LEIMAUS 2013

SUUNNISTUSLEIRI

Vierumäellä 11.–14.6.2013

VIERUMÄKI

Suomen Suunnistusliitto ry

TALLINK SILJA LINE

MAANMITTAUSLAITOS

Tervetuloa
Vierumäelle!

Scandic
VIERUMÄKI

Sisällysluettelo

Suomen Urheiluopiston tervehdys 2
Tervetuloa Leimaukselle! 3
Vierumäelle nauttimaan 4

Leiriorganisaatio 5
Yleisohjeet 6
Yhteiset pelisäännöt leirille 8
Seuraohjaajien tilaisuudet, tilat ja ohjeet 9

VIHREÄN VÄRIRYHMÄN OHJELMA 10
PUNAISEN VÄRIRYHMÄN OHJELMA 11
KELTAISEN VÄRIRYHMÄN OHJELMA 12
SINISEN VÄRIRYHMÄN OHJELMA 13

Avajaiset ja päättäjäiset 14
Harjoitukset 15
Kartat 18
Harjoitusten kuvaukset 21
Leirikilpailu 27

Oheisohjelmat 28
Oheisohjelmien paikat 30
Oheisohjelmien selitykset 31

Ruokailut 34
Leirituotteet 35

Suomen Urheiluopiston tervehdys

Suomen Urheiluopisto Vierumäellä ja päijäthämäläiset maisemat ovat tuttu- ja monille maamme huippu-urheilijoista lajista riippumatta. Suomen Urheiluopistolla on vahvat perinteet suomalaisen liikuntakulttuurin edelläkävijänä jo 1900-luvun alusta, jolloin Lauri ”Tahko” Pihkalan alulle saattamana opisto perustettiin Vierumäen kankaalle. Opisto on toiminut jo silloin armeijan liikuntakoulutus paikkana ja toimii yhä edelleen kadettien liikuntakurssin pitopaikkana. Kadettien liikuntakasvatuskurssien sisällössä suunnistuksella on yhä tänä päivänä vahva rooli.

Suomen Urheiluopisto on toiminut ja toimii edelleen eri urheilulajien valmennus- ja leirityskeskuksena jo vuosikymmeniä. Opisto on edelleen Olympiakomitean virallinen valmennuskeskus.

Kuten armeijan kurssien kautta jo tuli todettua on suunnistuksella ja opistolla jo perinteet, jotka jatkuvat. Vuonna 1984 Jukolan Viesti juostiin urheiluopiston ympäristössä Helsingin Suunnistajien toimiessa järjestävänä seurana. Tällöin voitot sekä Jukolan viestissä, että Venlojen viestissä menivät Ruotsiin. Alueen harjumaisemat ja kangasmaastot suppineen tarjoavat suunnistajille monenlaista haastetta.

Opisto ja Suunnistusliitto jatkavat kiinteätä yhteistyötä, opisto on Suunnistusliiton valmennuskeskus ja opistolla työskentelee nuorten olympiavalmentaja Antti Örn yhteispalkkauksella Suunnistusliiton, Olympiakomitean ja Suomen Urheiluopiston kesken. Onkin hienoa saada kaikki nuoret suunnistuksen harrastajat tänne opistolle nauttimaan maastojemme haasteista ja opistomme palveluista. Leimaus-leiri kerää jälleen yli 1500 suunnistavaa nuorta ja on varmasti merkittävä osa sitä urheilijan polkua, jossa kehittyvät tulevaisuuden maajoukkuesuunnistajat ja arvokisamenestyjät. Täytyy myös muistaa, että suunnistus ei ole ainoastaan hieno harrastus- ja kilpaurheilulaji, vaan se on elämäntapa, joka yhdistää harrastajia ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta.

On todella hienoa toivottaa kaikki leiriläiset viihtymään ja löytämään elämyksiä alueemme metsistä ja mahdollisesti palaavan tänne joko suunnistuksen tai muiden alueemme aktiviteettien johdattelema.

Ismo Hämäläinen
Valmennuskeskuksen johtaja
Suomen Urheiluopisto

Tervetuloa Leimaukselle!

Leimaus-leiri järjestetään nyt jo 12. kertaa. Tänä vuonna vietämme ikimuistoisen leiriviikon Vierumäellä, Suomen Urheiluopistolla loistavissa puitteissa. Leiri on ehdottomasti suunnistuskesän huippujuttu. Hienoa, että lähdit mukaan tälle leirille.

Leimaus-leirin suosio kasvaa vuosi vuodelta. Viime vuonna Vuokatissa tehtiin uusi osallistujaennätys, kun leirillä oli mukana yli 1 700 osallistujaa. Huikea määrä suunnistajia on mukana tämänkin vuoden leirillä, sillä jo ennen ilmoittautumisajan päättymistä ennakkovarauksia on tehty lähes saman verran.

Leirin ehdoton juttu ovat suunnistusharjoitukset. Leirin ratamestarit ovatkin huolella suunnitelleet sinulle hyviä suunnistusharjoituksia Vierumäen maastoihin. Keskity suunnistustehtäviin harjoituksissa, niin opit enemmän. Suunnistusharjoituksista saat lisäoppia ja toivottavasti myös paljon innostusta tuleville vuosille.

Suunnistusharjoittelun lisäksi pääset osallistumaan monipuoliseen oheisohjelmatarjontaan, uimaan, kisailemaan, kokeilemaan paljon uutta ja nauttimaan kavereiden seurasta. Muistathan, että leirillä ollaan kavereita kaikkien kanssa ja pidetään huolta ja huomioidaan myös toiset leiriläiset.

Omaan ja muiden viihtymiseen voit vaikuttaa noudattamalla yhteisiä sääntöjä ja aikatauluja, tutustumalla leirin ohjeisiin ennakkoon ja huolehtimalla omista tavaroista. Laita roskat roskikseen ja jätä paikat muutoinkin yhtä siistiin kuntoon, kuin ne olivat tullessasi.

Parhaan leirifiiliksen takaa reipas ja iloinen leirimieli. Leirillä tulee liikkumista päivittäin todella paljon, joten syö ja nuku hyvin sekä juo riittävästi, jotta jaksat. Pidä juomapullo mukanasi kaikkialla.

Lahden Suunnistajien ja Suomen Urheiluopiston väki ovat tehneet leirin eteen useita satoja talkootunteja, jotta me kaikki voisimme kokea mieliinpainuvia elämyksiä. Kiitokset teille leirin järjestämisestä. Lämpimät kiitokset myös seuroille ja teille sadoille mukana oleville leiriohjaajille, jotka teitte leirin mahdolliseksi lapsille ja nuorille.

Suunnistus tarjoaa luontoa, elämyksiä, kavereita ja haasteita. Suunnistus on oivalluksia ja onnistumisia. Koetaan ja nautitaan näistä täysin siemauksin Vierumäen Leimauksella.

Iloista Leimausta ja mukavaa MM-suunnistuskesän jatkoa!

Anneli Miettinen
nuorisopäällikkö
Suomen Suunnistusliitto

Vierumäelle nauttimaan

Useimmat suunnistajat sanovat tämän rakkaan lajimme olevan heille enemmän kuin pelkkä harrastus – itse asiassa elämäntapa. Kirjoitettuna ajatus kuulostaa hieman mahtailevalta, mutta totta se on. Suunnistus näkyy kaikkialla elämässämme, ja ennen kaikkea se tarkoittaa hyviä suorituksia, isoja pummeja, jatkuvaa uuden oppimista, naurua, hikeä, kyyneliä, verta, jumisia jalkoja sekä kavereita, jotka itse asiassa ovat kuin toinen perheemme.

Parhaiten nuo edellä mainitsemamme asiat yhdistyvät juuri leireillä. Omista Leimaus-leiri ajoistamme ei ole vielä kauaa, joten kisailut kavereiden kanssa niin metsässä kuin treenien välissä, vesisodat ja jätskitötteröt ovat vielä hyvin mielissämme. Leirit ovat tarjonneet oivan mahdollisuuden tutustua kavereihin eri puolilta Suomea, ja toivomme myös teidän käyttävän tämän mahdollisuuden hyväksenne Vierumäellä. Matka nimittäin jatkuu kesästä toiseen samojen upeiden tyyppien kanssa, ja vaikka asia urheilijan mielessä saattaakin joskus hämärtyä, ovat nämä kaverit arvokkaampia kuin yksikään mitali voi koskaan olla.

Jokainen kausi, leiri, treeni ja löydetty tai löytämätön rastilippu vievät meitä kohti huippua, sillä kokemukset ovat niitä jotka kasvattavat. Nautitaan siis kesäisistä metsistä ja toistemme seurasta Vierumäellä, ja niin olemme taas kaikin puolin vähän parempia.

Vierumäellä nähdään!

Tytti Kirvesmies ja
Aleksi Anttolainen
leirikummit

ANDRITZ
Pulp & Paper

Leiriorganisaatio

Leirijohtaja	Antti Orkola antti.orkola@dnainternet.net	0400-412 413
Leirisihteeri	Anniina Niiranen anniina.niiranen@gmail.com	044-286 5745
Harjoitukset	Tauno Haapasaari hapsu@pp.phnet.fi	040-546 8298
Logistiikka	Tapio Irri tapio.irri@pp.phnet.fi	040-547 6413
Tiedotus	Virpi Remahl virpi.remahl@phnet.fi	044-282 0990
Lähdöt/maalit	Matti Kotilainen matti.kotilainen@phnet.fi	0400-510 664
Vierumäki	Tuomo Järvinen tuomo.jarvinen@vierumaki.fi	040-733 0315
Vierumäki/ruokailut	Kari Hiltunen kari.hiltunen@vierumaki.fi	040-777 1707
Vierumäki/oheisohjelmat	Sarianna Manselius sarianna.manselius@vierumaki.fi	010-5777 255
Ensiapu	Lahden SPR	045 52 4348 543
Valvoja SSL	Tuomo Ahola tuomo.ahola@kiropraktiikka.net	040-514 8414
Ratavalvojat	Antero Näsi / Asikkalan Raikas Aarne Mörsky / Lahden Työväen Hiihtäjät	

Yleisohjeet

Leimaus 2013 järjestetään Suomen Urheiluopiston alueella Vierumäellä. Olemme leirin ajan alueella suurin ryhmä, mutta opiston alueella on muitakin asiakkaita.

Jokainen leiriläinen edustaa alueella itsensä lisäksi kaikkia suunnistajia ja omaa urheiluseuraansa. Odotamme leimausleiriläisiltä sellaista käyttäytymistä, että olemme jatkossakin tervetulleita Vierumäelle.

Saapuminen ja majoitusohjeet

Leirille voi saapua tiistaina 11.6. klo 10.00 lähtien. Pyrithän tulemaan viimeistään klo 15.00. Kaikki saapuvat leiribussit ja henkilöautot ajatetaan Vierumäki Areenan pihalle materiaalin noudon ajaksi. Leiriohjaajat/huoltajat hakevat leirimateriaalin huoneavaimineen Scandic Vierumäki -hotellin aulassa sijaitsevasta materiaalinnoutopisteestä ja jakavat ne leiriläisille. Majoittumaan pääsee vasta klo 14 jälkeen. Tavarat voi jättää säilytykseen Areenan pukuhuoneisiin. Pukuhuoneissa on rajoitetusti lukollisia kaappeja.

Leirirannekkeet

Leiriläiset on jaettu neljään eri väriryhmään (punainen, keltainen, sininen ja vihreä). Jokainen väri jakautuu myös tasoryhmiin: RR, TR, Taso 1, Taso 2 ja Teho. Väriryhmän värinen ranneke toimii leiripassina, johon on painettu kunkin leiriläisen henkilökohtainen numero. Numero toimii tunnisteena harjoituksissa ja se kirjataan lähdössä ja maalissa. **Leiriranneke on pidettävä kädessä koko leirin ajan!**

Tasoryhmien vaihto

Tasoryhmän vaihto toiseen ryhmään on mahdollista ja se tulee tehdä edellisenä päivänä klo 20.00 mennessä leiritoimistoon.

Leiritoimisto

Leiritoimisto sijaitsee Scandic Vierumäki -hotellin 2 krs:n kokoustilassa. Toimiston puh. 044-213 3183 päivystää 24 h koko leirin ajan. Toimisto on avoinna:

- tiistaina 11.6. klo 10.00–24.00
- keskiviikkona 12.6. klo 07.00–23.00
- torstaina 13.6. klo 07.00–23.00
- perjantaina 14.6. klo 07.00–15.00

Yövalvonta

Hiljaisuus alkaa aikatauluihin merkittyinä aikoina. Tämän jälkeen leirialueella ei saa omien majoituspaikkojen ulkopuolella liikkua. Yöaikaan palvelee ensisijaisesti leiritoimiston puh. 044-213 3183.

