

## Vatulan leiriohje ja ohjelma

Matkaan lähdetään lauantaiamuna noin klo 9.

Jämikeskukselle (os. Sormelantie 53, 38800 Jämijärvi) Ei ole yhteislähtöä vaan putkelle ajetaan omilla aikatauluilla.

Jämin hiihtoputkelle saavutaan noin 10:30 (osa autoista menee Nykäyksen majan kautta). Lisäinfoa netissä [www.jamikeskus.fi](http://www.jamikeskus.fi). Seura maksaa leirille osallistuville ohjaajille sekä toimintamaksun suorittaneille nuorille hiihtäjille hiihtomaksun putkella, nimilista on kassalla.

Hiihdämme putkella noin 1-2 h harjoituksen, jonka jälkeen ajetaan Nykäyksen majalle Vatulaan (os. Laiteentie 15, 39530 Ikaalinen). Siellä ruokailemme lounaan.

Lounaan jälkeen asetetaan taloksi Nykäykselle ja tauon jälkeen tehdään iltapäivä-treeni Vatulan hienoissa harjumaisemissa (sauva/hiekkarinneharjoitus).

Lenkin jälkeen palaamme majalle jossa nautitaan päivällinen ja sen jälkeen vapaata illanviettoa, venyttelyt sekä sauna.

Sunnuntaina teemme Vatulassa lyhyen aamulenkin jälkeen varsinaisen aamuharjoituksen klo 9 alkaen (pelejä), syömme klo 11-12 lounaan, jonka jälkeen siivotaan maja ja ajetaan iltapäivätreeniä varten Jämin putkelle (noin klo 14).

Putkella hiihdetään 1-2 h harjoitus, jonka voi halunsa mukaan tehdä eri tyylillä kuin lauantain. Jämillä on halutessa mahdollisuus testata myös rullahiihtorataa, sikäli kun säät vielä sen sallivat.

Perinteisellä hiihtäville tiedoksi että Jämin sivuilla ohjeistetaan pitovoiteluksi pohjaliisteri ja päälle violetti/kultaliisteri suhteessa 50/50.

Kotimatkalta lähdetään Jämiltä klo 15-16 aikoihin.

Mukaan kannattaa pakata liinavaatteet (makuupussi). Ruokailut järjestetään seuran puolesta ja kulut jaetaan osallistujien kesken matkan jälkeen. Sikäli kun erikoisruokavalioon (muu kuin laktoositon) on tarvetta, kannattaa varautua omin eväin.

- Tarvitaan mukaan:
- perinteisen hiihtovälineet
- vapaan hiihtovälineet
- sauvarinnesauvat
- juomavyö, jos on ja tarvitsee
- vaatteet ja kengät em. harjoitukseen
- liinavaatteet (ja makuupussi)
- vaihtovaatteita
- pyyhe yms. peseytymisvälineet
- taskulamppu

Ja matkaan mukaan paljon reilua ja rentoa retki/treenimieltä ☺