



## Rastit Kiikarissa leiripäivä Harjavallassa 27.12.2014

Leirillä toiminnoista vastaa **Rastit Kiikarissa tiimi**

- organisoijana valmentajana Mikko Luoma ja Jari Holmberg 040-1677505

Leirin hinta osallistujille maksuton.

**Ilmoittautumiset 24.12 mennessä** Nimenhuutoon

Leirillä *sisätilat* [Quant Servicen toimitiloissa](#) Sairaalantie 12

Lounas nautitaan harjoitusten välissä leiritiloissa. Ruokana kinkkukiusaus ja salaatti.

Leirillä on kolmen tasoisia harjoituksia. Taitotasot on valittu ryhmien mukaan.

**alustava leiriohjelma:** (tarkentuu leirillä)

Harjoituksista tulee nettiin vielä pieni kuvaus nettiin ehkä...

### La 27.12

9.30	Saapuminen
9.45 - 11.15	Fysiikkaharjoitus nopeus ja juoksuvoima (Minna Lehtonen, Hiitenharju)
11.30	Lounas
12.00 - 12.45	Suunnistusajatus ja harjoittelun tavoitteet
13.00 – 14.30	Multio suunnistusharjoitus (väylä, suunta, korkeus ja rastinotto osiot)
14.30	Palaute
15.00	Leirin päätös

### Varusteluettelo:

- suunnistukseen sopiva asu (muista lämmin vaatetus)
- vaihtovaatteet kuiva paita ja takki minimissään
- karttamuovi
- kompassi
- kynä
- harjoituspäiväkirja ja kynä