



ÜLDPROGRAMM

Esmaspäev, 27. juuni

| | |
|---------------|--|
| 11.00 – 12.00 | Laagriliste saabumine, majutamine |
| 12.30 – 13.30 | Lõunasöök |
| 14.00 | Kogunemine peamaja ees. Tutvumine treeninggruppidega ja treeneritega, päevakava tutvustamine. Ühispildistamine |
| 15.00 | Treening |
| 18.30 – 20.00 | Õhtusöök |
| 22.30 | Öörahu |

Teisipäev, 28. juuni

| | |
|---------------|---|
| 7.30 | Äratus |
| 7.45 | Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine |
| 8.30 | Hommikusöök |
| 10.00 | Hommikune treening |
| 12.30 – 13.30 | Lõunasöök |
| 14.00 | Külas SA Eesti Antidoping |
| 16.30 | Õhtune treening |
| 18.30 – 20.00 | Õhtusöök |
| 19.30 | Orienteerumisalane praktiline loeng noorematele |
| 20.30 | Orienteerumisalane praktiline loeng vanematele |
| 22.30 | Öörahu |

Kolmapäev, 29. juuni

| | |
|---------------|---|
| 7.30 | Äratus |
| 7.45 | Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine |
| 8.30 | Hommikusöök |
| 10.00 | Hommikune treening |
| 12.30 – 13.30 | Lõunasöök |
| 15.00 | Seiklusorienteerumismõistlus |
| 18.30 – 20.00 | Õhtusöök |
| 22.30 | Öörahu |

Neljapäev, 30. juuni

| | |
|---------------|--|
| 7.30 | Äratus |
| 7.45 | Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine |
| 8.30 | Hommikusöök |
| 10.00 | Hommikune treening |
| 12.30 – 13.30 | Lõunasöök |
| 14.00 | Külla tuleb Roman Fosti |
| 16.30 | Õhtune treening koos Roman Fostiga |
| 18.30 – 20.00 | Õhtusöök |
| 20.00 | Laagri lõpupidu, Seiklusvõistluse autasustamine |
| 22.30 | Öörahu |

Reede, 1. juuli

| | |
|---------------|---|
| 7.30 | Äratus |
| 7.45 | Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine |
| 8.30 | Hommikusöök |
| 10.00 | Hommikune treening |
| 12.00 – 13.00 | Lõunasöök ja sõit koju |

NB! Peale laagrit on võimalus osa võtta ka Suusarulli I etapist, mis toimub 1. – 2. juuli just nimelt Jõulumäel. Rohkem infot

<https://www.emajoesuusaklubi.ee/suusarull/>