

Viikonloppuleiri Parrassa 1-3.10.2021

Ohjelma

Perjantai

klo 18 Majoittuminen
klo 18.30 Juoksu-/loikkaharjoitus
n. klo 20 iltapala
klo 22 Hiljaisuus

Lauantai

klo 8.00 Herätys ja aamulenkki
Aamupala
Klo 10 Sauvarinneharjoitus
klo 12 Lounas
klo 15 Rullahiihtoharjoitus ja tekniikkakontrollit (kuvaus) sekä koordinaatio/lihaskunto (ulkona).
Hiihdetään Parrantiellä, Luovantielle ei mennä. Turvallisuussyistä jaetaan porukka kahtia.
Toinen puoli hiihtää ensin ja toinen puoli tekee koordinaatiota/lihaskuntoa. Noin 45 min
jälkeen vaihdetaan.
klo 17 Päivällinen
klo 19 Lihashuolto/pelit/leikit
klo 20 Iltapala
klo 22 Hiljaisuus

Sunnuntai

klo 8.00 Herätys ja aamupala
klo 9.00 Vaellus
klo 12.00 Lounas
Tavarat kasaan ja paikat kuntoon
Kotiin!

Varusteet

Sauvakävelysauvat
Kahdet lenkkarit (jos on) esim. tavalliset ja maasto.
Rullahiihtovälineet
Heijastinliivi tai kirkkaanvärinen vaate (rullahiihtoon tiellä).
Kypärä
Juomavyö
Pyyhe
Makuupussi tai peitto
Tyyny
Riittävästi vaihtovaatteita (treenit tehdään satoi tai paistoi)
Pipo ja hanskat
Uikkarit
Vaellukselle välipalapatukka

Nevala-salissa on patjoja, joita voi käyttää. Halutessaan voi ottaa oman patjan.

Vanhempien keittiövuorot ym.

Perjantai

klo 20 Iltapala ja sitä ennen kaupassakäynti
Maarit, Eija ja Katja

Lauantai

klo 8 Aamupala
Eija ja Jutta

klo 12 Lounas
Katja ja Anna

klo 15 Koordinaatio/lihaskuntotreeni Katja tai Mika (A-K vetää rullahiihdon)
Tien ”vartiointi” Marko, Jarkko, Toni ja Kari

klo 17 Päivällinen
Maarit ja Piia

klo 20 Iltapala
Eija ja Kari

Sunnuntai

klo 8 Aamupala
Piia ja Anna

klo 12 Lounas
Maarit ja Jutta + kaikki muut mahdollisuuksien mukaan. Kuuluu myös jääneiden ruokien jako ja keittiön ja muiden paikkojen kuntoon laitto.

Mikäli ehdotettu aika ei sovi, vaihtakaa vuoroja keskenänne tai miehetkin pärjäävät keittiössä. 😊

Kerätään leirin aluksi kaikilta ruokaraha, millä kaupassa kävijät lähtevät kauppaan. Kaupasta haetaan täydennystä tarvittaessa. Karkit ym. herkut kukin hankkii leirille mukaan itse.

Vanhemmat voivat ruokailla, jos ruokaa on ylimääräistä.

A-K on yövahtina pe-la yön ja Katja la-su yön.