

**LEIRIKIRJE ja ALUSTAVA OHJELMA Sjömansro, Lappohja
5.-7.4.**

PERJANTAI 5.4.

16.00 Lähtö Paimiosta, kaupungintalon pihalta, (Vistantie 31)

18.00 Suunnistusharjoitus (Powerit matkalla, muut Lappohjassa)

Majoittuminen Sjömansro (Hamnvägen 38-40, Lappvik)

20.00 Päivällinen

22.00 Hiljaisuus

LAUANTAI 6.4.

8.00 Aamulenkki ja aamupala

9.30 Lähtö suunnistusharjoitukseen
Suunnistusharjoitus, Hangon keskusta n. 22 km majoituksesta

12.00 Lounas

15.30 Suunnistusharjoitus, Lappohja

17.00 Päivällinen

19.00 Iltapelit/-ohjelma

20.00 Sauna ja uinti

21.00 Iltapala

22.00 Hiljaisuus

SUNNUNTAI 6.4.

8.00 Aamulenkki ja aamupala

9.30 Lähtö suunnistusharjoitukseen
Suunnistusharjoitus, Predium n. 4 km majoituksesta

12.00 Lounas

Lounaan jälkeen siivous ja kotiin lähtö

TARVITTAVAT VARUSTEET:

- Lakanat ja pyyhe
- Suunnistusvarustus, kengiksi nastarit/nappulakengät, kumpparit tai maastolenkkarit
- Kompassi ja karttamuovi
- Riittävästi lämmintä vaihtovaatetta, alusvaatteita ja sukkia
- Uikkarit
- Vapaa-ajan vaatetus ja yövaatteet
- Oma hygieniatarvikkeet