



# P2012-leiri 5.-6.2.2011

## Vierumäen urheiluopisto

P2012-leiri järjestetään 5.-6.2. Vierumäen urheiluopistolla: [www.vierumaki.fi](http://www.vierumaki.fi). Leirin teemana on peruskuntokauden harjoittelu ja harjoitusmotivaation ylläpito. Ohjelmassa on hiihdon (sekä vapaata että perinteistä hiihtoa) lisäksi sprinttisuunnistusharjoitus, mahdollisesti sisäliikuntaa, suksien voitelua ja mukavaa yhdessäoloa. Majoitus on 6 hengen Loma-aika -huviloissa.

### Ohjelma

#### La 5.2.

8.00	Lähtö Kauniaisten asemalta (JS)
10.00	Hiihtoa
12.30	Lounas ruokalassa
14.00	Majoittuminen
14.30	Hiihtoa
17.00	Päivällinen mökissä
18.00	Palaveri
19.00	Suksien voitelua Verryyttelyä ja venyttelyä hallissa
21.00	Iltapala mökissä

#### Su 6.2.

8.00	Aamupala mökissä
9.00	Sprinttisuunnistus
11.00	Lounas mökissä
12.00	Mökin luovutus
13.00	Hiihtoa
16.00	Välipala ruokalassa
n. 18.30	Takaisin Kauniaisissa (JS)



### Varusteet

- Hiihtovarusteet (vapaan ja perinteisen sukset, sauvat, monot, luisto ja pitovoiteet jne.)
- Suunnistusvarusteet, kompassi ja karttasuojus
- Juoksuvarusteet (juoksu hallille, hallissa, hallilta)
- Pyyhe
- Viime kauden kilpailukarttoja
- Huoneissa on liinavaatteet, joten niitä ei tarvitse ottaa mukaan! Ota kuitenkin pyyhe mukaan.
- Rahaa n. 25 euroa lounasta ja välipalaa varten



**Tervetuloa!**

**Kustannusarvio:** n. 80-100 €/hlö, josta paikan päällä maksetaan lounas ja välipala (n. 25 €) ja loput laskutetaan myöhemmin

**Vetäjät:** Jari, Jani, Raisa ja Tumppi

**3 vapaaehtoista omalla patjalla ja makuupussilla:**  
Ilmoittautumiset otetaan vastaan...

**Kysymyksiä? Ota yhteyttä:** Jari (050-66889 tai [jari.lindholm@nordea.com](mailto:jari.lindholm@nordea.com))

### Ilmoittautuneet (21+2):

Alexander B, Jenny B, Isabel, Rafaela, Mati, Oscar, Jenny R, Vivian, Daniela, Helena, Mikko S, Kare, Kerkko, Ora, Ina, Raisa, Jani, Tumppi, Carola, Jonatan, Jari + Ville, Paulina