

## **VIERUMÄEN LEIRI 30.10. - 1.11.2015** (suunnitelma 1.10./MikkoN)

**Mukana päättämässä kautta ja aloittamassa kaudelle 2016 harjoittelua: RAVA, LS-37 ja KYS**

### **Perjantai 30.10.**

13:30	Lounas ajoissa tulijoille (ja sunnuntaina aamupalaan leirin päättävälle)
14:00	Majoittuminen 1
15:30	Oma harjoitus lounaalle saapuneille, kartalla kevyesti.
17:00	Majoittuminen 2
17:40	Leirin aloitus/ Kuplahalli
18:00	Nopeutta, kimmoisuutta ja ketteryyttä kuplassa, sisältää ominaisuus testejä.
19:30	Pesu
20:00	Päivällinen /Kaskela
21:00	Palaveria ja palautetta.
22:30	Hiljaisuus

### **Lauantai 31.10.**

07:20	Herätys
07:30	Aamupala/Kaskela
09:30	Suunnistusharjoitus. (vastuu LS-37:n)
11:00	Peseytyminen ja varustehuolto
12:00	Lounas/Kaskela
13:30	Siirtyminen tulevaan harjoituskauteen, valmennukselliset ajatukset/ Mikko
15:30	Sprinttiä opiston alueella. (vastuu RAVA:en)
17:00	Pesu ja varustehuolto
17:30	Päivällinen/Kaskela
18:30	Uinti (omakustanne hintaan) tai vapaata aikaa
20:30	Tiimistä voimaa – ryhmän palaveria
22:30	Hiljaisuus

### **Sunnuntai 1.11.**

08:00	Herätys
08:30	Aamiainen/Kaskela
09:30	Huoneiden luovutus
10:00	Ryhmävaellus maastossa
10:00	Lähtö Kuivannolle
12:00	Kuivannon Kymppi, Orimattila Kuivannon kylä
12:30	Vaeltajien pesu
13:00	Lounas/Kaskela, niille, jotka jäävät vaeltamaan ja eivät olleet pe lounaalla



### **Mukaan:**

- lämmintä vaatetta ja riittävästi varavaatetta
- kullekin tarvittavia välipaloja (huom. iltapalat eivät kuulu hintaan, tarvittaessa 5 €/annos)
- suunnistusvälineet; kompassi, karttamuovi
- uikkarit ja peseytymisvälineet
- sisätossut ja sisähalliin treenivaatteet
- Muistiinpanovälineet ja harjoituspäiväkirja sekä 2015 tärkeimpien kilpailujesi kartat

**Mieti jo etukäteen ajatuksia, esityksiä ja kysymyksiä toiminnallemme kohti kautta 2016**



**- Fiilistellään kohti tulevia haasteita**

