



Rastit Kiikarissa 2. yhteisleiri Rauman Ooperissa 29-30.3.2014

Leirillä toiminnoista vastaa **Rasti-Lukko**

- organisoijana
- valmentajana Janne Kallioniemi 0400-866781
- ohjaajajana ja autokuski Jari Holmberg 040-1677505

Leirille on ilmoittautumiset 16.3 mennessä jari.holmberg@luukku.com Leirin hinta noin 40 eur / hlö, joka laskutetaan seuroittain jälkikäteen (osa hinnasta kompensoitu hankkeen tililtä)

Leirillä **sisämajoitus**. Yöpyminen omilla telttapatjoilla ja makuupusseilla lattialla.

Aamu- ja iltapalat **hommataanja tehdään keskitetysti** majoitustilassa ja varsinaiset ruokailut nautitaan läheisessä ABC:n lounaspaikassa. Erityisruokavalion tarvitsevat ilmoittakaa rajoitteet leirille ilmoittautumisen yhteydessä.

Leirin harjoituksissa tarjolla useita taitotasoja (H/D13, H/D14 ja H/D16). Jokainen voi valita haluamansa tason harjoituksiin, mutta karttoja on varattu suunnilleen ikäryhmätason mukaan.

alustava leiriohjelma:

La 29.3.

- | | |
|---------------|--------------------------------------|
| 10.00 | saapuminen ja majoittuminen |
| 10.30 - 12.00 | suunnistusharjoitus 1 |
| 12.30 | lounas Rauman ABC:llä |
| 15.00 - 17.00 | suunnistusharjoitus 2 |
| 17.30 | ruokailu Rauman ABC:llä |
| 18.30 | harjoituksien analysointia ja luento |
| 20.00 | sauna ja vapaa-aikaa |
| 21.30 | iltapala (majoitustiloissa) |

Su 30.3.

- | | |
|---------------|--|
| 8.00 | aamulenkki |
| 8.30 | aamupala (tehdään majoitustilassa) |
| 9.30 | majoitushuoneiden siivous |
| 10.30 - 12.00 | WSC- sprintti Raumalla (leiri päättyy sprinttiin). Varaa oma välipala sunnuntaihin |

Varusteluettelo:

- peseytymisvälineen ja hammasharja
- lääkkeet
- pyyhe
- uikkarit

- suunnistukseen sopiva asu (myös jalkineet)
- (Neopren sukat jos löytyy)
- Emit
- karttamuovi
- kompassi
- suunnistuslamppu
- kynä
- harjoituspäiväkirja

- sisäliikuntavälineet (myös jalkineet)
- runsaasti kuivia sukkia
- paitoja x 4
- aluskerrasto x 2
- lenkkarit (ei suunnistukseen)
- ulkoiluasusteet (pipo, hanskat)
- ajanvietettä, kirja pelikortit, tms....