

## TP/NR & OPK: Pääsiäisleirin ohjelma pe-ma 14.-17.4.2017

<b>pe 14.4.2017</b>	<b>klo</b>
Lähtö jäähallilta bussilla (omat eväät!)	9:00
Tulo Ankkurikellarille	11:40
Majoittuminen	
Harjoitus 1, Krinttilä: reitinvalinta, suunta, rastilta lähtö, rastinotto	12:30
Pesu	14:15
Ruokailu	14:30
Palaute treenistä	15:30
Vapaa	
Harjoitus 2, Kokkila: 5-osuuksinen leiriviesti ed:n kanssa, suorituksen hallinta	17:15
sauna	19:00
ruokailu	19:30
palaveri: kisavalmistautuminen	20:15
iltapala	21:15
Hiljaisuus	22:15
<b>la 15.4.2017</b>	<b>klo</b>
Herätys ja aamiainen	8:00
Lähtö kisoihin	9:30
AngA:n kisat / Märy	11-14
Ruokailu	14:30
Videon suunnittelupalaveri	15:45
Harjoitus 3: suunnistusvideoiden teko + ulkopelit	16:30
Sauna	18:30
Ruokailu	19:00
Palaveri: opit AngA:n kisasta => miten suunnistan huomenna	19:45-20:30
Iltaruoka	21:30
Hiljaisuus	22:15
<b>su 16.4.2017</b>	<b>klo</b>
Herätys ja aamiainen	8:00
Siljarastit/PR	11-14:45
Ruokailu	15:15
Kisa-analyysit => millainen uusintajuoksu	16:30
Harjoitus 4 : PR-kisaratojen uusinta = opit ja oppien vahvistus	17:15
Sauna	19:15
Ruokailu	20:00
xxx	
Iltaruoka	21:30
Hiljaisuus	22:15
<b>ma 17.4.2017</b>	<b>klo</b>
Herätys ja aamiainen	8:00
Harjoitus 5: AngA:n kisaratat uudelleen	10:00
Pesu	12:30
Ruokailu	13:00
Pakkaus ja siivous	
Lähtö paluumatkalle	14:30
Tampere/jäähalli	17:00

### Ohjeet leirille:

- \* lähtö bussilla jäähallilta pe 14.4. klo 9.00. Paluu ma 17.4. klo 17 jäähallille
- \* ota eväät bussiin, koska eka ruokailu on vasta klo 14:30
- \* suunnistusvarustus (2 suunnistusharjoitusta/pv), myös craftit, päähine ja käsineet
- \* treenien jälkeen vaihtokampeet (myös pipo ja käsineet) ja toppa-/taukotakki
- \* karttamuovi (A4)
- \* kisavarustus (myös emit)
- \* omat lakanat, pyyhe ja peseytymisvälineet
- \* myös kynä ja muistiinpanovälineet mukaan!
- \* NR: pelikirja, jos on tehtynä ja kevään kisakartat, jos kisoja on jo käytyinä
- \* vähän taskurahaa mahdollisia kisapaikkaostoksia varten

**Tiedustelut: Lammikko, mikkoeskola@kolumbus.fi; 0400-568693**