



Rastit Kiikarissa avaustapahtuma Kokemäen Pitkäjärvellä 16.11.2014

Leirillä toiminnoista vastaa **Rastit Kiikarissa tiimi**

- organisoijana Jari Holmberg 040-1677505
- valmennus ja ratamestari Mika Ruuhiala

Ilmoittautumiset ti 11.11 mennessä sähköpostilla jari.holmberg@luukku.com tai tekstari 040-1677505 numeroon.

Paikka Kokemäen Pitkäjärvi <http://www.pitkajarvi.com/sijainti.php>

Sisätilat varusteiden vaihtoon ja säilytykseen, sekä pesumahdollisuus

Leirin harjoituksissa tarjolla kaksi taitotasoa (H/D11 - 14 ja H/D15 –18).

Jokainen voi valita haluamansa tason harjoituksiin, mutta karttoja on varattu suunnilleen ikäryhmätason mukaan.

Leiripäivä on ilmainen osallistujille ja kaikkien ryhmään ilmoittautuneiden toivotaan ehtivän paikalle.

alustava leiriohjelma: (tarkentuu lähempänä ja leirillä viimeistään)

9.45–9.55	Saapuminen Pitkäjärvelle ja ilmoittautuminen.
10.00	Peruskestävyys harjoitus: sauvakävelyä 1:45 kangasmaastossa
12.00	Lounas Pitkäjärvellä
13.00 - 14.00	Kausisuunnitelma ja ryhmän pelisäännöt
14.15	Suunnistusharjoitus: yhteislähtö perhoshajonnalla
15.00	Harjoituksen ja leiripäivän läpikäynti
15.45	Leirin päätös

Varusteluettelo:

- suunnistukseen sopiva asu (myös jalkineet)
- sauvakävely- tai hiihtosauvat
- Emit, kompassi ja karttamuovi
- peseytymisvälineen ja pyyhe
- vaihtovaatteita
- kynä ja harjoituspäiväkirja