Myös Vierumäen vastaanoton puh. 010-5777 020 sekä Vierumäen huollon/vartijan puh. 010 5777 280 vastaavat 24 h/vrk.

Leiriläisten hygienia

Teltassa majoittuvien peseytyminen/ wc:t Vierumäki Areenassa klo 07.30–21.00 välisenä aikana. Lisäksi teltta-alueen vieressä on bajamaja wc:t. Asuntovaunuissa majoittuvat voivat käyttää Areenan tai urheiluhallin suihkutiloja klo 7.30–21.00.

Kielletyt alueet

Golf-kentät. Harjoituksiin kulku ainoastaan karttaan merkittyjä reittejä pitkin.

Kioskit, kahvilat, kaupat

- Greeni Kauppa & Kahvila Vierumäkihallilla klo 8–21. Kaupasta voit ostaa mm. peruselintarvikkeita. Myynnissä myös Hot Wingsit, pizza slicet sekä erilaiset koriherkut.
- Pro Shop Koippari Vierumäkihallilla ma-to 10–17, pe 10–17.30. Myynnissä mm. urheilutekstiilejä ja jalkineita.
- Kahvila Sportti Pihkala-rakennuksessa
- Jäätelökioski Vierumäkihallin edessä
- Suunnistajan Kauppa Scandic Vierumäki -hotellin takapihan parkkipaikalla
- Leirituotteita myynnissä leiritoimistossa rajoitettu määrä.

Tulenteko
Avotulenteko on kielletty Vierumäen alueella. Huom. Myös virallisilla nuotiopaikoilla!

Leirin päättyminen
Huoneet luovutetaan klo 12.00 mennessä. Avainkortit palautetaan kootusti seuraohjaajan toimesta Vierumäen vastaanottoon (Scandicin ala-aulassa).

Seurat sopivat pääsääntöisesti itse bussikuskien kanssa, mistä nämä tulevat leiriläiset hakemaan.

Turvallisuus
Leiristä on laadittu turvallisuussuunnitelma, joka antaa toimintaohjeet onnettomuustilanteissa. Se on jokaisen seuraohjaajan luettavissa seuraohjaajien taukotilassa Scandic-hotellissa.

Kaikkien on ilmoittauduttava harjoitusten maalissa. Jos loukkaantunut ei voi ilmoittautua maalissa, ilmoita leiritoimistoon mihin hänet on viety.

Mahdollisissa onnettomuustilanteissa tietoja ulkopuolisille antaa leirinjohto.

Ensiapu
Ensiapu päivystää Scandic-hotellin tiloissa 2 krs:n kokoustilassa. Päivystyksestä vastaa SPR:n Lahden alueen osasto.

Päivystysajat:
- Tiistai klo 14.00–23.00
- Keskiviikko klo 08.00–19.00
- Torstai klo 08.00–19.00
- Perjantai klo 09.30–11.00

Ensiapuryhmän tavoitat numerosta: 045 52 4348 543

Päivystysaikojen ulkopuolella ota ensisijaisesti yhteys leiritoimiston numeroon 044-213 3183.

Myös Vierumäen vastaanotto palvelee 24 h/vrk puh. 010-5777 020 samoin kuin Vierumäen huolto/vartija puh. 010 5777 280.

Muut tärkeät puhelinnumerot
Yleinen hätänumero 112

Lääkäripäivystys:
Ma–pe klo 8–21
Heinolan terveyskeskus
Torikatu 13, 18100 Heinola
Puh. (03) 7152 205

Terveyskeskuksen aukioloaikojen ulkopuolella päivystyskäyntejä tarvitsevat potilaat hoidetaan Päijät-Hämeen keskussairaalan yhteispäivystyskeskuksessa Akuutti24:ssa (Lahdessa).
Osoite:
Keskussairaalankatu 7, 15850 Lahti.

Akuutti24-neuvontapuhelimesta (24 h/vrk) puh. (03) 819 2385 saa ohjauksen oikeaan hoitopaikkaan kaikkina vuorokaudenaikoina.

Lähin apteekki on Heinolan Vanha Apteekki (13 km leirialueelta).
Avoinna ma–pe klo 8.30–19.
Osoite: Kirkkokatu 15, 18100 Heinola
Puh. (03) 875 030

TOIMINTAOHJEET HÄTÄTILANTEISSA

1. Tee hälytys
2. Tilanteen vakavuuden mukaan soita:
   - Ensiapuryhmälle puh. 045 52 4348 543 (päivystysaikojen ulkopuolella leiritoimisto)
   - Hätäkeskukseen 112 aina vakavissa tilanteissa

Kerro hätäpuhelussa:
- oma nimi
- osoite, jossa onnettomuus on tapahtunut, esim. Scandic Vierumäki, Urheiluopistontie 400, Vierumäki
- mitä on tapahtunut
- kuinka monta potilasta, mitä vammoja
- älä sulje puhelinta, ennen kuin saat luvan
- älä pidä puhelinta varattuna (älä soita muita puheluita)

Yhteiset pelisäännöt leirille

1. Ole oikeassa paikassa oikeaan aikaan.
2. Ole kaveri kaikille.
3. Noudata ohjaajien ja järjestäjien ohjeita.
4. Kerää omat roskasi.
5. Yö on nukkumista varten.
6. Ole leirillä hymyssä suin.

Seuraohjaajien tilaisuudet, tilat ja ohjeet

Ohjaajainfot pidetään iltaisin ohjelman mukaisesti urheiluhallin auditoriossa (2. krs). Joka seurasta tulee olla paikalla vähintään yksi ohjaaja. Tilaisuudessa käydään läpi seuraavan päivän ohjelmaan liittyviä asioita.

Ohjaajien taukotila sijaitsee Scandic Vierumäki -hotellin 2. krs:n aulatilassa. Tila on avoinna joka päivä klo 7.30–22 ja siellä on mahdollista juoda kahvia/teetä.

Tilassa on nähtävillä eri tasoryhmien kaikki leirillä järjestettävät harjoitukset ja niiden sijainnit.

Taukotilasta löytyvät myös ilmoittautumislistat curlingiin. Ilmoittautumiset ovat sitovia, sillä paikkoja on rajallinen määrä.

Rantasaunat Valkjärven rannalla ovat ohjaajien käytössä keskiviikkona klo 20–22. Torstaina on ohjaajille varattu Yökerho Teatro klo 20–22. Teatro sijaitsee Scandicin ravintolamaailman alakerrassa. **Molemmat tilat ovat anniskelualuetta, joten ne ovat tarkoitettu ainoastaan täysi-ikäisille ohjaajille.**

Erityisohjeet seuraohjaajille

Seuraohjaajien tehtävänä on vastata ryhmästään. Heidän vastuullaan on mm:

- majoituspaikassa käyttäytyminen
- leiriläisillä on leiriranneke kädessään koko leirin ajan
- erityisesti on huolehdittava ruokailuajoista ja oikeasta aamupalan syöntipaikasta
- valvoa, ettei nastareilla liikuta sisätiloissa
- leiriläiset ovat ajoissa harjoituksissa ja oheisohjelmissa
- varmistaa, että leiriläisillä on harjoituksissa mukana täysi juomapullo ja karttamuovi
- ohjaajilla tulee olla tieto leiriläisten sijainnista ja yhteystiedot hänen omaisiinsa
- arvoesineitä voidaan säilyttää leiritoimistossa, jonne myös löytötavarat toimitetaan
- **uinti järvessä tapahtuu aina seuraohjaajien valvonnassa!**

VIHREÄN VÄRIRYHMÄN OHJELMA

Aika	Tapahtuma	Paikka	Taso
Tiistai 11.6.			
14.00–14.30	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 1	RR, TR
		Lähtö 3	Taso 1 ja 2,Teho
17.00–17.30	Päivällinen	Scandic	
18.00–18.45	Uimahallin uintivuoro	Uimahalli	Vihreä 1/2
18.45–19.30	Uimahallin uintivuoro	Uimahalli	Vihreä 2/2
19.00–19.45	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
20.00–20.45	Avajaiset	Urheilukenttä	
22.00–23.00	Hämäräsuunnistus	Lähtö 4	Kaikki
23.30	Hiljaisuus		
Keskiviikko 12.6.			
07.30–08.00	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
08.30–09.00	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 2	RR, TR, Taso 1 ja 2
		Lähtö 6	Teho
11.30–12.00	Lounas	Scandic	
14.00–14.30	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 8	RR, TR
		Lähtö 5	Taso 1 ja 2, Teho
17.00–17.30	Päivällinen	Scandic	
19.00–19.30	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
22.00	Hiljaisuus		
Torstai 13.6.			
08.00–08.30	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
09.00–09.30	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 9	RR, TR
		Lähtö 8	Taso 1 ja 2, Teho
12.00–12.30	Lounas	Scandic	
15.00–15.30	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 5	RR, TR
		Lähtö 9	Taso 1 ja 2, Teho
18.00–18.30	Päivällinen	Scandic	
19.30–20.00	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
20.00–22.30	Leiridisco	Vierumäkihalli	
23.00	Hiljaisuus		
Perjantai 14.6.			
08.15–08.40	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
09.00	Leirikilpailun nollaus alkaa	Urheilukenttä	
09.45	Leirikilpailun startti	Urheilukenttä	
11.15–11.30	Päättäjäiset	Urheilukenttä	
13.15–13.45	Lounas	Scandic	

PUNAISEN VÄRIRYHMÄN OHJELMA

Aika	Tapahtuma	Paikka	Taso
Tiistai 11.6.			
14.30–15.00	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 1	RR, TR
		Lähtö 3	Taso 1 ja 2, Teho
17.30–18.00	Päivällinen	Scandic	
19.00–19.45	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
20.00–20.45	Avajaiset	Urheilukenttä	
22.00–23.00	Hämäräsuunnistus	Lähtö 4	Kaikki
23.30	Hiljaisuus		
Keskiviikko 12.6.			
08.00–08.30	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
09.00–09.30	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 2	RR, TR, Taso 1 ja 2
		Lähtö 6	Teho
12.00–12.30	Lounas	Scandic	
14.30–15.00	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 8	RR, TR
		Lähtö 5	Taso 1 ja 2, Teho
17.30–18.00	Päivällinen	Scandic	
19.00–19.30	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
19.00–19.45	Uimahallin uintivuoro	Uimahalli	Punainen 1/2
19.45–20.30	Uimahallin uintivuoro	Uimahalli	Punainen 2/2
22.00	Hiljaisuus		
Torstai 13.6.			
08.30–09.00	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
9.30–10.00	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 9	RR, TR
		Lähtö 8	Taso 1 ja 2, Teho
12.30–13.00	Lounas	Scandic	
15.30–16.00	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 5	RR, TR
		Lähtö 9	Taso 1 ja 2, Teho
18.30–19.00	Päivällinen	Scandic	
19.30–20.00	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
20.00–22.30	Leiridisco	Vierumäkihalli	
23.00	Hiljaisuus		
Perjantai 14.6.			
07.00–07.25	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
09.00	Leirikilpailun nollaus alkaa	Urheilukenttä	
09.45	Leirikilpailun startti	Urheilukenttä	
11.15–11.30	Päättäjäiset	Urheilukenttä	
11.45–12.15	Lounas	Scandic	

KELTAISEN VÄRIRYHMÄN OHJELMA

Aika	Tapahtuma	Paikka	Taso
Tiistai 11.6.			
15.00–15.30	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 1	RR, TR
		Lähtö 3	Taso 1 ja 2, Teho
18.00–18.30	Päivällinen	Scandic	
19.00–19.45	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
20.00–20.45	Avajaiset	Urheilukenttä	
22.00–23.00	Hämäräsuunnistus	Lähtö 4	Kaikki
23.30	Hiljaisuus		
Keskiviikko 12.6.			
08.30–09.00	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
09.30–10.00	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 2	RR, TR, Taso 1 ja 2
		Lähtö 6	Teho
12.30–13.00	Lounas	Scandic	
15.00–15.30	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 8	RR, TR
		Lähtö 5	Taso 1 ja 2, Teho
18.00–18.30	Päivällinen	Scandic	
19.00–19.30	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
22.00	Hiljaisuus		
Torstai 13.6.			
07.00–07.30	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
08.00–08.30	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 9	RR, TR
		Lähtö 8	Taso 1 ja 2, Teho
11.00–11.30	Lounas	Scandic	
14.00–14.30	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 5	RR, TR
		Lähtö 9	Taso 1 ja 2, Teho
17.00–17.30	Päivällinen	Scandic	
18.00–18.45	Uimahallin uintivuoro	Uimahalli	Keltainen 1/2
18.45–19.30	Uimahallin uintivuoro	Uimahalli	Keltainen 2/2
19.30–20.00	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
20.00– 22.30	Leiridisco	Vierumäkihalli	
23.00	Hiljaisuus		
Perjantai 14.6.			
07.25–07.50	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
09.00	Leirikilpailun nollaus alkaa	Urheilukenttä	
09.45	Leirikilpailun startti	Urheilukenttä	
11.15–11.30	Päättäjäiset	Urheilukenttä	
12.15–12.45	Lounas	Scandic	

