

Nouskin, KanSun ja KyRan nuorten kevätharjoitusleiri

Salossa 17.–19.4.2026

Kohderyhmä

Seurojen 10–18-vuotiaat suunnistajat. Pitää olla jonkin verran kokemusta suorista radoista.

Alustava ohjelma

pe 17.4.

klo 15.30 lähtö Kankaanpäästä
klo 18.30 harjoitus 1 (matkan varrella)
klo 20.00 siirtyminen majoitukseen
- majoittuminen
- iltapala
- harjoituksen purku
- sauna
klo 22.30 hiljaisuus

la 18.4.

klo 7.30 herätys
klo 8.00 aamiainen
klo 9.00 lähtö harjoitukseen 2
klo 9.30 harjoitus 2
klo 11.30 paluu majoitukseen
- lounas, jonka yhteydessä harjoituksen purku
klo 13.00 lähtö harjoitukseen 3
klo 13.30 harjoitus 3
klo 16.00 paluu majoitukseen
- päivällinen
- harjoituksen purku
harjoitus 4 oman valinnan mukaan valoisalla (n. klo 19) tai pimeällä (n. klo 21.30)
- iltapala
- harjoituksen purku
- sauna
klo 23.00 hiljaisuus (yösuunnistuksen niin vaatiessa myöhemmin)

su 19.4.

klo 8.30 herätys
klo 9.00 aamiainen
klo 10.00 harjoitukset 5 ja 6
- kaksi sprinttiä, joiden välissä tauko
klo 12.30 paluu majoitukseen
- lounas
- harjoituksen purku
- peseytyminen
- pakkaaminen ja paikkojen siivoaminen
klo 15.00 lähtö paluumatkalle
klo 18.00 perillä Kankaanpäässä

Aikataulu täsmentyy ja voi myös muuttua.

Majoitus

Lattiamajoituksena seuramajalla Salossa. Majoituspaikassa on sisä vessat, suihkut, saunat sekä oleskelu- ja ruokailutilat.

Harjoitukset

Käytetään Angelniemen Ankkurin tarjoamia valmiita, tasokkaita harjoituksia. Perjantain harjoituspaikka on menomatkan varrella. Lauantain harjoituspaikat sijaitsevat enintään 30 minuutin ajomatkan päässä majoituksesta. Lauantain iltaharjoitus (valoisalla tai pimeällä) majoituspaikan viereisessä maastossa. Sunnuntain sprintit enintään 10 minuutin ajomatkan päässä majoituksesta.

Varusteet

- sään mukainen varustus suunnistusharjoituksiin
- otsalamppu, jos aiot tehdä harjoituksen 4 (lauantaina) yösuunnistuksena
- riittävästi vaihtovaatetta
- kompassi, karttamuovi (A4), vesipullo
- yöpymisvarusteet (makuupussi, patja tai muu alusta, yövaatteet)
- peseytymisvälineet
- evästä perjantain menomatkalle, koska ensimmäinen järjestetty ruokailu on vasta harjoituksen jälkeen

Maksu

- leirimaksu 40–50 e (täsmenny)
- sisältää harjoitukset, muonituksen, majoituksen
- matkakulujen jaosta kukin autokunta sopii keskenään

Ilmoittautuminen

- ilmoittautuminen viimeistään pe 10.4.
- 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