



RO leiri Pe-Su 14.-16.5 2009 Jämin Niinimajalla

Ohjelma

Perjantai

- Klo 18.00 Lähtö Jämille Hakametsän jäähallilta omilla autoilla.
- Klo 19.15 Majoittuminen
- Klo 20.00 Kevyt iltalenkki
- Klo 20.30 Pesu + iltapala + iltatoimet
- Klo 22.00 Hiipivä hiljaisuus

Lauantai

- Klo 8.00 Herätys + aamutoimet + aamupala
- Klo 9.15 Suunnistusharjoitus
- Klo 10.45 Pesu
- Klo 11.30 Ruoka
- Klo 13.30 Suunnistusharjoitus
- Klo 15.00 Pesu + välipala
- Klo 17.00 Harjoituksien palaute
- Klo 18.30 Sprinttisuunnistus
- Klo 20.00 Pesu+Iltapala
- Klo 21.30 Örkki
- Klo 22.30 Karmiva hiljaisuus

Sunnuntai

- Klo 8.30 Herätys + aamutoimet + aamupala
- Klo 9.45 Suunnistusharjoitus
- Klo 11.30 Ruokailu
- Klo 12.30 Pakkaaminen + siivous
- Klo 13.15 Lähtö Tampereelle
- Klo 14.30 Jäähallilla

Majoitus

Ruoat

- [Niinimaja](#), patja majoitus, Jämin laskettelurinteen vieressä
- Valmisruokia, mukaan tulee laatikoita, leipää, leikkeleitä, hedelmiä, vihanneksia, jogurtia, maitoa, tuore- ja tiivistemehua, kaakaota, teetä, kahvia jne. eli omia eväitä ei tarvita. Ilmoitetut ruoka-allergiat huomioidaan.

Varusteet

- Tyyny, lakanat ja makuupussi tai peitto
- 'vapaa-ajan vaatteet'
- säähän soveltuva lenkkiasu (katso sääennuste)
- nastarit, lenkkikengät, saappaat
- Emit, kompassi, karttamuovi, punakynä
- suunnistusvarusteet, huom. kolme harjoitusta päivässä
- peseytymisvälineet
- taskulamppu tai otsalamppu

Kustannukset

- Yhteensä n. 40 €/hlö, josta omavastuu on 25 €. Maksu maksetaan omatoimisesti OPK:n tilille käyttäen perhekohtaista viitenumeroa.

Ilmoittautumiset

To 13.5.2010

mennessä

Verkkovihkoon tai Pasi Reunaselle, muista mainita allergiat:

- Puhelimitse: 040-522 5815
- Sähköpostitse: pasi.reunanen@kotikone.fi

Leiriterveisin: *RO-ohjaajat*