SINISEN VÄRIRYHMÄN OHJELMA

Aika	Tapahtuma	Paikka	Taso
Tiistai 11.6.			
15.30–16.00	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 1	RR, TR
		Lähtö 3	Taso 1 ja 2, Teho
18.30–19.00	Päivällinen	Scandic	
19.00–19.45	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
20.00–20.45	Avajaiset	Urheilukenttä	
22.00–23.00	Hämäräsuunnistus	Lähtö 4	Kaikki
23.30	Hiljaisuus		
Keskiviikko 12.6.			
07.00– 07.30	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
08.00–08.30	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 2	RR, TR, Taso 1 ja 2
		Lähtö 6	Teho
11.00–11.30	Lounas	Scandic	
13.30–14.00	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 8	RR, TR
		Lähtö 5	Taso 1 ja 2, Teho
16.30–17.00	Päivällinen	Scandic	
17.30–18.15	Uimahallin uintivuoro	Uimahalli	Keltainen 1/2
18.15–19.00	Uimahallin uintivuoro	Uimahalli	Keltainen 2/2
19.00–19.30	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
22.00	Hiljaisuus		
Torstai 13.6.			
07.30–08.00	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
08.30–09.00	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 9	RR, TR
		Lähtö 8	Taso 1 ja 2, Teho
11.30–12.00	Lounas	Scandic	
14.30–15.00	Harjoituksen lähtöaika	Lähtö 5	RR, TR
		Lähtö 9	Taso 1 ja 2, Teho
17.30–18.00	Päivällinen	Scandic	
19.30–20.00	Ohjaajien info	Urheiluhalli	
20.00–22.30	Leiridisco	Vierumäkihalli	
23.00	Hiljaisuus		
Perjantai 14.6.			
07.50–08.15	Aamupala	Scandic/Kaskela/Country Club	
09.00	Leirikilpailu nollaus alkaa	Urheilukenttä	
09.45	Leirikilpailun startti	Urheilukenttä	
11.15–11.30	Päättäjäiset	Urheilukenttä	
12.45–13.15	Lounas	Scandic	

Avajaiset ja päättäjäiset

Avajaiset ja päättäjäiset järjestetään urheiluhallin viereisellä urheilukentällä.

Avajaisiin saavutaan seuroittain ohjaajien johdolla.
Seuran viirit ja maskotit otetaan mukaan!

Päättäjäisiin kokoonnutaan suoraan leirikilpailun jälkeen urheilukentälle noin klo 11.10. Päättäjäisten yhteydessä jaetaan lisäksi leirikilpailun ja sählyturnauksen palkinnot.

Tilaisuuksissa noudatetaan järjestäjien ja juontajien antamia ohjeita.

Harjoitukset

Kaikkien harjoitusten karttoihin on painettu ”ICE 044 213 3183”, jota käytetään hätätapauksissa.

Ensimmäinen harjoitus – ohjeet

Ensimmäinen harjoitus, väriryhmien lähtöajat

Vihreä	14.00–14.30	
Punainen	14.30–15.00	
Keltainen	15.00–15.30	
Sininen	15.30–16.00	
Harjoitus:	RR ja TR	lähtö 1
	Tasot 1 ja 2 sekä Tehoryhmä	lähtö 3

Tutustu etukäteen miten opastus lähtöpaikoille on järjestetty.
Seuraa väriryhmien harjoitusaikataulua

Varustaudu harjoitukseen sään mukaisella tavalla. Ensimmäisen harjoituksen lähtöpaikalta saat karttasuojan, jota voit käyttää koko leirin ajan.

Vaikka ensimmäinen harjoitus on ns. emit-harjoitus, niin emit-korttia ei tarvita, jos et halua. Leimauksen voi tehdä rastilippua koskettamalla tms.

Scandicissa majoittuvilla on ensimmäiseen harjoitukseen mennessä ja palatessa poikkeuksellinen tien ylitys. Tottele liikenneohjaajia.

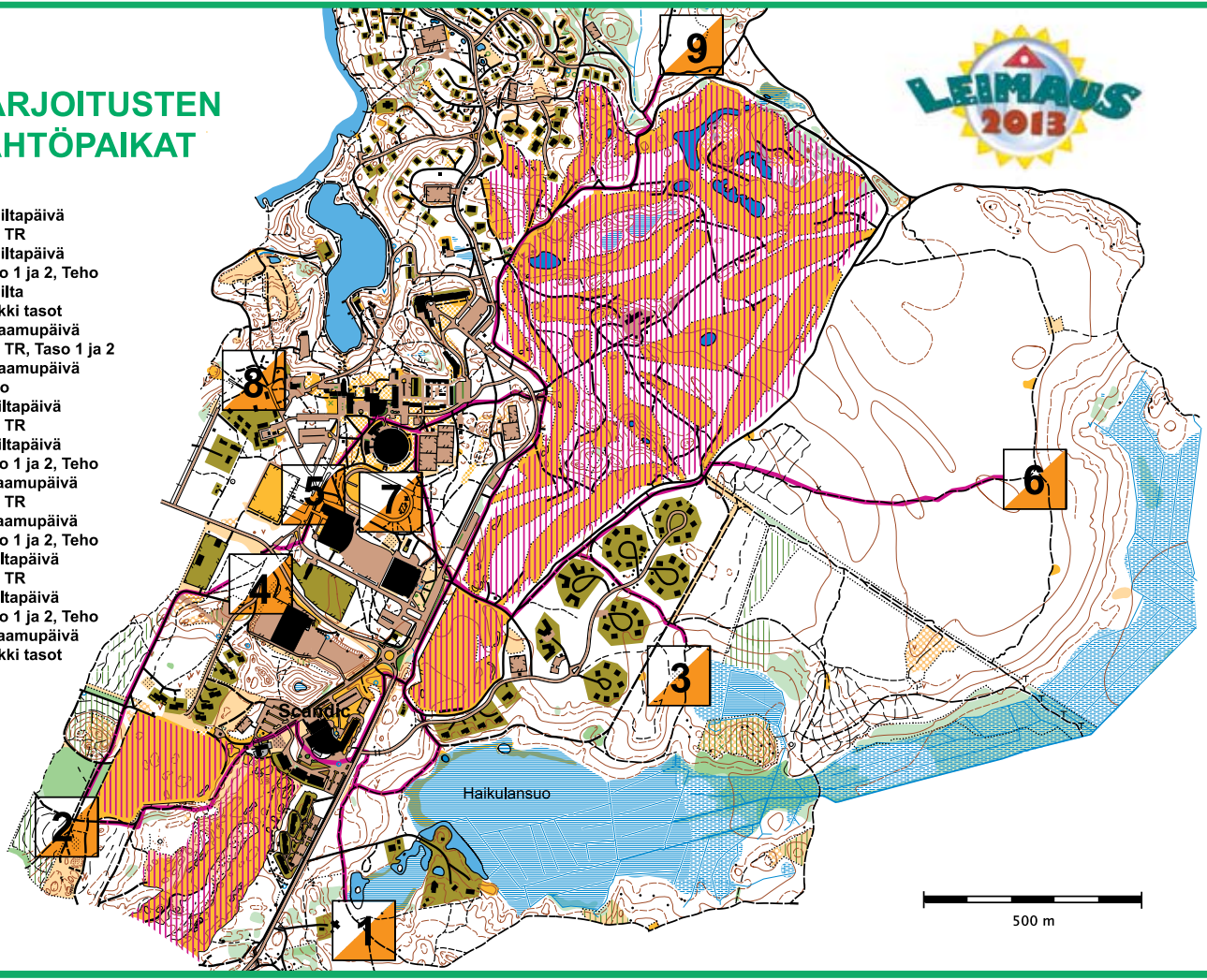
HUOM! Tasoryhmillä ja Tehoryhmällä on heti lähdön jälkeen useimmilla suo-ojien ylityksiä. Reitistä riippuen ojat voi joko kiertää vasemmalta tai käytetään karttaan merkittyjä ylityspaikkoja. **Turvallisuussyistä ylityspaikoissa vain yksi henkilö kerrallaan polkusillalle.** Silta ylitetään ripeästi.

Harjoitukset

Päivä		RR/TR	Teema	Taso 1 / Taso2	Teema	Teho	Teema
TI ip	1	Haikulansuo 1:5000 **LÄHTÖ 1**	Tutustuminen maastotyyppiin, sovellettu RR/TR matkat 1.9 / 1.4 km Emit	Kalaton 1 1:10000 **LÄHTÖ 3**	Tutustuminen maastotyyppiin, suora suunnistus matkat 2.6 / 3.2 km Emit	Kalaton 1 1:10000 **LÄHTÖ 3**	Tutustuminen maastotyyppiin, viivasuunnistus matkat 5.0 km Emit
Ti ilta	2	Areena 2 1:5000 **LÄHTÖ 4**	Yö yhteislähtö, suora suunnistus matkat 1.3 /1.4 km	Areena 2 1:5000 **LÄHTÖ 4**	Yö yhteislähtö, suora suunnistus matkat 1.7 / 2.3 km	Areena 1 1:10000 **LÄHTÖ 4**	Yö yhteislähtö, suora suunnistus matkat 4.0 km
KE ap	3	Karhumetsä 1:5000 **LÄHTÖ 2**	RR-nauha, RR- ja TR-suunnistus, suppamaasto matkat 2.8 / 1.7 km Emit	Karhumetsä 1:5 000 **LÄHTÖ 2**	"Valkoinen kartta", rastinotto matkat 2.0 / 2.7 km	Terrisuo P 1:15000 **LÄHTÖ 6**	Rastinotto pitkän matkan tapaan matkat 4.8 km Emit
KE ip	4	Saarijärvi 2 1:5000 **LÄHTÖ 8**	TR- tyyppiharjoitus, selvät korkeuserot matkat 2.0 km	Vierumäki 2 1:5000 **LÄHTÖ 5**	Tutustuminen sprinttisuunnistukseen matkat 2 / 2 km Emit	Vierumäki 2 1:5000 **LÄHTÖ 5**	Tutustuminen sprinttisuunnistukseen, muistiharjoitus matkat 2.4 +2 km Emit
TO ap	5	Mustalampi 1:5000 **LÄHTÖ 9**	TR/RR -vaativa, avokallio ja peitteinen maasto matkat 2.6 / 1.8 km	Saarijärvi1 1:10000 **LÄHTÖ 8**	Sovellettu väylä-suunnistus (Donitsi) matkat 2.8 / 3.2 km Emit	Saarijärvi1 1:10000 **LÄHTÖ 8**	Väyläsuunnistus matkat 4.3 km Emit
TO ip	6	Vierumäki 2 1:5000 **LÄHTÖ 5**	Tutustuminen sprinttisuunnis-tukseen matkat 1.4 / 1.8 km Emit	Lohilammet 1: 10000 Taso 1 normaali kartta, Taso 2 tiet poistettu **LÄHTÖ 9**	"Käyräsuunnistus" matkat 2.3 / 3.1 km	Lohilammet K, käyräkartta 1:10000 **LÄHTÖ 9**	Käyräsuunnistus matkat 4.5 km
PE ap	7	Leirikilpailu Vierumäki 2 1:5000 **LÄHTÖ 7**	Partiosuunnistus matkat 1.3 / 2.0 km Emit	Leirikilpailu Saarijärvi1 1:10 000 **LÄHTÖ 7**	Partiosuunnistus matkat 2.3 / 3.1 km Emit	Leirikilpailu Saarijärvi1 1:10 000 **LÄHTÖ 7**	Partiosuunnistus matkat 4.2 km Emit

