hiljaisuus

Maanantai 22.4.

klo 08.00 Herätys

klo 08.30 Aamiainen

klo 10.00 Harjoitus 5

klo 12.00 Lounas

Lounaan jälkeen paluu kotiin.

Harjoitusten analysointi tehdään päivittäin oman ohjaajan toimesta seuroittain.

Majoitus:

Majoittuminen tapahtuu 4 – 6 hengen huoneissa. **Omat vuodevaatteet mukaan** (makuupussi ei ole vuodevaate)!

Ruokailut:

Ruokailut tapahtuvat leirikeskuksen ruokalassa. Ruoka-aineallergiat pitää ilmetä ilmoittautumisesta.

Peseytyminen:

Leirikeskuksen suihkut ja sauna ohjelman mukaisesti (**oma pyyhe**).

Kustannukset:

Majoitus + ruokailut maksavat n. 50-60 € / vrk / henkilö (riippuu leirin osallistujien määrästä). KaaSu maksaa urheilijan kustannuksista 1/3 ja 2/3 yhden seuraohjaajan kustannuksista / seura. Muiden tarvittavien lisäohjaajien osalta tuki on 1/3 kustannuksista.

Osallistuvien seurojen on huomioitava, että jokaisesta seurasta on oltava leirillä yksi koko ajan mukana oleva ohjaaja neljää urheilijaa kohden. Ohjaajan tulee olla suunnistustaitoinen ja maastokelpoinen.

Jokainen seura vastaa itse kuljetuksista leiripaikalle, harjoituksiin ja kilpailuun.

Kaikille ilmoittautuneille varataan viiden harjoituksen karttapaketti.

Leirin johto:

Leirin johtaa Reijo Mattinen (JoKu), puh. 040 504 94 01. Hän vastaa harjoituskarttojen hankinnasta, harjoitusten rytmittämisestä ja yhteydenpidosta leirikeskuksen kanssa.

Ilmoittautuminen:

Sitovat ilmoittautumiset tulee lähettää seuroittain sähköpostilla **31.3.2019 kuluessa**, reijo.mattinen@pp.inet.fi

Ilmoittautumisessa tulee olla leirille osallistuvan nimi, ikä ja mahdolliset ruoka-aineallergiat, sekä vähintään seuraohjaajan yhteystiedot (s-posti ja puhelinnumero).

Koupoissa on nykyisin majoitustilaa 38 hengelle. Paikat leirille täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.