



Ungdomsgruppens kickoff-läger i Kuortane 29.-31.10.

	Förmiddag/Aamupäivä	Eftermiddag/Iltapäivä	Kväll/Ilta
Fredag/ Perjantai 29.10.	Resa/matkustus	Orienteringsträning med par/Suunnistusharjoitus pareittain	Taggad! -koncept, föreläsning av Karin Storbacka
Lördag/Lauantai 30.10.	Multiteknikoriering/Multiteknikka suunnistusharjoitus	Jumpa + bollspel/ Jumppa+pelit	Analys och muskelvård/Analyysi ja lihashuolto
Söndag/Sunnuntai 31.10	Lägersprintstafett/Leirisprinttiviesti	Hemfärd/Kotimatkat	

[Anmäl dig med senast 13.10.](#) //Ilmoittaudu mukaan viimeistään 13.10.

Inkvartering i [Kuortane sportinstitut](#) med helpension/ Majoitus Kuortaneen urheiluopistolla, täysihoito

Utrustning till lägret:

- *Normal orienterings utrustning och mycket byteskläder
- *Kompass och kontrolldefinitionsfodral
- *GPS (om du har)
- *Kartplast (A4)
- *Baddräkt
- *ID och Kela-kort
- *Personlig mediciner
- *Skavsårplåster
- *Orienteringslampa eller normal lampa
- *munskyddar

Varusteet leirille:

- *Normaali suunnistus varustus ja paljon vaihtovaatteita
- *Kompassi ja rastimääritetekotelo
- *GPS (jos omistat)
- *Karttamuoveja (A4)
- *Uimapuku/-housut
- *Henkilöllisyys- tai Kela-kortti
- *Henkilökohtaiset lääkkeet
- *Rakkolaastaria
- *Otsalamppu tai tavallinen lamppu
- *Maskeja

Lägrret kostar 150 €/deltagare (ingår helpension, träningar och coaching och andra program)

Leiri maksaa 150 €/osallistuja (Sisältää täysihoiton, harjoitukset ja kartart sekä valmennuksen ja muun ohjelman)