

KaaSun ja Kaakon alueen Kompassi-leiri Imatralla Kylpylässä 4-6.11.2022

Suunnistuskauden rentoutumishetki ja kesän muistojen kertausta nuorille yhteiselon merkeissä Imatran kylpylässä. Leiri on tarkoitettu kaikille, 12 vuotta vanhemmille, Kaakon alueen nuorille suunnistajille. Tosin mukaan mahtuu varmasti myös reippaita nuorempiakin suunnistajia.

Mikäli seurasta osallistuu alle 18-vuotiaita suunnistajia, pyydetään myös huoltajia mukaan. 5 nuorta/huoltaja periaatteella. Tosin kaikki asiat ovat neuvoteltavissa.

Leirin onnistuminen edellyttää riittävän paljon osallistujia. Siis kaikki mukaan nauttimaan Imatran Kylpylästä ja hyvistä ulkoilumaastoista.

Arvioituna leirin hinta on sisältäen majoituksen, kaikki ruokailut, kylpylän käytön ja harjoitukset.

Aikuiset ja yli 15 v 115 euroa.

Nuoret alle 14 v 95 euroa.

Huoltajat 57,5 euroa.

Leirin hinnassa on jo huomioitu Kaakon suunnistuksen osuus, 1/3. Huoltajien kustannuksista Kaakon suunnistus maksaa 2/3.

Leirin järjestää SK Vuoksi. Vastuuhenkilöinä ovat Lauri Nenonen, Teemu Korhonen ja Raimo Väisänen.

Ohjelma (alustava)

Pe 4.11

Klo 17.00 -17.30 Saapuminen ja majoittautuminen

Klo 17.15-18.15 Ruokailu

Klo 19.00-21.00 Sisäharjoitus Kylpylän liikuntasali (suunnistus, pelit, kuntopiiri).

Klo 21.00 Iltapala

La 5.11

Klo 07.45 Aamiainen

Klo 09.15-11.30 Viuhkaharjoitus, Lammassaari. (4-8x noin 500-1000m viuhkat)

Klo 12.00 Lounas

Klo 14:15-15.00 Rentoutumis- /lihashuoltoharjoitus

Klo 17.00 Yösuunnistus, Hossukka

Klo 18.30 Päivällinen

Klo 19.00 Kylpylä

Klo 21.00 Iltapala

Su 6.11

Klo 07.45 Aamiainen

Klo 8:30 Pitkä suunnistusharjoitus Ukonlinna/Rauha

Klo 12.00 Lounas

Klo 12.45 Leirin lopetuspalaveri

Klo 13.00 Kotimatka

Ilmoittautumiset viimeistään sunnuntaina 30.10.2022 klo 24.00 mennessä Lauri Nenoselle, puh 0405438847 tai sähköpostilla lauri.nenonen@skvuoksi.fi.

Ilmoittauduttaessa mainittava ikä, yhteystiedot, seura, laskutusosoite. KaaSu lähettää laskun jokaiselle seuralle osallistujien mukaan, joten olkaa yhteydessä omaan seuraan.

Varusteet:

Ulkoiluvarusteet, lämmintä vaatetta, suunnistuskenkät, uimahousut, sisäliikuntavarusteet, sisäkenkät, kompassi, otsalamppu.

Kaikki nuoret halukkaat mukaan yhteisiin harjoituksiin.

Terveisin

Lauri Nenonen

SK Vuoksi