

EOL ja OK Põlva Kobras laagriplaan

Esmaspäev 8.juuni

10-12.00 Saabumine,majutus

12.30 Laagri koosolek ja laagriplaani tutvustamine

13-13.30 Lõunasöök

15-17.00 Treening maastikul, [joonjooks/kõnd \(4,4 kuni 5,5 km\) Piigandi 1: 15 000 kaardil](#)

18-19.00 Õhtusöök

20-21.30 Ühistegevused rühmades

23.00 Öörahu

Teisipäev 9.juuni

8.00 Äratus

8.10 Rivistus, kerge jooks, võimlemine

9-9.30 Hommikusöök

11.00 Treening [Lajavangu kaardil, 4 km Kanepist. Rada 1- tegijatele joonjooks, rada 2- edasijõudnutele, rada 3-algajatele. SI jaamadega](#)

13-13.30 Lõunasöök

15.00-17.00 Treening, [Põlva teisipäevaku 8 erinevat rada, Kanepist 2 km](#)

18-19.00 Õhtusöök

20-21.30 [SI märkimisrada \(100 m 10 KP\) staadionil](#) ja ühistegevused rühmades

23.00 Öörahu

Kolmapäev 10.juuni

8.00 Äratus

8.10 Rivistus, kerge jooks, võimlemine

9-9.30 Hommikusöök

9.30-11.00 [Otepää Spordimuseum on meil külas](#)

11.15-13.15 Treening, [Vigade parandus teisipäevaku radadel](#)

14-14.30 Lõunasöök

15.30-17.30 Treening [Kanepi aleviku sprindikaardiga rajad. SI jaamadega](#)

18-19.00 Õhtusöök

20-21.30 Ühistegevused rühmades

23.00 Öörahu

Neljapäev 11.juuni

8.00 Äratus

8.10 Rivistus, kerge jooks, võimlemine

9-9.30 Hommikusöök

10.00-12.30 Treening [Erineva pikkusega matkad kaardiga](#)

13-13.30 Lõunasöök

14.00 Kogunemine, pildistamine, lahkumine laagrist