

POHJOIS-POHJANMAAN HIIHTO .

Piirileiri KS-HS-Minisompa 22-24.9.2017, Pikku-Syöte

Majoitus: Hotelli Pikku-Syöte, Syötekeskusentie 126 Syöte

Leirin teemana syyskauden harjoittelu: mm. juoksua, tekniikkaa, taito harjoittelua, RH leikkejä; jne.

LEIRIOHJELMA INFOA:

HUOM! MINISOMPA OHJELMA PAIKANPÄÄLLÄ SÄÄN JA MUUN TILANTEEN MUKAAN: (MINISOMPA ei rullasuksia) ulko- ja sisäliikuntavarustus, kävelysauvat varavaatteita mukaan.

HUOM! Leirille voi tulla iltapäivälläkin jos koulu tai muu este rajoittaa saapumista päivällä alkavaan leiriin. Ilmoita viestillä poikkeavasta saapumisajasta, niin tiedämme että olet kuitenkin tulossa.

ALUSTVA LEIRIOHJELMA

Perjantai. 22.9

11:00 majoittuminen
11:30 Leirin avaus
12:00 Lounas
13:30 RH V tekniikka, taito
17:00 Päivällinen
19:00 yhteistä iltahjelmaa
20:30 Iltapala
22:30 Hiljaisuus

Lauantai 23.9.

07:15 Herätys ja aamulenkki
07:35 Aamupala
09:30 RH V pk - TT harjoitus
12:00 Lounas
14:30 SR pk
17:00 Päivällinen
19:00 Pelit lihashuolto
20:30 Iltapala
22:30 Hiljaisuus

Sunnuntai. 24.9

07:15 Herätys
07:30 Aamupala
08:30 PK, JK, vaellus
12:00 Lounas
12:30 Leirin päätös

Leiriohjelman sisältö ja aikataulu voivat muuttua.

Leirivarustus: SK-sauvat, Rullahiihto varustus V (jos on(P) ota mukaan) . Jolla ei ole RH suksia rullaluistimet käy. Kypärä, sauvan piikit teroita, juomavarustus, sisä- ja ulkoliikuntavarustus.

Leirin Hinta: 86€ 4 h kerrossänkyhuone / leiri maksu paikan päällä tai lasku os. mukaan.

HUOM ! Ilmoita ruoka allergia jos on aihetta.

Tiedustelut ja vastuuvaimentajat: Pertti Törmi p.0505553315, Juha Latomaa, Kaija Kuiri, Mika Kivelä, Matti Ylilauri, Sanna Buller, Pinja Buller.

Tervetuloa liikkumaan Syötteelle! Huom! Ilmoita jos et pääse leirille...