

Nuorten Jukola leiri 13.-14.8

Lahden Suunnistajien
nuorten ryhmät





Yleisinfot

- Majoitus [Anjalan nuorisokeskus](#)
 - 12-16 hengen huoneistot, joissa on 4 makuuhuonetta, oleskelutila/keittiönurkkaus sekä yhteiset wc- ja suihkutilat
 - Lakanat löytyy majoituksesta
 - Ruuat noutopöydästä (Lauantai lounas, lauantai päivällinen, sunnuntai aamupala)
- Kaksi Nuorten Jukola treeniä lauantaina
- Avoin nuorisoviesti Kouvolassa sunnuntaina
- Hauskaa yhdessä oloa, Leirikisa, Nuorten Jukolaan valmistautumista
- Leirin hinta seuran valmennusryhmäläisille (Tsempit ja SM-ryhmä) 20€, muilta 60€, valmentajilta 0€
- Ilmoittautuminen Suomisportiin 31.7 mennessä.



Aikataulu

Lauantai 13.8

Klo 8.00-8.30 Lähtö Lahdesta (ajoaika 1.5-2h)

Klo 10.00 Viestitreenin kokoontuminen, [parkki](#)

Klo 10.30 Viestiharjoituksen lähtö

Klo 12.30 Lounas, majoitus

Klo 14.00 The leirikisa, majoitus

Klo 15.30 Lähtö harjoitukseen (ajoaika noin 25min)

Klo 16.00 Kevyt taitoharjoitus, [parkki](#)

Klo 18.00 Päivällinen, majoitus

Klo 19.30 Treenien analyysit, kisa-infojen läpikäynti, lihashuolto

Klo 20.30 Iltapala. Omat iltapala tarvikkeet!

Sunnuntai 14.8

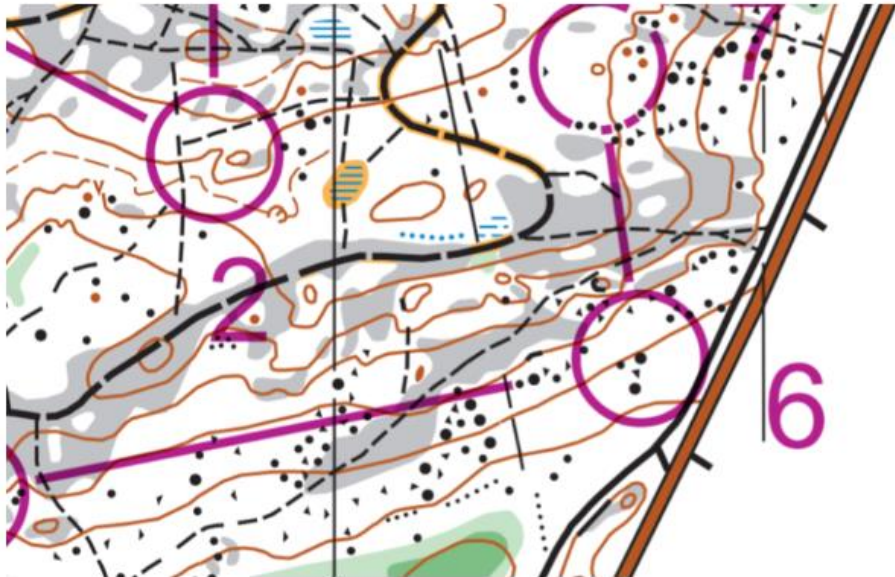
Klo 8.00 Aamupala, majoitus

Kouvolan nuorisoviesti (aikataulu tarkentuu kisainfojen tarkentuessa)

Kotimatka kisan jälkeen.

Harjoitukset

Harjoitus 2: Saaripirtti



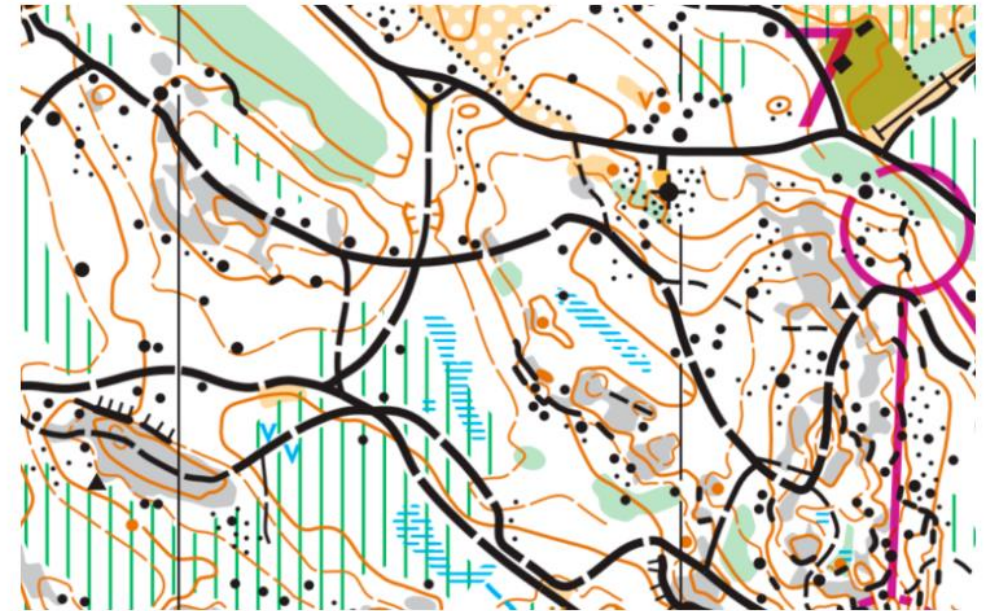
5km (2km + 3km) runsasrastinen harjoitus

Samoilla rasteilla myös 2,5km viesti harjoitus. Saaripirtti on tulevaa Äijänvuoren maastoa loivapiirteisempi, mutta maaston laajat avokallioalueet ja näkyväisyys ovat tulevan Nuorten Jukolan kanssa hyvin samankaltaisia.

K, A, B, V

Parkki: Saaripirtintie 26

Harjoitus 4: Ruissalo



Vaativa 4,1km ja Helppo 3,1km keskimatkatyyliset rada.

Viime vuoden KLL kilpailuista tuttu maasto. Alueen jyrkkäpiirteisyyys ja runsas latu, tie ja polkuverkosto tarjoaa hyvän mahdollisuuden valmistautua Nuorten Jukolan maastoihin.

K, A, B

Parkki: Suokalliontie 131

Muista myös!

- Ilmoita viestihalukkuus seuraaviin kisoihin 31.7 mennessä
 - 7.8. am keskimatka 10 suorasta ylöspäin ja Am- viesti 16v ylöspäin (pariviestinä)
 - 14.8 Kaakon Kompassiviesti (pariviesti H/D10, 12 ja 14), Nuorten viesti (H/D15-18)
 - 20.8 Nuorten Jukola
- [Treenihaaste 14.8 asti.](#)
- 100 suunnistuksen haaste (P.S. Koutsilla meni just suunnistusta 90 rikki ;))
- Ole yhteydessä jos tulee kysyttävää 😊
- Harjoitella kovaa ja levätä vielä kovempaa ;)



KEEP
CALM
WE
ARE THE
BEST TEAM

TRAIN
EAT
SLEEP
REPEAT



Ole yhteydessä jos kysyttävää! Allu / +358445050293

Treenin täyteistä kesää!