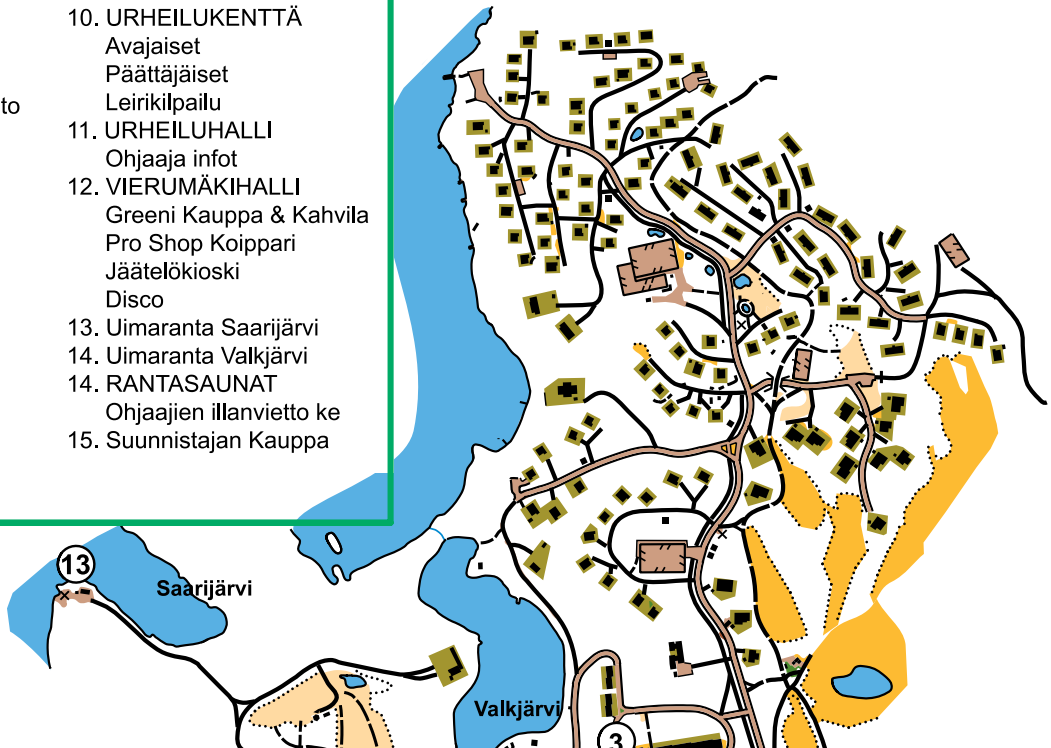
HARJOITUSTEN LÄHTÖPAIKAT

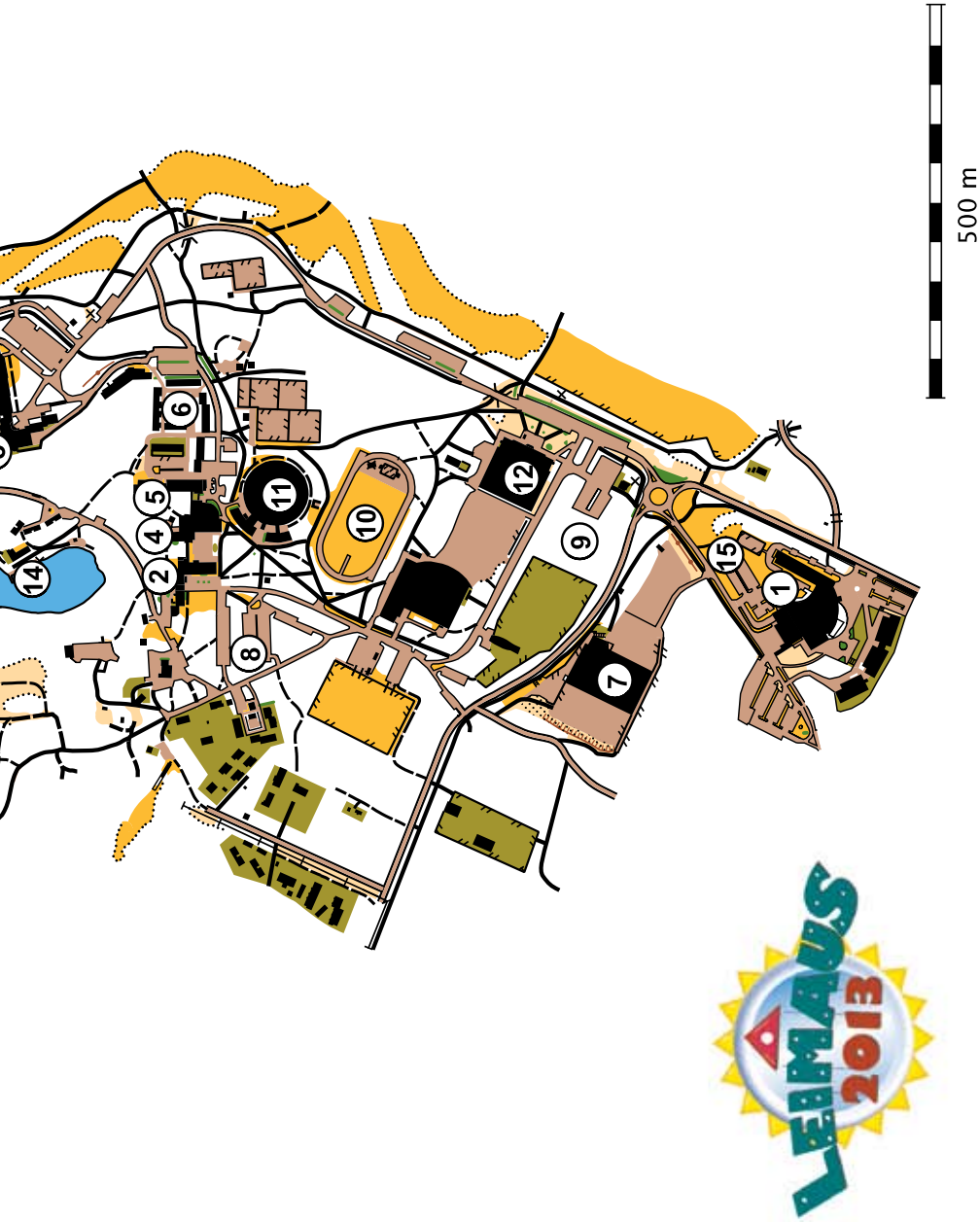
1. Ti - iltapäivä
   RR, TR
3. Ti - iltapäivä
   Taso 1 ja 2, Teho
4. Ti - ilta
   Kaikki tasot
2. Ke aamupäivä
   RR, TR, Taso 1 ja 2
6. Ke aamupäivä
   Teho
8. Ke iltapäivä
   RR, TR
5. Ke iltapäivä
   Taso 1 ja 2, Teho
9. To aamupäivä
   RR, TR
8. To aamupäivä
   Taso 1 ja 2, Teho
5. To iltapäivä
   RR, TR
9. To iltapäivä
   Taso 1 ja 2, Teho
7. Pe aamupäivä
   Kaikki tasot

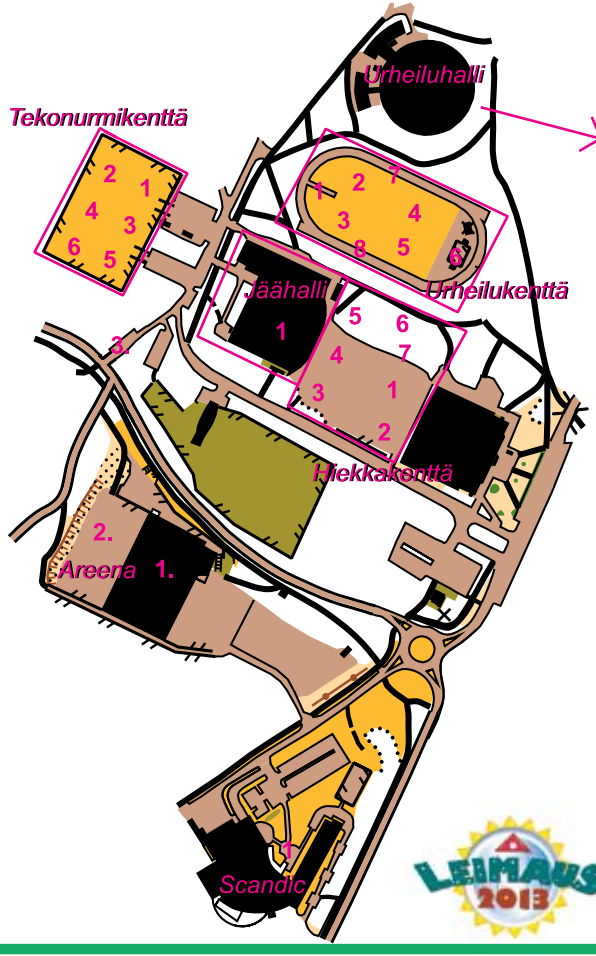


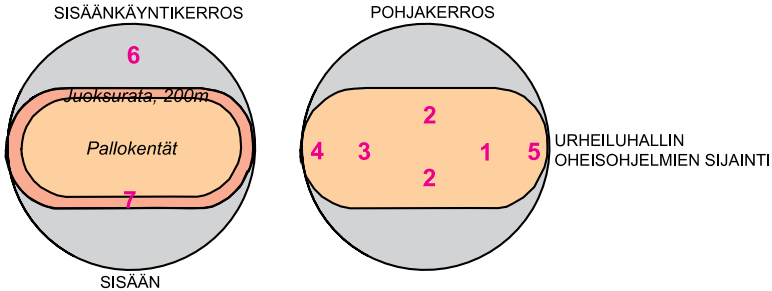
Leimaus - leiri 2013
Suomen Urheiluopisto, Vierumäki

1. SCANDIC
   Huonemajoitus
   Ruokailu
   Leiritoimisto
   Leirimateriaalin jako
   Ensiapu
   Ohjaajien tila
   Ohjaajien illanvietto to
2. KASKELA
   Aamupala
   Majoitus
3. COUNTRY CLUB
   Aamupala
   Huonemajoitus
4. PIHKALA
   Huonemajoitus
   Uimahalli
   Kahvila Sportti
5. ILKKA
   Huonemajoitus
6. RIVITALOT
   Huonemajoitus
7. AREENA
   Lattiamajoitus
8. Asuntovaunut
9. Teltta-alue
10. URHEILUKENTTÄ
    Avajaiset
    Päättäjäiset
    Leirikilpailu
11. URHEILUHALLI
    Ohjaaja infot
12. VIERUMÄKIHALLI
    Greeni Kauppa & Kahvila
    Pro Shop Koippari
    Jäätelökioski
    Disco
13. Uimaranta Saarijärvi
14. Uimaranta Valkjärvi
14. RANTASAUNAT
    Ohjaajien illanvietto ke
15. Suunnistajan Kauppa




500 m
1
2
4
5
6
7
8
9
10
11
12
14
15





URHEILUHALLI
1. Sulkapallo
2. Sähly
3. Venyttely
4. Kaupunkisota
5. Kuntosali
6. Parkourrata
7. Visailukisa
1, 2, 3. Sählyturnaus (muut sarjat paitsi tytöt)
Auditorio 2 krs. Luennot
Luentosali 12/13 Kartoituskurssi

URHEILUKENTTÄ
1. Speedminton + muita mailapelejä
2. Tunnelipallo
3. Ultimate
4. ja 5. Kinnball
6. Katukoris, futis, sählyt
7. Visailurata
8. Juoksutekniikka/-koordinaatio

TEKONURMIKETTÄ
1. ja 2. Norsufutis
3. Sählyt
4. Ultimate
5. ja 6. Futis

HIEKKAKENTTÄ
1. Kyykkä
2. ja 3. Mölkky
4. Petanki
5. Tarkkuuslämäri
6. Beachwolley (2 kenttää)
7. Frisbeegolfrata (9 väylää)

JÄÄHALLI
1. Curling

AREENA
1. Sählyturnaus, tyttöjen sarja
2. Ampumahiihtokokeilu
3. Pyöräsuunnistus

SCANDIC
1. Tarkkuussuunnistus

Uimahallin ja uimarantojen sijainnit leirikeskuksen kartassa.

OHEISOHJELMAT

Harjoitusten kuvaukset

Maastoharjoitukset on suunniteltu siten, että lähtö ja maali ovat lähekkäin, jolloin lähtöpaikalle mahdollisesti jätetyt tavarat on helppo hakea maaliintulon jälkeen. Sprinttisuunnistus on opistoalueella, ja siellä lähtö/maali ovat vähän erillään. Kaikissa harjoituksissa on hajonta. Rastilipun yhteydessä on pieni rastiprikka, josta voi tarkistaa rastin oikeellisuuden. Maastossa näkyy myös ylimääräisiä kiintorasteja. Lähtöpaikkojen numerointi etenee maastossa kutakuinkin etelästä pohjoiseen.

RR-ryhmä

Tiistai-iltapäivä
(lähtö yhteinen TR-ryhmän kanssa)
• Lähtö 1
Kartta: Haikulansuo 1:5 000. Käyräväli 5 m.
Harjoitus: Sovellettu RR-harjoitus, tutustumisharjoitus RR-suunnistukseen. Rata n. 1.9 km.

Maastoon on luonnollisen polkuverkon lisäksi nauhoitettu RR-nauhalla lisää polkuja ja näin muodostuneelle polkuverkolle on laadittu 3 erilaista RR-rataa. Rasteilla on RR-numero tunnuksella varustettu rastilippu. Karttaan on merkittynä rastin järjestysnumero ja siihen liittyvä ko. rastin lipussa oleva numerotunnus RR1–RR12 (esim. 1-RR3). Harjoituksen tarkoituksena on oppia havainnoimaan reitinvalintoja sekä Vierumäelle tyypillisen maaston karttakuvaa syvine ja laakeine suppineen sekä erilaisten kasvillisuusrajojen käyttöä suunnistuksessa. Emit-leimaus.

