

Kaasun leiri Imatralla Kylpylässä 8-10.12.2017

Pe 08.12

Klo 17.00	Saapuminen ja majoittautuminen, Raimo Väisänen
Klo 18.30	Harjoitus Imatran urheilutalolla, juoksusuora, Tapio Jaatinen
Klo 21.00	Illtapala

La 09.12

Klo 08.30	Aamiainen
Klo 09.15 - 11.30	Harjoitus, PK-harjoitus maastossa, sauvat, Raimo Väisänen tai PK hiihto, huomioitava ladun maksullisuus, jos vielä on maksullinen.
Klo 12.30	Lounas
Klo 14.00 - 15.00	Harjoitus maastossa, sprintti, Lammassaari, Teemu Korhonen
Klo 16.00 - 17.00	Harjoitus salissa, muisti, Teemu Korhonen
Klo 17.00	Päivällinen
Klo 18.00	Luento Salissa, " talven harjoittelu", huolto yms, Reijo Mattinen
Klo 19.00	Kylpylä
Klo 21.00	Illtapala

Su 10.12

Klo 08.30	Aamiainen
Klo 09.15 - 11.30	pk-harjoitus, karttavaellus, Teemu Korhonen
Klo 12.00	Lounas
Klo 12.45	Leirin lopetuspalaveri, Raimo Väisänen
Klo 13.00	Kotimatka

Leirin järjestää SK Vuoksi. Vastuuhenkilöinä Teemu Korhonen ja Raimo Väisänen

Leirin hinta sisältäen majoituksen, ruokailun, kylpylän käytön ja harjoitukset

Aikuinen	140 euroa
Lapsi, 8-14v,	120 euroa

Kaasun suunnistus maksaa leiristä 1/3.

Mikäli seurasta tulee yli 5 henkilöä, mukaan toivotaan myös huoltajaa, huoltajan kustannuksista leirin osalta Kaasun suunnistus maksaa 2/3.

Ilmoittautumiset viimeistään su 26.11.2017 klo 22.00 mennessä Raimo Väisäselle, puh 0400-920040 tai sähköpostilla ramivaisanen1@gmail.com. Ilmoittauduttaessa mainittava ikä, yhteystiedot, seura, laskutusosoite.

Leirin onnistuminen edellyttää riittävän paljon leiriläisiä. Siis kaikki mukaan nauttimaan Imatran Kylpylästä ja hyvistä ulkoilumaastoista.

Varusteet:

Ulkoiluvarusteet, suunnistuskengät, kävelysauvat, uimahousut, sisävarusteet, tarvittaessa hiihtovarusteet.

Ohjelman runko on alustava. Kaikki nuoret halukkaat mukaan yhteisiin harjoituksiin.

Terveisin

Raimo Väisänen

Skvuoksi