

Leiripäivä Saarikkaan kylätalolla

Maanantaina 27.2.2012 klo 9:00 alkaen



Rasti E4 järjestää talvisen leiripäivän kaikille talven suunnistusharjoittelusta kiinnostuneille!

Alustavaa ohjelmaa:

09:00	Leiripäivän avaus
09:30	Hiihtoa V, tekniikkaopetusta/ Suunnistuksen kuivaharjoittelua
11:30	Lounas
12:30	Tietoisku: Urheilijan ravinto
14:00	Hiihtoa P, tekniikkaopetusta/ Suunnistuksen kuivaharjoittelua
16:00	Päivällinen
	Leirin päätös ja kotiinlähtö

Harjoitusten jälkeen mahdollisuus peseytymiseen ja saunomiseen!

Varustus: Hiihtovälineet, vaihtovaatteet, peseytymisvälineet ja lämmintä vaatetta

Ilmoittautuminen ja ruoka-allergiat:

annila.satu@gmail.com, 26.2.2012 klo 18:00 mennessä

Tiedustelut: Pasi Sormunen puh. 0500-342912

Osoite: Saarikkaan kylätalo

Alle 18-vuotiaille leiri on ilmainen, muilta 5€ ruokamaksu.

