|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Rastit Kiikarissa yhteisleiri Paimiossa 4-6.4.2015**

**Ulvilan Uran info leiriläisille ja vanhemmille**

Leirillä toiminnoista vastaa:

* Janne Kallioniemi 0400 866 781
* Jari Holmberg 040 167 7505

Leirin hinta noin 50 eur / hlö (+ ateria raha leirillä)

**Kuljetukset:**

Menomatka Jarin autossa: Veera, Maija, Sara ja Ville ***(Lähtö kirjastolta klo 8.30)***

Menomatka Matin autossa: Annika

Paluumatka Matin autossa: Annika ja Ville (Sunnuntaina 1. tai 2. harjoituksen jälkeen)

Paluumatka Jarin autossa: Veera, Maija ja Sara

**Majoitus:**

Leirillä ***sisämajoitus Paimion Rastituvalla:*** <http://www.paimionrasti.fi/index_generator.pl?page=http://paimionrasti.fi/rastitupa/>

Nuorilla peti majoitus omilla petivaatteilla, aikuiset telttapatjoilla ja makuupusseilla lattialla.

**Ruokailut:**

* Ruokailut ostetaan läheisistä luonaspaikoista, joten ***varatkaa käsirahaa ruokailuihin n. 50 eur***
* Väli- ja iltapalat ***hommataan ja tehdään keskitetysti*** majoitustilassa
* Allergia yms. ruokaestoiset pitäkööt huolta itsestään. Koetan kaivella leipähyllystä laktoosittomiakin tuotteita.

**Kilpailusivut:**

<http://www.piforienteering.fi/tavlingar___kilpailut/saaristorastit_2015/>

Lähtöaikoja ei vielä ollut, mutta ekat lähdöt klo 12.00

Tutustukaa lähtöaikoihin ja kilpailuohjeisiin etukäteen.

**Harjoituskartat:**
- Korpimäki
- Isovuori
- Alppila
- Nahkvuori

Leirin harjoituksissa tarjolla useita taitotasoja (kaikki vaativia). Ottakaa leiri taito-painotteisena ja asennoitukaa minimoimaan virheet keskittymällä oikeisiin suorituksiin.

Olen treeneissä mukana ja opastan kaikkia jossain harjoituksessa henk. kohtaisesti.

**Alustava leiriohjelma:** (tarkentuu leirillä)
La AP kisa Paraisilla
La ilta Suunnistusreeni 1 lähikartalla/jumppaa/kevyt polkulenkki, oman tuntemuksen mukaan
Su AP Suunnistustreeni 2 lähikartalla /Jukolatreenikartalla
Su IP Suunnistustreeni Jukolatreenikartalla
Ma AP Suunnistustreeni Jukolatreenikartalla

**Varusteluettelo:**

* petivaatteet tai makuupussi
* peseytymisvälineen ja hammasharja
* lääkkeet
* pyyhe
* kynä
* harjoituspäiväkirja
* ajanvietettä, kirja pelikortit, tms....
* suunnistukseen sopiva asu (myös jalkineet)
* Neopreeni sukat (ostakaa kisapaikalta jos ei vielä kaapista löydy n. 15 eur)
* Emit
* karttamuovi
* kompassi
* riittävästi lämpimiä vaihtovaatteita
* lenkkarit
* ulkoiluasusteet
* sadevaatteet ja saappaat

**Ilmoittautuneet:**

