



Rastit Kiikarissa 1. yhteisleiri Säkylässä Huovinrinteellä 24-26.1.2014

Leirillä toiminnoista vastaa **Hiisirasti**

- organisoijana Sari Koskinen 040-7499309 sari.koskinen@outlook.com
- valmentajana Janne Kallioniemi 0400-866781
- ohjaajajana ja autokuski Jari Holmberg 040-1677505

Leirille on ilmoittautunut 26 nuorta. Leirin hinta noin 70 eur / hlö, joka laskutetaan seuroittain jälkikäteen (osa hinnasta kompensoitu hankkeen tililtä)

Leirillä sisämajoitus, joissa on valmiina petivaatteet.

Aamu- ja iltapalat hommataan keskitetysti ja valmistetaan / nautitaan huonekunnittain
Erityisruokavalion tarvitsevat ottakaa yhteyttä Sari Koskiseen etukäteen

Leirin harjoituksissa tarjolla useita taitotasoja (H/D13, H/D14 ja H/D16). Jokainen voi valita haluamansa tason harjoituksiin, mutta karttoja on varattu suunnilleen ikäryhmätason mukaan.

Leiri ohjelma:

Pe 24.1.

- 17.30 saapuminen ja majoittuminen varuskunnan rivitalohuoneistoihin
- 18.00 yösuunnistusharjoitus Huovinrinteen kankailla
- 20.00 ruokailu (Saarioisten ...)

La 25.1.

- 8.00 aamupala (tehdään majoitushuoneistoittain itse)
- 9.00 - 11.00 suunnistusharjoitus Yläne (sisältää siirtymiset)
- 11.00 - 12.00 ruokailu varuskunnan muonituskeskuksessa
- 15.00 - 17.00 kuntopiiri, sähly, uinti ja sauna
- 17.30 ruokailu varuskunnan muonituskeskuksessa
- 19.00 harjoituksien analysointia ja luento
- 20.30 iltapala (tehdään majoitushuoneistoittain itse)

Su 26.1.

- 8.00 aamulenkki
- 8.30 aamupala (tehdään majoitushuoneistoittain itse)
- 9.30 majoitushuoneiden siivous
- 10.30 - 12.00 WSC- sprintti Säkylässä keskustassa (leiri päättyy sprinttiin. Varaa oma välipala sunnuntaihin)

Leirille on ilmoittautunut:

- Jemina Pihala
- Jasmiina Rantala
- Iida-Maria Silander
- Säde Uusi-Pietilä
- Helmi Annila
- Oona Luoma
- Maija Tiittanen
- Veera Ahonkivi
- Aino Ojala
- Annika Tarkkanen
- Sanni Haikonen

- Timi Niemensivu
- Aleksi Lohtander
- Veikka Annila
- Sami Laurila
- Eevert Kohonen
- Juuso Kaihtela
- Juho Lehtimäki
- Lauri Vähä-Savo
- Severi Salonen
- Aaro Haikonen
- Ville Järvinen
- Tuukka Mäkinen
- Janne Lehtimäki
- Roope Ruuhiala
- Joonas Huila

Varusteluettelo:

- peseytymisvälineen ja hammasharja
- lääkkeet
- ruokailuvälineet
- pyyhe
- uikkarit

- suunnistukseen sopiva asu (myös jalkineet)
- (Neopren sukat jos löytyy)
- Emit
- karttamuovi
- kompassi
- suunnistuslamppu
- kynä
- harjoituspäiväkirja

- sisäliikuntavälineet (myös jalkineet)
- runsaasti kuivia sukkia
- paitoja x 4
- aluskerrasto x 2
- lenkkarit (ei suunnistukseen)
- ulkoiluasusteet (pipo, hanskat, tumput)
- ajanvietettä, kirja pelikortit, tms....

- kaikki **kolme** juostua Winter Sprint Cup karttaa Ulvila, Kiukainen, Luvila (kenellä on). Ja karttoihin teitysti oma suunnistettaessa menty reitti piirrettyinä
- 4 muuta karttaa, missä reittipiirroksat 2 huonoimmasta ja 2 parhaasta suorituksesta viime kesänä.