

KAAKON ALUEEN SUUNNISTAJIEN SYYSLEIRI KONTIOLAHDELLA 20.-23.10.2016

Tänä vuonna Kaakon Suunnistuksen syysleiri järjestetään Joensuun seudulla, ja leirikeskuksena toimii Sport Bed Kontiolahdella. Leirillä keskitytään pääosin peruskestävyysharjoitteluun ja suunnataan katseita jo kohti tulevaa talvikautta. Ohjelmassa on myös tutustuminen yhteen ensi kesän Jukolan harjoitusmaastoista. Leiri on tarkoitettu noin 14-20 -vuotiaille suunnistajille, mutta varsinaisia ikärajoja ei ole. Mukaan tarvitaan myös ohjaajia, jotka pääsevät itsekin osallistumaan harjoituksiin.

Kustannusarvio osallistujaa kohden on noin 220 euroa. Hintaan sisältyy kolmen yön majoitus 4-6 hengen huoneissa, ruokailut torstain päivällisestä sunnuntain lounaaseen, Jäähdytetyin ladun käyttömaksut sekä karttamaksut. Kaakon suunnistus tukee leiriläisiä 1/3 ja ohjaajia 2/3 lopullisista kustannuksista.

ALUSTAVA OHJELMA

Torstai 20.10.

klo 15.00 **Kokoontuminen ja majoittuminen**
klo 16.00 **Suunnistusharjoitus majoituksesta**
klo 18.00 **Päivällinen**
klo 21.00 **Illtapala**

Perjantai 21.10.

klo 08.00 **Aamiainen**
klo 09.00 **Suunnistusharjoitus Joensuussa**
klo 12.30 **Lounas**
klo 15.00 **Hiihtoharjoitus Jäähdytetyillä ladulla**
klo 18.00 **Päivällinen**
klo 21.00 **Illtapala**

Lauantai 22.10.

klo 08.00 **Aamiainen**
klo 09.00 **Suunnistusharjoitus Enossa**
Joensuu-Jukolan harjoitusmaasto
klo 12.30 **Lounas**
klo 15.00 **Hiihtoharjoitus Jäähdytetyillä ladulla**
klo 18.00 **Päivällinen**
klo 21.00 **Illtapala**

Sunnuntai 23.10.

klo 7.30 **Aamiainen**
klo 8.30 **Hiihtoharjoitus Jäähdytetyillä ladulla**
klo 11.30 **Huoneiden luovutus, lounas, kotimatka**

Hiihtoharjoituksia voi korvata esimerkiksi sauvakävelyllä, maastoa riittää. Tällöin myös leirin kustannukset ovat hieman pienemmät. Suunnistusharjoituksissa mahdollisuus myös sauvajuoksu- ja pyöräsuunnistukseen.

Sport Bed Oy: <http://www.sportbed.fi/>

Sitovat ilmoittautumiset sähköpostilla osoitteeseen vp.saikko(a)gmail.com, viimeinen ilmoittautumispäivä on tiistai 11.10.2016. Ilmoittautuessa mainittava ikä, yhteystiedot, hiihtoharjoitukseen osallistuminen ja kyyti/kyytitarve. Pyritään menemään leirille kimpakyydeillä. Leirin järjestelyistä vastaa Ville Saikko (p. 040 065 8061). Tarkempia tietoja leiristä lähetetään osallistujille ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen sähköpostilla.

Tervetuloa mukaan!

Kaakon Suunnistus & SK Vuoksi