Tiistai-ilta
• Lähtö 4
Kartta: Areena 2, 1:5000, käyräväli 5 m
Harjoitus: Suora yösuunnistusrata, yhteislähtö. Rata n. 1.3 km.

Suora yösuunnistusrata, leimaus tapahtuu rastilippua koskettamalla. Kokoontuminen klo 21.30 alkaen lähtöä varten Vierumäki Areenan yläpihalle. Rata seuraa selviä polku-uria. Maasto on kuivaa kangasmaastoa, jossa hyvä näkyvyys. Suuret tiet muodostavat neliön, jonka sisäpuolella rastit pääosin sijaitsevat. Maastossa on valvonta. Yhteislähtö luo tunnelmaa ja vaikka ensimmäisillä rasteilla saattaa olla ruuhkaa ei pidä hermostua. Kunnon yöunet maistuvat varmasti tämän jälkeen.

Keskiviikko aamupäivä (lähtö yhteinen TR- ja Taso-ryhmien kanssa)
• Lähtö 2
Kartta: Karhumetsä, 1: 5000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: RR- suunnistus. Rata n. 2.8 km (nauha).

Maastossa yksi RR-nauha, jossa tuplamäärä RR-rasteja ja näistä on muodostettu 3 eri RR-rataa. Suunnistusradalle sattuvat RR-tunnukset lipuissa ovat siis sattumanvaraisia välillä RR1–RR11. Reitinvalinnat muodostuvat polkujen ja kasvillisuusrajojen käytöstä. Puolivälin jälkeen maasto muuttuu peitteisemmäksi ja suora näkyvyys vähenee. Maastossa on vilskettä, sillä samaan aikaan siellä vilistää myös tasoryhmien suunnistajat. Aluetta ympäröi golfkenttä, jonka viheriölle meno on ankarasti kielletty (ja ei sinne kyllä pitäisi kenenkään edes eksyäkään). Emit-leimaus.

Keskiviikko iltapäivä
(lähtö yhteinen TR-ryhmän kanssa)
• Lähtö 8
Kartta: Saarijärvi 2, 1:5000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: Tukireittityyppinen harjoitus (karttaretki). Rata n. 2.0 km (nauha).

Tukireittityyppinen harjoitus (karttaretki), jossa maastoon on polulle vedetty RR-nauha. Nauhan lähettyviltä selvien tukipisteiden avulla löytyy rastipiste. Nyt pitää vain etsiä sitä oikeasta suunnasta ja pitää karttaa oikeinpäin kädessä/suunnastettuna rastilta palatessa. Jos rohkeus riittää voi jopa vielä oikaistakin parissa paikkaa. Korkeuserot ovat selviä ja niiden merkityksestä (miten ne karttaan kuvataan) kannattaa keskustella torstaita silmällä pitäen. Rasteilla on lipun lisäksi tavanomainen numerotunnus (ei

siis lipuissa RR-tunnuksia) ja kartassa on myös rastimäärite. Rastimääritteen sisältöä kannattaa pienimmille matkalla keskustelussa jo vähän avata. Leimaus suoritetaan koskettamalla rastilippua.

Torstai aamupäivä
(lähtö yhteinen TR-ryhmän kanssa)
• Lähtö 9
Kartta: Mustalampi 1:5000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: RR- suunnistus vaativassa maastossa. Rata n. 2.6 km (nauha).

Viikon hankalin harjoitus, sillä kartalla ei olekaan peltoja eikä juuri polkuja helpottamassa etenemistä. Kartan suuri mittakaava hämää, sillä rinteet ovat paikoin jyrkkiä. Onneksi sentään metsätieverkko helpottaa suunnistamista. Harjoitukseen kannattaa käyttää aikaa totuttua enemmän. Paljon helpottaa, jos on keskiviikon harjoituksesta oppinut ymmärtämään korkeuskäyristä miten mäki (nouseva tai laskeva rinne) syntyy. Vaikka mieli tekisikin, Mustalammella ei saa uida. Leimaus tapahtuu koskettamalla rastilippua.

Torstai-iltapäivä
(lähtö yhteinen TR- ryhmän kanssa)
• Lähtö 5
Kartta: Sprinttikartta 1:5000, käyräväli 2,5 m.
Harjoitus: Sprinttisuunnistusrata. Rata n. 1.4 km.

Harjoituksen tarkoituksena on oppia suunnistamaan kartta maaston avulla ja tunnistamaan sprinttikarttamerkkejä. Rata on alkuosaltaan helpompi, ja puoliväin jälkeen se vaikeutuu. Jos harjoitus ei jostain syystä suju, voi puolivälin jälkeen poiketa maaliin ja jättää hankalammat rastit väliin. Tämä harjoitus on hyvää treeniä leirikilpailuun. Emit-leimaus.

Perjantai aamupäivä
• Lähtö 7
Kartta: Sprinttikartta 1:5000, käyräväli 2.5 m.
Harjoitus: Leirikilpailu, partiosuunnistus. Rata n. 1.3 km.

Leirikilpailu suoritetaan ns. partiokilpailuna (rasteilla vapaa etsintäjärjestys) 5 henkisin joukkuein, yksi suunnistaja kustakin tasoryhmästä. Yhteislähtö urheilukentältä, omalta karttakepiltä. Maastosta palataan omalle karttakepille odottelemaan. Kun koko joukkue on kasassa, juostaan yhdessä maaliin. Muistetaan varovaisuus, lähdössä on ruuhkaa, RR-sarjalaisen kannattaa ottaa alku kävellen alkuhämmennyksen vähentämiseksi. Puuttuva rasti tuo 3 min lisäaikaa joukkueelle. Kts. leirikilpailun tarkat ohjeet leirilehdestä. Emit-leimaus.

TR-ryhmä

Tiistai–iltapäivä
(lähtö yhteinen RR-ryhmän kanssa)
• Lähtö 1
Kartta: Haikulansuo 1:5 000. Käyräväli 5 m.
Harjoitus: Sovellettu TR- harjoitus, tutustumisharjoitus TR- suunnistukseen. Rata n. 1.4 km.

Maastoon on luonnollisen polkuverkon lisäksi nauhoitettu viitoitusnauhalla lisää polkuja ja näin muodostuneelle polkuverkolle on laadittu TR-radat. Harjoituksen tarkoituksena on oppia havainnoimaan Vierumäelle tyypillisen maaston karttakuvaa syvine ja laakeine suppineen sekä opetella erilaisten kasvillisuusrajojen käyttöä suunnistuksessa. Emit-leimaus.

Tiistai-ilta
• Lähtö 4
Kartta: Areena 2, 1:5000, käyräväli 5 m
Harjoitus: Suora yösuunnistusrata, yhteislähtö. Rata n. 1.4 km.

Suora yösuunnistusrata, leimaus tapahtuu rastilippua koskettamalla. Kokoontuminen lähtöä varten 21.30 alkaen Vierumäki Areenan yläpihalle. Rata seuraa selviä polku-uria. Maasto on kuivaa kangasmaastoa, jossa hyvä näkyvyys. Suuret tiet muodostavat selkeitä suorakaidemuotoja, joiden sisäpuolella rastit sijaitsevat. Maastossa on valvonta. Yhteislähtö luo tunnelmaa ja vaikka ensimmäisillä rasteilla saattaa olla ruuhkaa ei pidä hermostua. Kunnon yöunet maistuvat varmasti tämän jälkeen.

Keskiviikko aamupäivä (lähtö yhteinen RR- ja Tasoryhmien kanssa)
• Lähtö 2
Kartta: Karhumetsä, 1: 5000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: TR-suunnistus. Rata n. 1.7 km.

Maastossa yksi RR-nauha, johon tukeutuen on muodostettu 3 eri TR-rataa. Suunnistus tukeutuu polkujen ja kasvillisuusrajojen käyttöön. Maastossa on vilskettä sillä samaan aikaan siellä vilistää myös tasoryhmien suunnistajat. Aluetta ympäröi golfkenttä, jonka viheriölle meno on ankarasti kielletty (ja ei sinne kyllä pitäisi kenenkään edes eksyäkään). Emit-leimaus.

Keskiviikko iltapäivä
(lähtö yhteinen RR-ryhmän kanssa)
• Lähtö 8
Kartta: Saarijärvi 2, 1:5000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: Tukireittityyppinen harjoitus. Rata n. 2 km (RR-nauha)

Maastoon on polulle vedetty nauha. Nauhan läheltä löytyy rastipiste. TR-rastipisteet ovat RR-ryhmäläisten vastaavia vaativampia, muista olla tarkkana rastikoodin kanssa. Kompassin käyttö suotavaa. Jos rohkeus riittää voi jopa vielä oikaistakin parissa paikkaa. Korkeuserot ovat isoja ja selkeitä. Niiden merkityksestä kannattaa keskustella torstaita silmällä pitäen. Leimaus suoritetaan koskettamalla rastilippua.

Torstai aamupäivä
(lähtö yhteinen RR-ryhmän kanssa)
• Lähtö 9
Kartta: Mustalampi 1:5000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: TR-suunnistus vaativassa maastossa. Rata n. 1.8 km.

Viikon hankalin harjoitus, sillä kartalla ei olekaan peltoja eikä juuri polkuja helpottamassa etenemistä. Kartan suuri mittakaava hämää, sillä rinteet ovat paikoin jyrkkiä. Onneksi sentään löytyy metsätieverkko suunnistuksen tueksi. Harjoitukseen kannattaa käyttää malttia ja aikaa totuttua enemmän. Paljon helpottaa, jos on keskiviikon harjoituksesta oppinut ymmärtämään korkeuskäyristä miten mäki (nouseva tai laskeva rinne) syntyy. Kompassilla on paljon käyttöä. Vaikka mieli tekisikin, Mustalammella ei saa uida. Leimaus tapahtuu koskettamalla rastilippua.

Torstai-iltapäivä
(lähtö yhteinen RR-ryhmän kanssa)
• Lähtö 5
Kartta: Sprinttikartta 1:5000, käyräväli 2,5 m
Harjoitus: Sprinttisuunnistusharjoitus. Rata n. 1.8 km.

Harjoituksen tarkoituksena on oppia suuntaamaan kartta maaston avulla ja tunnistamaan lisää sprinttikarttamerkkejä. Rata on alkuosaltaan helpompi, ja puolivälin jälkeen se vaikeutuu. Jos harjoitus ei jostain syystä suju, voi puolivälin jälkeen poiketa maaliin ja jättää hankalammat rastit väliin. Tämä harjoitus on hyvää treeniä leirikilpailuun. Emit-leimaus.

Perjantai aamupäivä
•Lähtö 7
Kartta: Sprinttikartta 1:5000, käyräväli 2.5 m
Harjoitus: Leirikilpailu, partiosuunnistus. Rata n. 2 km.

Leirikilpailu suoritetaan ns. partiokilpailuna (rasteilla vapaa etsintäjärjestys) 5-henkisin joukkuein, yksi suunnistaja kustakin tasoryhmästä. Yhteislähtö urheilukentältä, omalta karttakepiltä. Maastosta palataan omalle kepille odottelemaan. Kun koko joukkue on kasassa, juostaan yhdessä maaliin. Muistetaan varovaisuus, lähdössä on ruuhkaa, yhtä aikaa sekä pieniä että suuria kilpailijoita ja ratojen alkuosuuksilla pitää varoa myös satunnaista liikennettä. Puuttuva rasti tuo 3 min lisäaikaa joukkueelle. Kts. leirikilpailun tarkat ohjeet leirilehdestä. Emit-leimaus.

Taso 1 ja Taso 2

Tiistai-iltapäivä
(lähtö yhteinen Teho-ryhmän kanssa)
• Lähtö 3
Kartta: Kalaton 1:10 000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: Suora suunnistusrata, hajonta.
Rata n. 2.6 / 3.2 km

Maastoalue on melko polkurikas, pääosin tyypillistä Vierumäen kangasta. Radat ylittävät aluksi ojitetun suoalueen (käytä merkittyjä ylityspaikkoja tai kierrä ojat) ja tämä heijastuu pariin rastiväliin. Vastapainoksi tasoryhmäläiset joutuvat olemaan tarkkoina eritasoisten polkujen kanssa sekä on opittava tunnistamaan myös kasvillisuusrajoja. Se helpottaa kovasti rastinottoa. Tasoradat seikkailevat ristiin rastiin tehoratojen kulkusuuntien kanssa, väkeä riittää monin paikoin, mutta on parasta keskittyä omaan tekemiseen eikä seurata muita. Emit-leimaus.

Tiistai-ilta
• Lähtö 4
Kartta: Areena 2, 1:5000, käyräväli 5 m
Harjoitus: Suora yösuunnistusrata, yhteislähtö.
Rata n. 1.7 /2.3 km

Suora yösuunnistusrata, leimaus tapahtuu rastilippua koskettamalla. Kokoontuminen lähtöä varten klo 21.30 alkaen Vierumäki-Areenan yläpihalle. Rata seuraa selviä polku-uria. Maasto on kuivaa kangasmaastoa, jossa hyvä näkyvyys. Suuret tiet muodostavat selkeitä suorakaidemuotoja, joiden sisäpuolella rastit sijaitsevat. Maastossa on valvonta. Yhteislähtö luo tunnelmaa ja vaikka ensimmäisillä rasteilla saattaa olla ruuhkaa ei pidä hermostua. Kunnon yöunet maistuvat varmasti tämän jälkeen.

Keskiviikko aamupäivä
(lähtö yhteinen RR- ja TR-ryhmien kanssa)
• Lähtö 2
Kartta: Karhumetsä, 1: 5000, käyräväli 5 m.
Kartasta poistettu käyräkuvaus ja kivet, mutta jätetty vihreä ja sininen väri.
Harjoitus: ”Valkoisen kartan” suunnistus.
Rata n. 2.0 / 2.7 km.

Harjoitus testaa maastokuvan pelkistämistä, ohjaa reitinvalintaa ja rastinottoa tarkalla (kompassi)suunnalla tukipisteen kautta. Taso 1 rastipisteet sijaitsevat tukipisteiden (yleensä polku tai kasvillisuusraja) lähellä, Taso 2 radalla rastipisteet ovat vähän etäämmällä. Jos suunnassa kulku, etäisyyksien arviointi ja matkanmittaus ovat jo hallussa, harjoitus sujuu lähes pysähtymättä. Jos taas ei, niin nyt on oiva paikka niitä asioita harjoitella. Maastossa on monta muutakin ryhmää harjoittelemassa (RR-nauha) ja rastipisteitä on runsaasti. Aluetta ympäröi golfkenttä, jonka viheriölle meno on ankarasti kielletty (ja ei sinne kyllä pitäisi kenenkään edes eksyäkään). Leimaus tapahtuu rastilippua koskettamalla.

Keskiviikko iltapäivä
(lähtö yhteinen Teho-ryhmän kanssa)
• Lähtö 5
Kartta: Sprinttisuunnistuskartta 1:5000, käyräväli 2,5 m.
Harjoitus: Sprinttisuunnistusharjoitus, jonka jatkona vapaaehtoinen muistisuunnistusharjoitus sprinttikartalla. Sprinttirata n. 2 km. Muistiharjoitukset omantunnon mukaan.

Ensin suunnistetaan sprinttirata ja tullaan maaliin. Emit-leimaus. Tämän jälkeen on mahdollisuus omatoimiseen muistisuunnistukseen (3 rataa, pituus 300–800m). Muistisuunnistuksen lähtöpaikka sijaitsee Urheiluhallin edustalla. Mallikartasta opetellaan rata tai osa siitä ja se juostaan läpi muistinvaraisesti. Muistiharjoitusta voi käyttää myös seuran sisäisenä reitinvalintaharjoituksena. Omaa karttaa ei saa käyttää, vaan jos tehtävä unohtuu, palataan lähtöpisteelle opettelemaan rataa uudelleen. Muistiharjoituksen leimaus koskettamalla rastilippua.

Torstai aamupäivä
(lähtö yhteinen Teho-ryhmän kanssa)
• Lähtö 8
Kartta: Saarijärvi 1, 1:10 000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: Donitsi. Rata n. 2.8 km / 3.2 km

Kartanluku- ja keskittymisharjoitus, jossa testataan myös matkanmittausta/-arviointia ja

varman reitin valintaa. Valkoinen rengasmainen alue (= donitsi) rastia lähestyttäessä pakottaa tarkkaan suunnanottoon ja suunnassa kulkuun. Hankaluutta tuovat rinnemuodot ja käyrien tulkinta. Vinkki: Suot ja järvet ovat maastossa alhaalla. Jos suunnistusajatus katkeaa, saattaa joutua ottamaan vauhtia järven rannalta. Emit-leimaus.

Torstai-iltapäivä
(lähtö yhteinen Teho-ryhmän kanssa)
• Lähtö 9
Kartta: Lohilammet 1, 1:10 000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: ”Käyräharjoitus”, jossa rastipisteet korkeuskäyrämuotoja paria rastia lukuun ottamatta. Rata n. 2.3 /3.1 km.
Huom. Taso 1 normaali kartta, Taso 2:lla on metsäautotiet poistettu kartasta!

Taso 1:n harjoitus tukeutuu metsäautotieverkkoon. Taso 2 seikkailee rotkon jälkeen toiseen maastonosaan, jossa tärkeintä on löytää korkein maastonkohta. Täällä saa jo muutakin seuraa Teho-ryhmäläisten etsiessä tietään. **Taso 2:n harjoitus on selkeästi vaativampi, koska kartasta on poistettu mustat metsäautotiet!** Leimaus tapahtuu koskettamalla rastilippua.

Perjantai aamupäivä
• Lähtö 7
Kartta: 1:10 000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: leirikilpailu, partiosuunnistus.
Rata n. 2.3 / 3.1 km.

Leirikilpailu suoritetaan ns. partiokilpailuna (rasteilla vapaa etsintäjärjestys) 5 henkisin joukkuein, yksi suunnistaja kustakin tasoryhmästä. Yhteislähtö urheilukentältä, omalta karttakepiltä. Maastosta palataan omalle kepille ja kun joukkue on kasassa, juostaan yhdessä maaliin. Muistetaan varovaisuus, lähdössä on ruuhkaa, yhtä aikaa sekä pieniä että suuria kilpailijoita ja ratojen alkuosuuksilla pitää varoa myös satunnaista liikennettä. Puuttuva rasti tuo 3 min lisäaikaa joukkueelle. Kts. leirikilpailun tarkat ohjeet käsiohjelmasta. Emit-leimaus.

Teho-ryhmä

Tehoryhmien harjoitukset on suunniteltu niin että nuoremmat, ja kenties joskus tytöt, voivat lyhentää tai oikaista harjoitusta harjoituksen laadun kärsimättä.

Tiistai-iltapäivä
(lähtö yhteinen Taso-ryhmien kanssa)
• Lähtö 3
Kartta: Kalaton 1:10 000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: Viivasuunnistusrata. Rata n. 5.0 km.

Maasto on melko polkurikasta erikokoisten laakeiden ja syvien suppien peittämää aluetta, tyypillistä Vierumäen kangasta. Alkuosassa rataa ohittaa hajonnasta riippuen 1–2 suoaluetta. Eri-ikäiset metsät muodostavat selviä kasvillisuusrajoja. Karttaan on piirretty katkoviivalla reitti, jota suunnistajan tulee seurata. Reitti seuraa loogisesti kartanlukukohteita, suunnassa kulku ja matkan arviointi pitää osua kohdalleen. Matkan varrella eteen tulee rasteja, joilla leimataan joko emitillä tai koskemalla. Reittiä voi lyhentää polkuverkostoa käyttämällä. Ei rastimääritteitä. Emit-leimaus.

Tiistai-ilta
• Lähtö 4
Kartta: Areena 1, 1:10 000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: Suora yösuunnistusrata, yhteislähtö. Rata n. 4.0 km.

Suora yösuunnistusrata, leimaus tapahtuu rastilippua koskettamalla. Kokoontuminen lähtöä varten klo 21.30 alkaen Vierumäki Areenan yläpihalle. Maasto on kuivaa kangasmaastoa, jossa paikoin hyvä näkyvyys, toisaalla taas maasto on hyvinkin peitteistä. Maastossa näkyy myös paljon ylimääräisiä seuraavan päivän harjoituksiin kuuluvia rastilippuja ja RR-nauha. Yrittäkää välttää nauhan sotkemista. Yhteislähtö luo tunnelmaa ja vaikka ensimmäisillä rasteilla saattaa olla ruuhkaa, niin ei pidä hermostua. Kunnon yöunet maistuvat varmasti tämän jälkeen.

Keskiviikko aamupäivä
• Lähtö 6
Kartta: Terrisuo P, 1: 15 000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: Arvokilpailun pitkän matkan teema-

harjoitus 1: 15 000 kartalla. Rata n. 4.8 km.

Maasto on kohtuullisia korkeuseroja ja vanhaa puustoa sisältävää korpimetsää. Peitteisyys vaihtelee alueittain. Avokallioalueilla saattaa katajapensaikko tuoda haasteita. Rata on rytmitetty rastiryppäiden välillä olevien pidempien reitinvalintavälien avulla. Ensimmäinen rastialue saattaa tuoda (iso-)äideille mieleen 1984 Venlojen viestin ensimmäiset rastipisteet, pientä nostalgiaa siis. Ratoja voi omatoimisesti lyhentää/oikoa, jos askel alkaa painaa. Huom. Radat ylittävät ensimmäisen rastiryppään jälkeen mustana merkityn tien, jossa saattaa kulkea sora-autoja täydessä kuormassa. Noudattakaa varovaisuutta! Emit-leimaus.

Keskiviikko iltapäivä
(lähtö yhteinen Taso-ryhmien kanssa)
• Lähtö 5
Kartta: Sprinttisuunnistuskartta 1:5000, käyräväli 2,5 m.
Harjoitus: Sprinttisuunnistusharjoitus, jonka jatkona omatoiminen muistisuunnistusharjoitus sprinttikartalla. Rata n. 2.4 km + 2 km (muistiharjoitus).

Ensin suunnistetaan sprinttirata ja tullaan maaliin ilmoittautumaan. Emit-leimaus. Tämän jälkeen on mahdollisuus omatoimiseen muistisuunnistukseen (3 rataa, pituus 300–800m). Muistisuunnistuksen lähtöpaikka sijaitsee urheiluhallin edustalla. Mallikartasta opetellaan 2–4 rastin rata tai osa siitä ja se juostaan läpi muistinvaraisesti. Omaa karttaa ei saa käyttää, vaan jos tehtävä unohtuu, palataan lähtöpisteelle opettelemaan rataa uudelleen. Muistiharjoitusta voi käyttää myös pareittain seuran sisäisenä reitinvalintaharjoituksena. Muistiharjoituksen leimaus tapahtuu lippua koskettamalla.

Torstai aamupäivä
(lähtö yhteinen Taso-ryhmien kanssa)
• Lähtö 8
Kartta: Saarijärvi 1, 1:10 000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: Väyläsuunnistus. Rata n. 4.3 km.

Kartanluku- ja keskittymisharjoitus, jossa testataan myös matkan mittausta/arviointia ja korkeuskäyrien lukua. Rastit poimitaan karttaan piirretyltä väylältä. Hankaluutta tuovat rinnemuodot ja käyrien tulkinta. Jos suunnistusajatus katkeaa, saattaa joutua ottamaan vauhtia kartan reunalta. Emit-leimaus.

Torstai-iltapäivä
(lähtö yhteinen Taso-ryhmien kanssa)
• Lähtö 9
Kartta: Lohilammet K, 1:10 000, käyräväli 5 m. Kartassa näkyy korkeuskäyrien lisäksi suot, vesistöt ja vaaralliset jyrkänteet. Kivi-, tie- ja polkukuvaus on poistettu.
Harjoitus: Perinteinen käyräsuunnistusharjoitus maastossa, jossa käyriä riittää.
Rata n. 4.5 km.

Jos aikaa jää, voi ihastella komeaa Läpiänjärven järvimaisemaa. Alue oli 1984 Jukolan ja Venlojen viestin keskeistä kilpailualuetta. Harjoitus vaikeutuu loppua kohden. Keskity omaan tekemiseen. Radalla selkeä oikomismahdollisuus. Leimaus tapahtuu rastilippua koskettamalla.

Perjantai aamupäivä
• Lähtö 7
Kartta: 1:10 000, käyräväli 5 m.
Harjoitus: Leirikilpailu, partiosuunnistus.
Rata n. 4.2 km.

Leirikilpailu suoritetaan ns. partiokilpailuna (rasteilla vapaa etsintäjärjestys) 5-henkisin joukkuein, yksi suunnistaja kustakin tasoryhmästä. Yhteislähtö urheilukentältä, omalta karttakepiltä. Maastosta palataan omalle kepille ja kun joukkue on kasassa, juostaan yhdessä maaliin. Muistetaan varovaisuus, lähdössä on ruuhkaa, yhtä aikaa sekä pieniä että suuria kilpailijoita ja ratojen alkuosuuksilla pitää varoa myös satunnaista liikennettä. Puuttuva rasti tuo 3 min lisäaikaa joukkueelle. Kts. leirikilpailun tarkat ohjeet käsiohjelmasta. Emit-leimaus.

Leirikilpailu

Leirikilpailu käydään pe 14.6. klo 9.45 alkaen. Kilpailu toteutetaan 5-henkisenä partiokilpailuna Emit-leimauksella.

Joukkueessa pitää olla yksi suunnistaja (tyttö tai poika) kuhunkin ryhmään RR, TR, Taso 1, Taso 2 ja Teho. Nuorimmilla leiriläisillä saa olla saattaja mukana leirikilpailuradalla. Ota omat karttamuovit (A4) mukaan. Emit-kortteja saa lainata tarvittaessa leiritoimistosta.

ILMOITTAUTUMINEN JA KILPAILIJAPANKKI

Joukkueen/partion ilmoittautuminen tapahtuu leiritoimistoon to 13.6. klo 18 mennessä. Jokaisella joukkueella pitää olla nimi. Partion johtajana toimii tehoryhmän juoksija, jonka Emit-kortin numero annetaan ilmoittautumisen yhteydessä tai viimeistään ennen lähtöä kirjallisena tulospalvelulle. Partion johtaja käyttää rintanumeroa, joka annetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Omat hakaneulat.

Leiritoimistossa on kilpailijapankki, mitä seuraohjaajien toivotaan käyttävän, jotta jokainen halukas pääsee leirikilpailuun mukaan. Lisäohjeet kilpailijapankista ohjaajien tiloissa.

KOKOONTUMINEN, NOLLAUS JA KARTAT

Kokoontuminen lähtöalueelle siirtymistä varten ja nollaus alkaa klo 9.00. Se tapahtuu urheiluhallin viereisen urheilukentän itäpäässä, 100 m etusuoran lähtöpaikalla.

Ennen lähtöalueelle siirtymistä jokaisen kilpailijan Emit-kortti on nollattava.

Lähtöalueella jokaisella joukkueella on joukkueen numerolla varustettu lähtöpaalu, johon on kiinnitetty karttanippu.

Varsinaiselle lähtöalueelle siirrytään n. 9.35. Seuraa kuuluttajan ohjeita.

RR ja TR:
Sprinttikartta 1: 5 000,
käyräväli 2.5 m

Taso 1 ja 2 sekä Tehoryhmä:
Suunnistuskartta 1:10 000,
käyräväli 5 m

Karttoihin on painettuna rastikoodit ja rastimääritteet, ei siis rastien kulkujärjestystä.

LÄHTÖ, KILPAILU JA MAALI

Lähtö tapahtuu 9.45. Toimitaan kuuluttajan ohjeiden mukaan. ”Paikoillenne”-komennolla kaikki partion jäsenet koskettavat toisella kädellä paalua. Lähtömerkin jälkeen partion johtaja ottaa kartat ja jakaa ne joukkueen jäsenille.

Jokainen joukkueen jäsen kiertää omat rastinsa haluamassaan järjestyksessä. Kun kaikki omat rastit on etsitty, palataan omalle joukkuepaalulle. Kun joukkueen viimeinen jäsen lähestyy kokoontumista, aiemmin saapuneet tarttuvat toisella kädellä paaluun. Partio saa lähteä maaliviitoitukselle vasta kun viimeinen partion jäsen on koskettanut paalua.

Maaliviitoitukselta edetään maaliviivalle niin, että partion johtaja ylittää maaliviivan viimeisenä. **Ainoastaan partion johtaja suorittaa maalileimauksen.** Tämän jälkeen suoritetaan leimantarkistus. Partion johtaja kerää toimitsijan ohjeistamana kaikkien partion jäsenten Emit-kortit ja siirtyy leimantarkistukseen. Puuttuvasta rastileimasta tulee 3 minuuttia lisäaikaa partion loppuaikaan.

Maali suljetaan 11.00. Leirikilpailun 3 nopeinta joukkuetta palkitaan.

Oheisohjelmat

Oheisohjelmat toimivat non-stop periaatteella ilman ennakkoilmoittautumista (lukuun ottamatta curling, kartoituskurssi ja sählyturnaus).
Ohjelmien kesto joustavasti tilanteen mukaan.

Oheisohjelmien aikataulut

Tapahtuma	Päivä	klo
Beach volley	Ti	klo 13.00–15.00 ja 17.00–19.00
Frisbeegolf	Ke	klo 11.30–14.00 ja 17.00–19.00
Futis	To	klo 11.30–14.00 ja 17.00–19.00
Katukoris		
Kaupunkisota		
Kinball		
Kuntosali		
Kyykkä		
Mölkky		
Norsufutis		
Parkourrata		
Petanki		
Speedminton		
Sählyn		
Tarkkuuslämäri		
Tunnelipallo		
Ultimate		
Visailukisa		
Visailurata		
Sulkapallo, sählyn ja venyttely	Ti	klo 13.00–15.00 ja 17.00–19.00
	Ke	klo 11.30–14.00
	To	klo 11.30–14.00
Ampumahiihtokokeilu	Ke	klo 11.30–14.00 ja 17.00–19.00
Curling	Ti	klo 17.45–18.30, 18.30–19.15
	Ke	klo 11.30–12.15, 12.15–13.00, 13.00–13.45, 13.45–14.30 16.15–17.00, 17.00–17.45, 17.45–18.30, 18.30–19.15

Tapahtuma	Päivä	klo
Curling	To	klo 11.30–12.15, 12.15–13.00, 13.00–13.45, 13.45–14.30 16.15–17.00, 17.00–17.45, 17.45–18.30, 18.30–19.15
Juoksutekniikka/-koordinaatio	Ke	klo 12.30–13.15 (sin/kelt) klo 13.30–14.15 (pun/vihr)
Kartoituskurssi	Ke To	klo 18.30–20.30 klo 18.00–20.00
Luennot	Ke To	klo 19.35–20.20 klo 20.05–20.50
Pyöräsuunnistuskokeilu	To	klo 11.30–14.00
Sählyturnaus	Ke	klo 17.00–19.00 (12 v ja nuoremmat / alkusarjan ottelut) (13 v ja vanhemmat / alkusarjan ottelut) (tyttöjen sarja / koko turnaus)
	To	klo 17.30–19.00 (12 v ja nuoremmat / sijoitusottelut) (13 v ja vanhemmat / sijoitusottelut)
Tarkkuussuunnistus	Käytössä koko leirin ajan	
Uimahalli	Ti	klo 18.00–18.45 (Vihreä 1/2) klo 18.45–19.30 (Vihreä 2/2)
	Ke	klo 17.30–18.15 (Sininen 1/2) klo 18.15–19.00 (Sininen 2/2) klo 19.00–19.45 (Punainen 1/2) klo 19.45–20.30 (Punainen 2/2)
	To	klo 18.00–18.45 (Keltainen 1/2) klo 18.45–19.30 (Keltainen 2/2)

Oheisohjelmien paikat

Urheiluhalli (Kupla)

Kenttä 1 / alatasanne	Sulkapallo
Kenttä 2 / alatasanne	Sähly
Kenttä 3 / alatasanne	Venyttely
Kenttä 4 / alatasanne	Kaupunkisota
Hallin rata / takaosa (5)	Parkourata
Kuntosali / alatasanne (6)	Kuntosali / punttipaikat / vapaa rauta
Hallin rata / etusuora (7)	Visailukisa (leikkaako hoksottimet)
Kentät 1, 2, 3 / alatasanne	Sählyturnaus (muut sarjat paitsi tytöt)
Auditorio, 2 krs.	Luennot
Luentosalit 12, 13	Kartoituskurssi

Urheilukenttä

Nurmikenttä 1	Speedminton + muita mailapelejä
Nurmikenttä 2	Tunnelipallo
Nurmikenttä 3	Ultimate
Nurmikenttä 4	Kinball
Nurmikenttä 5	Kinball
Pienpeliareena (6)	Katukoris, futis, sähly
Rata/etusuora (7)	Visailurata lähtö/maali
Rata/takasuora (8)	Juoksutekniikka/-koordinaatio

Tekonurmi = vakiokenttä

Tekonurmi / kenttä 1	Norsufutis
Tekonurmi / kenttä 2	Norsufutis
Tekonurmi / kenttä 3	Sähly
Tekonurmi / kenttä 4	Ultimate
Tekonurmi / kenttä 5	Futis
Tekonurmi / kenttä 6	Futis

Hiekkakenttä / beachvolley / frisbeegolfrata

Hiekkakenttä 1	Kyykkä
Hiekkakenttä 2–3	Mölkky
Hiekkakenttä 4	Petanki
Tarkkuuslämäri (5)	Tarkkuuslämäri
Beachwolleykentät (6)	Beachwolley (2 kenttää)
Frisbeegolfrata (7)	Frisbeegolf (9 väylää)

Pihkala	Uimahalli
Uimarannat	Valkjärvi ja Saarijärvi, kts. leirikeskus kartta
Jäähalli	Curling

Vierumäki Areena

Pelikentät	Sählyturnaus (tyttöjen pelit)
Hiekka-takapiha	Ampumahiihtokokeilu
Areenan läheisyydestä	Pyöräsuunnistuskokeilu

Scandic, takapiha	Tarkkuussuunnistus

Oheisohjelmien selitykset

Ampumahiihtokokeilu
(Areenan hiekka-takapiha)
Ampumahiihtokokeilussa pääsee kokeilemaan ampumahiihtoammuntaa täysin turvallisilla ekoaseilla Areenan hiekkatakapihalla. Ekoaseet ovat muulta toiminnaltaan samanlaiset kuin oikeat ampumahiihtoaseet, mutta niistä EI lennä luoteja eikä säteitä, vaan ne toimivat kamerateknikalla. Ammunnan lisäksi paikalla on mahdollista tutustua ampumahiihtoon ja kesälajiin ampumajuoksuun harrastuksena. Ikäsuositus 9-vuotiaista eteenpäin.

Tule kokeilemaan tarkkuuttasi pisteellemme!

Järjestäjä: Suomen Ampumahiihtoliitto ja alueen ampumahiihtoseurat

Beach volley (Hiekkakenttä)
Lentopalloa rantahiekalla.

Curling (Jäähalli)
Jäähallissa kengät jalassa kuusimiehisin joukkuein pelattava peli, jossa liu'utetaan n. 20 kg painavia kiviä jäälle piirretyn pesäalueen sisään. Jään päällä on viileää, joten laita kunnolla päälle – t-paidassa ja shortseissa ei tarkene. Ennakkoilmoittautuminen.

Frisbeegolf (Hiekkakenttä)
Golfin säännöin pelattava frisbeepeli, kierrettävänä 9 reikää.

Futis (Tekonurmi-kenttä)
Pallo kentälle pyörimään ja kaikki halukkaat pelaamaan.

Juoksutekniikka/-koordinaatio
(Urheilukenttä)
Taso 2- ja Teho-ryhmäläisille erilaisia juoksutekniikka/-koordinaatioliikkeitä.
Huomioi eri väriryhmien ajat aikatauluista!

Kartoituskurssi (Urheiluhalli)
Kurssilla käydään kartoituksen vaiheet läpi ja kokeillaan kartan valmistamista maastossa. Kurssi on tarkoitettu lähinnä 16- ja 18-sarjalaisille. Aiempaa kokemusta ei vaadita.

Tarvittavat varusteet: kompassi, 2 kpl 0,5 lyijytäytekyniä. Kurssin kesto n. 2 h. Ennakkoilmoittautuminen.

Katukoris (Urheilukenttä)
Kolme vastaan kolme pienpelejä, jossa kaikki pelaavat samaan koriin.

Kaupunkisota (Urheiluhalli)
Joukkuepeli, jossa kaksi joukkuetta polttaa pehmopalloilla vastustajaa. Kentälle rakennetaan suojia ja esteitä, joiden välissä ja takana voi suojautua vastustajan heitoilta.

Kinball (Urheilukenttä)
Peliä pelataan yhtäaikaisesti kolmella joukkueella käyttäen 1.20 metriä halkaisijaltaan olevaa KIN-BALL ® palloa, joka painaa vain yhden kilon! Syöttävä joukkue määrää vastaanottavan joukkueen ja valitun joukkueen täytyy saada pallo kiinni ennen kuin se koskettaa lattiaa ja tämän jälkeen syöttää pallo uudestaan valitsemalleen joukkueelle.

KIN-BALLin ® avulla voidaan opettaa yhteistyötä, urheiluhenkeä, pallosilmää ja kasvattaa kuntoa.

Kuntosali (Urheiluhalli)
Kuntosaliin on tervetulleita kaikki yli 15-vuotiaat, siellä voi tutustua yleisimpiin kuntosalilaitteisiin.

Kyykkä (Hiekkakenttä)
Karjalainen perinnepeli, jossa karttua heittämällä yritetään saada kyykkäpalikoita pois kentältä.

Luennot (Urheiluhalli)
Keskiviikona luennoivat ex-nuorten MM-ryhmän valmentaja Marko Väisänen ja hänen valmennettavansa ja MM-kävijä Tuomas Tervo. Aiheena nuorten suunnistajien valmentaminen. Torstaina luennoi viime vuoden nuorten maailmanmestari Kirsi Nurmi, joka kertoo omasta matkstaan nuorten maailmanmestariksi. Luennot on suunnattu erityisesti seuraohjaajille sekä Taso 2 - ja Teho-ryhmäläisille.

Mölkky (Hiekkakenttä)
Heitetään mölkkykapulalla nurin numeroin 1–12 merkittyjä palikoita. Ensimmäisenä tasan 50 pistettä saanut pelaaja voittaa.

Norsufutis (Tekonurmi)
Norsufutiksessa pelataan jalkapalloa jättipallolla.

Parkourrata (Urheiluhalli)
Parkour on liikkumista paikasta toiseen mahdollisimman sulavasti esteistä huolimatta tai jopa esteitä hyödyntäen. Radalla harjoitellaan erilaisia tapoja ylittää esteitä sekä tehdään kokonaisvaltaisia liikkeitä jotka parantavat vartalonhallintaa.

Petanki (Hiekkakenttä)
Yritetään heittää kuulia mahdollisimman lähelle maalipalloa eli snadia.

Pyöräsuunnistuskokeilu (Areena)
Pyöräsuunnistusta on mahdollista päästä kokeilemaan torstaina. Pyörät ovat Vierumäen vaihteettomia pyöriä. Oman pyöränkin saa toki tuoda, myös omalla hiihtosuunnistuskarttatelineellä kartan lukeminen onnistuu.

Pyöräsuunnistuskilpailut järjestetään useimmiten maastoissa, joissa on tiheä uraverkosto eli paljon teitä ja polkuja. Radoilla suunnistustehtävät perustuvat nopeaan reitinvalintaan useiden eri vaihtoehtojen välillä. Reitinvalintaa ohjaavat ajourien kulkukelpoisuudet, jotka kuvataan karttaan omilla kuvausohjeillaan.

Pyöräsuunnistuksessa pakollisia varusteita ovat pyörä ja kypärä. Karttaa kuljetetaan karttatelineessä, joka on kiinni pyörän ohjaustangossa.

Lajina pyöräsuunnistus on vauhdikas ja ennen kaikkea ajatusta vaativaa toimintaa. Vauhdin kasvaessa taitavimmankin suunnistajan taidot joutuvat taatusti koetukselle!

Speedminton (Urheilukenttä)
Speedminton on sulkapallon tyyppinen nopeatempoinen mailapeli.

Sulkapallo (Urheiluhalli)
Sulkkis on helppoo!

Sähly (Urheiluhalli, pienpeliareena, tekonurmi-kenttä)
Sählääminen on kivaa!

Sählyturnaus (Urheiluhalli, Areena)
Otteluohjelma nähtävillä Scandicin alaaulan ilmoitustaululla sekä ohjaajien tilassa.

Sarjoja on kolme: 12 v. ja nuoremmat, 13 v. ja vanhemmat sekä tyttöjen sarja. Tyttöjen sarja pelataan kokonaisuudessaan keskiviikkona Areenassa, muiden sarjojen alkusarjojen ottelut keskiviikkona ja sijoitusottelut torstaina Urheiluhallissa.
Peliaika 8 min (sijoitusottelut 2 x 6 min).

Kentällä on samanaikaisesti 5 pelaajaa / joukkue (joukkueessa saa olla rajoittamaton määrä pelaajia). Lentävät vaihdot. Maalin edessä on rajattu maalivahdin alue, johon pelaajat eivät saa astua jalallaan. Mailalla kyseisellä alueella saa pelata.

Turnaus pelataan cup-systeemillä eli ottelun voittaja jatkaa ja häviäjä putoaa turnauksesta pois.

Varusteet: Sisäpelikengät + oma maila halutessasi.

Tarkkuuslämäri (Hiekkakenttä)
Tarkkuuslämärissä voi yrittää ”maalivahdin” ohittamista ylä- tai alakulmista.

Tarkkuussuunnistus (Scandic)
Omatoiminen oheisohjelma, kartan voi noutaa leiritoimistosta.

Tarkkuussuunnistus on suunnistuksen taitolaji, joka mittaa suunnistajan kartan- ja maastonlukukykyä.

Kilpailija kiertää karttaan piirretyn radan sallittuja (polut ja tiet) reittejä käyttäen. Kulkureitin varrella on jokaisella rastilla rastin numerolla varustettu tähtäyspaalu. Paalun kohdalta rastipisteelle tähystäessään kilpailija näkee maastossa useita rastilippuja (1–5 kpl). Kilpailijan tehtävä on karttaa ja maastoa lukemalla ja niitä vertaamalla päätellä, mikä kohteella olevista rastilipuista on juuri karttaan piirretyn ja rastimääritteellä tarkennetun rastiympyrän keskipisteessä, vai onko mikään.

Ratkaisua pohtiessaan kilpailija saa liikkua sallituilla reiteillä ja näin tähystää rastikohdetta eri suunnista. Ratkaisun synnyttyä on tärkeätä palata tähtäyspaalun kohdalle, sillä vain siitä katsottuna rastilipuilla on oikea järjestys. Tuo järjestys muodostuu niin, että paalulta katsoen vasemmanpuoleisin rastilippu on A, seuraava oikealle päin on B, sitten C, D ja E.

Leimaus tehdään pihtileimasimella kilpailukorttiin kyseisen rastin rivillä olevaan kirjainruutuun. Jos kilpailija päättelee, ettei yksikään rastilipuista ole oikealla kohdalla, hän leimaa rivin viimeiseen tyhjään ruutuun (Z). Kyseessä on tällöin ns. nollarasti.

Tuloksiin lasketaan piste jokaisesta oikeasta ratkaisusta. Tasapisteissä olevien järjestys määräytyy aikarastien ratkaisunopeuden perusteella. Aikarastilla kilpailija saa valmiiksi suunnatun kartan ja hän pyrkii paikallaan istuen nimeämään oikean rastilipun mahd. nopeasti.

Tunnelipallo (Urheilukenttä)
Pesistä mukaileva, joskin täysin eri välinein pelattava joukkuepeli, jossa toinen joukkue on sisäjoukkue ja toinen ulkojoukkue. Kun ulkojoukkue saa pallon kiinni, se muodostaa tunnelin, jonka läpi pallo vieritetään ennen palauttamista syöttäjälle.

Uiminen (Uimahalli, uimarannat)
Leirillä on uintimahdollisuus joko uimahallissa tai uimarannoilla (Valkjärvi/Saarijärvi). Uimahallin käytössä on varattu leiriläisille oma vuoro väriryhmän mukaan. Annettua vuoroa on ehdottomasti noudatettava. Uintiaika on max 45 min/vuoro. Jokaisella ryhmällä täytyy olla myös seuraohjaaja valvomassa uimahallivalvojan apuna. Huomaa myös, että Vierumäen uimahallissa ei saa käyttää uimashortseja eli uimaan pääsy edellyttää uima-asua.

Vierumäellä voi pulahtaa uimaan myös järviveteen Valkjärvi/Saarijärvi.

Valkjärvi on lähempänä, mutta se on syvä, veden syvyys on useita metrejä. Opastus: mäki alas Kaskela-rakennuksen takaa, 200 m urheilukentältä. Pukeudu valmiiksi uima-asuun, koska uimarannan pukukoppi on varsin pieni.

Saarijärven vesi on lämpimämpää, koska keskisyvyys järvessä on alle 2 m. Opastus tekonurmikentän kulmalta vasemmalle haarautuvaa tietä pitkin, 700 m urheilukentältä. Saarijärvellä ei ole pukukoppia. Pukeudu valmiiksi.

Kummallakaan uimarannalla ei ole uimavalvontaa, joten uiminen on aina seuraohjaajan vastuulla.

Ultimate (Tekonurmi-kenttä)
Frisbeellä pelattava joukkuepeli, jossa yritetään syöttelemällä tehdä maaleja suuren maalialueen sisään.

Venyttely (Urheiluhalli)
Venyttelyssä on kiva palautella lihaksia päivän harjoituksista.

Visailukisa (Urheiluhalli)
Visailukisa kornerissa ratkotaan erilaisia tietoja, taitoa ja nokkeluutta vaativia paperitehtäviä.

Visailurata (Urheilukenttä)
Rata maastossa/opiston alueella ja matkalla visaisten tehtävien ratkomista.

Ruokailut

Leiriläiset menevät ruokailemaan väriryhmittäin. Aamupalat syödään majoituspaikan mukaan joko **Scandic-hotellissa**, **Kaskelassa** tai **Country Clubilla** (leirimateriaalin mukana ohjeet). Ennen ruokailua jokainen huolehtii henkilökohtaisesta hygieniastaan pesemällä kädet. Linjastojen läheisyydestä löytyy käsidesiä.

Erityisruokavalioita noudattavat lapset voivat hakea ateriansa erityisruokavalioiden jakelupisteestä omalla nimellään. Kaikki leirillä tarjottava ruoka on vähälaktoosista.

Iltapala jaetaan päivällisen yhteydessä. Välipalaa on mahdollista ostaa mm. Vierumäkihallin Greeni Kauppa & Kahvilasta.

	Tiistai 11.6.2013	Keskiviikko 12.6.2013	Torstai 13.6.2013	Perjantai 14.6.2013
Aamiainen		Neljänviljanpuuro, leikkele, juusto, kurkku, jogurtti, leipä, levite, maito, kahvi, tee, mehu	Vehnäpuuro, leikkele, juusto, kurkku, jogurtti, leipä, levite, maito, kahvi, tee, mehu	Kaurapuuro, leikkele, juusto, kurkku, jogurtti, leipä, levite, maito, kahvi, tee, mehu
Lounas		Nakkikeitto, leipä, levite, juusto, hedelmä, maito, vesi, mehu	Broilerpasta, salaatti, leipä, levite, maito, vesi, mehu	Lihapyörykät, perunamuhennos, porkkanaraaste, leipä, levite, maito, vesi, mehu
Päivällinen	Lihamureke, perunasose, salaatti, leipä, levite, maito, vesi, mehu	Paahdettu lohi, tillikastike, keitetty peruna, salaatti, leipä, levite, maito, vesi, mehu	Palapaisti, keitetyt perunat, salaatti, leipä, levite, maito, vesi, mehu	
Iltapala	Iltapala noudettuna: mehu, kaakao, sämpylä, juusto	Iltapala noudettuna: mehu, kaakao, sämpylä, juusto	Iltapala noudettuna: mehu, kaakao, sämpylä, juusto	

Leirituotteet

Jokaiselle osanottajalle jaetaan leirituotteena kenkäpussi seuramateriaalin yhteydessä leirille saavuttaessa. Leiritoimistosta on mahdollista ostaa käteisellä myytäviä leirituotteita. Myös ennakkoon varatut tuotteet voi noutaa toimistosta.

• Putkihuivi
Hinta: 5 €/kpl

• Tekninen t-paita
Väri: valkoinen
Koot: 120 cm, 140 cm, 160 cm, S, M, L, XL, 2XL
Hinta: 15 €/kpl

Lahden Suunnistajat -37:n järjestämiä tulevia kilpailuja

36. Lahti-Suunnistus

27.–28.7.2013

Hämeenkosken Kukonharjulla
suppa- ja kangasmaastossa

Kilpailukutsu www.ls37.fi ja Suunnistaja 4/2013

SM-yö

26.–27.9.2015

Lahden Suunnistajat -37

JUKOLA 2018 – CANDIDATE

Lahden Suunnistajat -37 ja Hollolan Urheilijat -46
ovat hakemassa 70. Jukolan Viestin
järjestämisoikeutta vuodelle 2018.

Hyvän asian puolesta
jo vuodesta 1883

POLTTIMO

Inspirations since 1883

Suunnista leirille Vierumäelle!

LEIRITARJOUS 1

alk. 106 €/hlö/pe–su

LEIRITARJOUS 2

Arkipäiväleirit superedullisesti

alk. 96 €/hlö/2 vrk

Hinnat sisältävät:

- 2 vrk:n opistotasoisen majoituksen 2–8 hh:ssa täysihoitoruokailuin
- 4 tuntia kokous- ja liikuntatilaa leirin ajalle, loput liikuntatilat hinnoitellaan joustavasti.
- Sprinttiharjoituksen 1:5 000
- Normaalisuunnistusradan 1:10 000

Huom! Yhteistoimintaleireillä maksamme ohjaajalle palkkion leirin toteutuksesta. Kysy lisää myynnistä ja pyydä tarjous.

Lisätietoja:
vierumaki.fi > urheilu ja valmennus > seurat ja joukkueet

Myynti:
paula.ojapalo@vierumaki.fi,
puh. 010 5777 107

Vierumäki on Suomen Suunnistusliiton valtakunnallinen valmennuskeskus.

SUOMEN URHEILUOPISTO VIERUMÄKI

FINLAND

Suomen Suunnistusliitto

VIERUMÄKI