

Nouskin, KanSun ja KyRan nuorten leiri

Kankaanpäässä 13.–14.1.2024

Kohderyhmä

Seurojen 10–18-vuotiaat suunnistajat. Myös muun ikäiset voivat osallistua yksittäisiin harjoituksiin, mutta leiri (majoitus, ruokailut) on em. ikärajoittein.

Alustava ohjelma

la 13.1.

klo 14.00 kokoontuminen Pohjanlinnan koululla (Kangasmoisionkatu 1)

klo 14.30 sprinttisuunnistusharjoitus (koulujen alueen sprinttikartta)

- majoittuminen koululle

- sprinttiharjoituksen purku

klo 17.00 päivällinen koululla (kotitalousluokka)

klo 19.00 sisäsprintti Keskustan koulun tiloissa (Karjalankatu 7)

- siirtyminen jalkaisin (n. 1 km)

- peseytymismahdollisuus harjoituksen jälkeen Keskustan koululla

- paluu Pohjanlinnan koululle jalkaisin

- venyttelyt, sisäsprintin purku

klo 21.00 iltapala

- hiljaisuus

su 14.1.

klo 8.30 herätys

klo 9.00 aamiainen

- tehdään eväät mukaan päivää varten

- pakkaaminen, majoituksen siivoaminen (tavarat mukaan / autoihin)

- siirtyminen jalkaisin sprinttikisapaikalle Kankaanpään Yhteislyseolle (n. 1,5 km)

klo 11.00 Satakunnan Winter Sprint Cupin osakisa Yhteislyseolla (Keskuskatu 28)

- harjoituksen purku Yhteislyseolla

- evästauko

klo 13.00 Peseytyminen, sauna ja uinti Kankaanpään uimahallissa

- leiri päättyy

Omaa lisäohjelmaa: hyvä hiihtomahdollisuus lauantaina ennen leiriä tai sunnuntaina iltapäivällä Kankaanpään liikuntakeskuksen laduilla.

Majoitus

Pohjanlinnan koululla lattiamajoituksena. Kaikki majoittuvat samassa luokassa. Ruokailut koulun kotitalousluokassa. Omia ruokailuvälineitä ei tarvita.

Varusteet

- tarvittavat vaatteet ja jalkineet ulko- ja sisäharjoituksiin

- Emit-kortti, kompassi, karttamuovi (A4), vesipullo

- yöpymisvarusteet (makuupussi, patja tai muu alusta, yövaatteet)

- peseytymisvälineet (myös uima-asu)

Maksu

- leirimaksu 10 e (jos osallistut vain yhtenä päivänä, maksu on 5 e)

- sisältää harjoitukset, muonituksen, majoituksen ja uimahallin pääsymaksun

Ilmoittautuminen

- ilmoittautuminen viimeistään ma 8.1.

- sähköpostitse: tuomas.vaina(a)kankaanpaa.fi, puhelimitse: 050 323 3748

- ilmoita samalla ruoka-aineallergiat ym. terveystiedot, jotka pitää olla ohjaajien tiedossa

- lisäksi ilmoita, yövytkö koululla vai menetkö yöksi kotiin