



POWER-NUORTEN PÄÄSIÄISLEIRI 3.-4.4. KISAKALLIOSSA

Lumisen kevään vuoksi pidämme tämänvuotisen pääsiäisleirin sprinttisuunnistuspainotteisena ja suuntaamme Kisakallion urheiluopistolle Lohjalle. Lauantain ja sunnuntain aikana on kaksi tehokasta suunnistusharjoitusta ja yksi saliharjoitus. Ja tietenkin hyvät taitopalaverit ja muuta tipuilua Pääsiäisen merkeissä. Tervetuloa!!

Lauantai

| | |
|--------------------|--|
| 11.00 | Tapaaminen Salon uimahallilla Sprinttisuunnistusharjoitus Salossa Ota jälleen evästä mukaan (esim. banaani, patukka, leipä), jotta jaksat päivälliselle ja palaudut nopeammin. |
| 12.30 | Pesu Salon uimahallilla Varaa rahaa mukaan: 6-16v. ja opisk 2e, aikuiset 4,50e |
| 15.00 | Majoittuminen Kisakallioon |
| 16.00 | Päivällinen Kisakalliossa |
| 17.00 | Lepo / henk.koht. keskustelut* |
| 18.30-20.00 | Palaveri: Sprinttiharjoituksen analyysi ja muuta taitoasiaa |
| 20.00-21.00 | Pääsiäiskukon saliharjoitus |
| 21.00-21.30 | Iltapala |
| 22.30 | Hiljaisuus |



Sunnuntai

| | |
|------------------|---|
| 7.00-8.00 | Aamupala |
| 9.30 | Munasuunnistus ja Viestiharjoitus Kisakallion sprinttikartalla |
| 11.30 | Lounas |
| 12.00 | Palaveri |
| 13.30 | Kotimatulle |

*) Henkilökohtaisia keskustelut jatkuu niiden osalta, joiden kanssa ei ehditty viikonloppuleirillä. Ota mukaan oman suunnistuksen ja kykyjen arviointilomake.

Leirivalmentajina Katri ja Markus Lindeqvist.

Ota mukaan:

- Nastarit, lenkkarit
- Sään mukaiset ulkojuoksuvarusteet
- Sisäliikuntavarusteet
- Kuivat vaihtovaatteet treenin jälkeen!(=aluspaita, välipaita, tuulitakki, pipo, hanskat, sukat, kengät)
- Emit, Kompassi, karttamuovi (Myös Teemu ja Elina), kumisukat ja nilkkälämmittimet (jos omistat)
- Juomaa ja pientä evästä syötäväksi heti treenien jälkeen
- Uimapuku ja pyyhe
- Lakanat / makuupussi
- Oloasu, yöpuku, hammasharja...

Leiriterkuin, *Katri* (0443236657)