



Rastit Kiikarissa 1. yhteisleiri Säkylässä Huovinrinteellä 6-8.2.2015

Leirillä toiminnoista vastaa **Hiisirasti**

- organisoijana Sari Koskinen 040-7499309 sari.koskinen@outlook.com
- valmentajana Mikko Luoma ja Jari Holmberg 040-1677505

Leirille on ilmoittautumiset su 25.1 mennessä <http://rk2014.nimenhuuto.com/events/5892845> , jotta osataan varata sopivasti majoituksia. Ilmoita Nimenhuutosivulle kommentti, jos osallistut vain osaksi aikaa. Leirille otetaan max. 25 nuorta RK-porukasta. Leirin hinta noin 70 eur / hlö, joka laskutetaan seuroittain jälkikäteen (osa hinnasta kompensoitu hankkeen tililtä)

Leirillä *sisämajoitus*, joissa on *valmiina petivaatteet*. Majoitus varuskunnan rakennuksessa ja huonejaot tehdään siellä. **Kokoonnutaan ensin rakennus 1:n asuntoon 1.** ([ajo-ohje](#): varuskunnasta harjullepäin ja talo on viimeinen oikealla). Rastilippu opastus alkaa varuskunnan sisääntulo portilta.

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

Leiri ohjelma:

Pe 6.2.

- 17.30 saapuminen ja majoittuminen varuskunnan rivitalohuoneistoihin
- 18.00 yösuunnistusharjoitus Huovinrinteen kankailla
- 20.00 ruokailu (Saarioisten ...)
- 20.30 yöharjoituksen palaute ja kevätkauden harjoittelusta infoa
- 22.30 hiljaisuus

La 7.2.

- 7.30 herätys ja aamulenkki
- 8.00 aamupala (tehdään majoitushuoneistossa keskitetysti)
- 9.00 - 10.30 PK-harjoitus hiihto tai hölkkälenkki 60-90' Porsaanharjulla
- 11.00 - 12.00 ruokailu varuskunnan muonituskeskuksessa
- 14.00 - 16.00 Sprintti Säkylässä keskustassa (Non-stop kuljetuksin)
- 16.30 ruokailu varuskunnan muonituskeskuksessa
- 18.30 kuntopiiri, sähly, uinti ja sauna
- 20.30 iltapala (tehdään majoitushuoneistossa keskitetysti)
- 21.00 sprinttisuunnistuksen palaute
- 22.30 hiljaisuus

Su 8.2.

- 8.00 aamulenkki
- 8.30 aamupala (tehdään majoitushuoneistossa keskitetysti)
- 9.30 - 11.30 PK-harjoitus pitkähiihto tai sauvakävely 90-120' Porsaanharjulla
- 12.00 majoitushuoneiden siivous ja loppukeskustelu
- 12.30 leiri päättyy

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)

- sukset ja sauvat tai vaihtoehtoisesti kävelysauvat
- ulkoiluasusteet (pipo, hanskat, tumput)
- ajanvietettä, kirja pelikortit, tms....

Leirille on ilmoittautunut: