

Kaasun leiri Imatralla Kylpylässä 2-4.11.2018

Ohjelma

Pe 02.11

- Klo 17.00 -17.30 Saapuminen ja majoittautuminen, Raimo Väisänen
Mahdollisuus ruokailuun klo 18.00 asti.
- Klo 18.30 Harjoitus Imatran urheilutalolla, juoksusuora
- Klo 21.00 Iltapala

La 03.11

- Klo 08.30 Aamiainen
- Klo 09.15-11.30 Harjoitus, PK-harjoitus maastossa, sauvat, Raimo Väisänen
tai PK hiihto. Ensilumenlatu on jo avattu. Noin 5 km ladulla on mahdollisuus myös hiihtää.
- Klo 12.00 Lounas
- Klo 13.30-15.30 Vesijumppa altaassa
- Klo 16.00 - 17.00 Karttaharjoitus salissa, muisti, Teemu Korhonen
- Klo 17.00 Päivällinen
- Klo 18.00 Luento Salissa, " talven harjoittelu", huolto yms,
- Klo 19.00 Kylpylä
- Klo 21.00 Iltapala

Su 04.11

- Klo 08.30 Aamiainen

Klo 09.15-11.30	pk-harjoitus, karttavaellus, Teemu Korhonen
Klo 12.00	Lounas
Klo 12.45	Leirin lopetuspalaveri, Raimo Väisänen
Klo 13.00	Kotimatka

Leirin järjestää Skvuoksi. Vastuuhenkilöinä Teemu Korhonen ja Raimo Väisänen

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

Aikuinen	160 euroa
Lapsi, 8-14v,	140 euroa

Kaasun suunnistus maksaa leiristä 1/3. Mikäli seurasta tulee yli 5 henkilöä, mukaan toivotaan myös huoltajaa, huoltajan kustannuksista leirin osalta Kaasun suunnistus maksaa 2/3.

Ilmoittautumiset viimeistään pe 26.10.2017 klo 22.00 mennessä Raimo Väisäselle, puh 0400-920050 tai sähköpostilla ramivaisanen1@gmail.com. Ilmoittauduttaessa mainittava ikä, yhteystiedot, seura, laskutusosoite.

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

Ensilumenlatu avataan 20.10.2018. Mikäli mukaan tulee myös hiihtosuunnistajia, pyritään heillekin järjestämään jonkinlainen harjoitus ladulle. Karttateline mukaan.

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

Varusteet:

Ulkoiluvarusteet, suunnistuskengät, kävelysauvat, uimahousut, sisävarusteet, tarvittaessa hiihtovarusteet.

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

Terveisin

Raimo Väisänen

Skvuoksi