

Nouskin, KanSun ja KyRan nuorten leiri

Kankaanpäässä 10.–11.1.2026

Kohderyhmä

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

Alustava ohjelma

la 10.1.

- klo 14.00 kokoontuminen Pohjanlinnan koululla (Kangasmoisionkatu 1)
- klo 14.30 sprinttisuunnistusharjoitus Tapalan kartalla (ratamestari Severi Kujansuu)
 - siirtyminen jalkaisin (n. 1,5 km)
 - paluu harjoituksen jälkeen Pohjanlinnan koululle jalkaisin
- klo 16.00 majoittuminen koululle, sprinttiharjoituksen purku
- klo 17.00 päivällinen koululla (kotitalousluokka)
- klo 19.00 monikerroksinen sisäsprintti Keskustan koulun tiloissa (ratamestari Antti Alppi)
 - siirtyminen jalkaisin (n. 1 km)
 - peseytymismahdollisuus harjoituksen jälkeen Keskustan koululla
 - paluu Pohjanlinnan koululle jalkaisin
 - venyttelyt, sisäsprintin purku
- klo 21.00 iltapala
 - hiljaisuus

su 12.1.

- klo 8.00 herätys
- klo 8.30 aamiainen
 - siirtyminen jalkaisin sprinttikisapaikalle liikuntakeskukseen (n. 300 m)
- klo 10.00 Satakunnan Winter Sprint Cupin osakisa keskustan kartalla (ratamestari Tuomas Väinä)
 - paluu koululle, harjoituksen purku koululla
- klo 12.00 lounas koululla (kotitalousluokka)
 - tavaroiden pakkaaminen ja majoitustilojen siivoaminen
 - Street-O:n idean esittely sisätiloissa koululla
- klo 13.00 Street-O Kunnonlähteen kartalla (ratamestarit Jari ja Marjatta Vaara, Tuomas Väinä)
 - lähtö ja maali Pohjanlinnan koululla, suoritus aika 60 minuuttia
- klo 14.30 Peseytyminen, sauna ja uinti Kankaanpään uimahallissa
 - leiri päättyy

Majoitus ja huolto

Majoitus Pohjanlinnan koululla lattiamajoituksena luokissa. Ruokailut koulun kotitalousluokassa. Omia ruokailuvälineitä ei tarvita. Huomaa, että leirin ensimmäinen ruokailu on vasta lauantain ulkosprintin jälkeen. Syö siis kotona ennen leirille lähtöä. Peseytymismahdollisuudet yllä kerrotulla tavalla.

Varusteet

- tarvittavat säänmukaiset vaatteet ja jalkineet ulko- ja sisäharjoituksiin, riittävästi vaihtovaatetta
- heijastinliivi (esimerkiksi keltainen huomioliivi)
- Emit-kortti, kompassi, karttamuovi (A4), vesipullo
- muistiinpanovälineet (Street-O:ssa tarvitaan kynä, joka toimii ulkona pakkasessa ja/tai kosteassa)
- yöpymisvarusteet (makuupussi, patja tai muu alusta, yövaatteet)
- peseytymisvälineet (myös uima-asu)

Maksu

- leirimaksu 15 e (jos osallistut vain yhtenä päivänä, maksu on 10 e)
- sisältää harjoitukset, muonituksen, majoituksen ja uimahallin pääsymaksun

Ilmoittautuminen

- ilmoittautuminen viimeistään ma 5.1.
- sähköpostitse: [tuomas.vaina\(a\)gmail.com](mailto:tuomas.vaina(a)gmail.com), puhelimitse: 050 323 3748
- ilmoita samalla ruoka-aineallergiat ym. terveystiedot, jotka pitää olla ohjaajien tiedossa
- lisäksi ilmoita, yövytkö koululla vai menetkö yöksi kotiin