



## AOL 2014 OHJELMA

5.7.2014

Jari Holmberg  
leirinjohtaja



Ulvilan Ura



### Alueoravapolkuleiri Satakunta - Häme 4. - 6.8 Rauman Lapissa

#### Alustava ohjelma:

##### maanantai 4.8

17.00 majoittuminen, välipala

17.30 alkuinfo ja leirisäännöt

18.00 harjoitus 1: Simasalon rastijahti (rastinotto, pitkämatka)

20.00 harjoituksen palaute

20.30 iltapala

21.00 sauna ja pesu

23.00 hiljaisuus

##### tiistai 5.8

7.30 herätys ja aamulenkki

8.00 aamupala

9.30 harjoitus 2: Salamakallion multio (monipuolinen taitoharjoitus, pitkämatka)

11.30 uinti ja pesu

12.00 lounas

14.30 harjoitus 3: Lapin sprintti (sprinttisuunnistus)

15.30 uinti ja pesu

16.30 päivällinen

18.00 harjoitusten palautteet ja luento

19.00 rantabileet

20.30 iltapala

21.00 sauna ja pesu

23.00 hiljaisuus

## **keskiviikko 6.8**

7.30 herätys ja aamulenkki

8.00 aamupala

9.30 harjoitus 4: Kuminapään resurssi (tuplavedot keskimatka)

11.30 harjoituksen palaute

12.00 lounas

15.00 huoneiden siivous ja pakkaus

16.00 välipala

16.40 siirtyminen Eurajoelle

18.00 leirikilpailu: Eurajoen Oravacup

19.30 leirin päätöskeskustelu ja palkintojen jako

19.45 leiri päättyy Eurajoen Rikantilassa