

Rasti E4:n valmentautumisleiri

Aika ja paikka

Torstaina 3.3.2011, [Saarikkaan kylätalo](#), Sumiainen.

Ilmoittautumiset

Ilmoittautuminen osoitteeseen [tarmo\(at\)rastie4.fi](mailto:tarmo(at)rastie4.fi) tai 040-5215837 **28.2. mennessä.**

Tilaisuuteen ovat tervetulleita:

- kaikki Rasti E4:n nuoret ja vanhat suunnistajat
- kaikki alueen nuoret suunnistajat ja heidän valmentajansa

Hinta

Alle 18 vuotiaat maksutta, muilta ruokamaksuna 10€

Aikataulu

09:00 Leirin aloitus

09:45 Hiihtosuunnistusharjoitus latusuunnistuksena.

- Matka n.5km, tyylinä perinteinen tai vapaa
- Oma Emit ja karttamuovi mukaan (karttateline jos sellainen on)
- Päivän aikana on suksien voitelupalvelu, sponsorina Kesport Niskanen

10:45 Pesu (omat pyyhkeet)

11:15 Ruokailu

12:15 Luento: nuorten harjoittelu – Pasi Sormunen

13:30 Pitkä, rauhallinen hiihtolenkki.

15:30 Sauna

16:15 Ruokailu

16:45 Luento – kummissuunnistaja Antti Anttonen

18:00 Leirin päätös

Tervetuloa!

