



OHJELMA

Perjantai 3.2.		
~15:00-> ~17:00 ~19:30-> 20.30-21.00	matkustus päivällinen kotona/matkalla #1 intro, yösprintti Iltapala	Räntämäki
Lauantai 4.2		
7:30 9:00 9:30 12:30 - 13:30 14:30 - 16:00 17:30 19:00 – 19:30 19:30	aamupala Training info/preparation #2 Knock-Out-sprintti lounas analysointi + luento #3 yösuunnistus (hämärä/yö) päivällinen analysointi/huolto	Ylioppilaskylä Halinen
Sunnuntai 5.2.		
7:45 9:30 12:00	aamupala #4 suunnistus, pitkät välit huoneiden luovutus	Paappala

LEIRIN TAVOITTEET

Helmileirin päätavoitteet/-teemat ovat

- 1) Kovavauhtinen sprinttisuunnistus ja knock-out
 1. suunnitelman tekeminen, suunnistuksen edessä pitäminen, keskittyminen ja suorituksen hallinta
- 2) Olosuhteiden salliessa (ja nehen sallivat!) myös maastotuntuman hakeminen
 1. pitkät välit, keskittyminen/suorituksen hallinta

Majoitus 2hh kokoushotelli- & hostelli Linnasmäessä <https://linnasmaki.fi/> Lustokatu 7, Turku

Ruokailut: Ruuat Hostellit ruokalassa. Huomaa että lauantaille ei ole iltapalaa, varaa tähän jotain muuta evästä. Muutenkin kannattaa jotain omaa palautusevästä varata.



Pe 3.2.2023 Klo 19:30

Harjoituksen teema

Sprinttisuunnistus, yö

Kartta

Räntämäki

Lähtö majoituksen tuntumassa

<https://urly.fi/307z> Lustokatu 7, Turku

Mittakaava / Käyräväli

1:4000 / 2m

Harjoitusinfo

Matkat: 2,5km tai 3,5km

Rasteilla: Pienet rastiliput (koodeineen)

Lähdöt: Väliaikalähtö (30s+). Lähtö Linnasmäen hostellin pihasta.

Maali: Rastit kerätään kun kaikki maalissa.

Harjoitusohjeet

- Saavu hostellille oman aikataulun mukaisesti. Jos et ole paikalla 19.30 mennessä niin ilmoita siitä etukäteen
- Verryttely yhdessä tai omatoimisesti
- **Radan lopussa metsäosuus**
- **Muista ladata lamppu.** Suuri tehoiselle lampulle ei ole tarvetta (esim. Compass R hyvä valinta jos löytyy)

Verryttelyt

Omatoimisesti (toki mahdollisuus tehdä yhdessä ennen lähtöä).

Tavoite

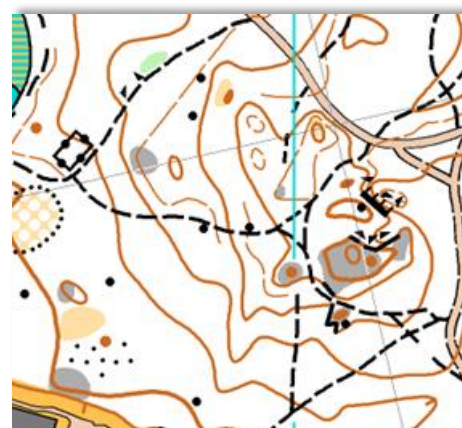
Rauhallinen sisäänajo suunnistus. Tee perusasiat huolella

1. Tee suunnitelma seuraavalle välille
2. Pidä suunnistus sujuvana. Vältä pysähdyksiä
3. Huomioi siirtymä korttelista maastoon

Lauantain maasto on samantyyppinen (ilman metsää). Mieti mitkä asiat toimivat tällaisessä maastossa.



Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS	Kyllä
Emit	Ei





La 4.2.2023 Klo 9:30

Harjoituksen teema

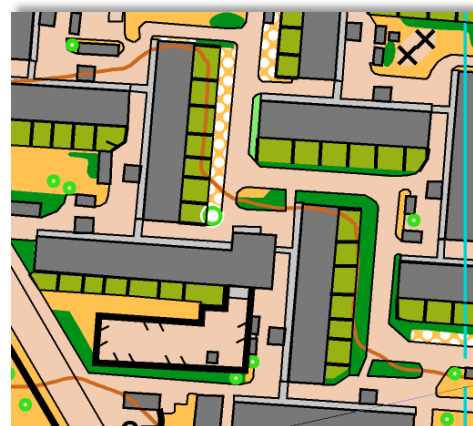
Knockout sprintti. Aika-ajo + erävaihe

Kartta

Ylioppilaskylä

Ajoaika majoituksesta ~10 min

<https://urly.fi/308> Nummenpakan koulun pohjoisparkki,
Kuikkulankatu 2



Mittakaava / Käyräväli

Aika-ajo 1:3000 / 2m

Erävaihe 1:4000 / 2m (A5)

Harjoitusinfo

Matkat: Aika-ajo 2,5km. Erät 1,5km; 1,9km; 1,8km

Rasteilla: Pienet rastiliput (koodeineen)

Lähdöt: Aika-ajossa 15s lähtöväli. 2 eri variaatiota. Erät aika-ajon tulosten perusteella. 8 hengen ryhmät, joista 2 nopeinta ja hitainta vaihtavat toiseen ryhmään.

Aika-ajon lähtöön matkaa noin 500m. Erävaiheen lähdöt parkin läheisyydessä.

Maali: Aika-ajon maalista matkaa parkkiin 300m. Kaikissa erävaiheen vedoissa sama maali (100m päässä).

Lähtöajat	Kyllä
Lämmittelykartta	Ei
GPS	Kyllä
Emit	Kyllä

Harjoitusohjeet

- **Kokoontuminen klo 9.00**
 - **Ensimmäinen lähtö 9.30 (lähtöajat netissä)**
- Verryttelyt valmentajien ohjeistusten mukaisesti.
- Erissä eri hajontoja: viestihajonta, perhoshajonta (**tarkkana järjestyksestä!**) ja juoksijan valinta
- **Muista emit aika-ajoon.**
- Varaa vaihtovaatetta ja evästä juoksujen väliin (n.20min tauot).
- Tarkemmat ohjeet myöhemmin erillisestä liitteestä.
- Lähtöajat ja tulokset: [LINKKI](#)

Tavoite

Kilpailun omainen harjoitus. Knockout kilpailumuodon oppiminen.

1. Hyödynnä oman tasoisen ryhmän kiriapu
2. Keskity omaan suunnistukseen
3. Pidä suunnistus jouhevana, vältä pysähdyksiä





La 4.2.2023 Klo 17:00 ->

Harjoituksen teema

Kevyt yösuunnistus. Palauttelu aamun kovasta harjoituksesta

Kartta

Halinen

Lähtö majoituksen tuntumassa

<https://urly.fi/307z> Lustokatu 7, Turku

Mittakaava / Käyräväli

1:7500 / 5m

Harjoitusinfo

Matkat: 2,8km TAI 3,8km

Rasteilla: Pienet rastiliput koodeineen

Lähdöt: Lähempänä annettujen ohjeiden mukaisesti pimeän tultua.

Lähtö Linnasmäen hostellin läheisyydessä.

Maali: Sijaitsee Linnasmäen hostellin pihalla.

Harjoitusohjeet

- **Muista ladata lamppu**
- Verryttelyt valmentajien ohjeistusten mukaisesti.
- Tarkoitus pitää rauhallisena ja palauttelevana harjoituksena

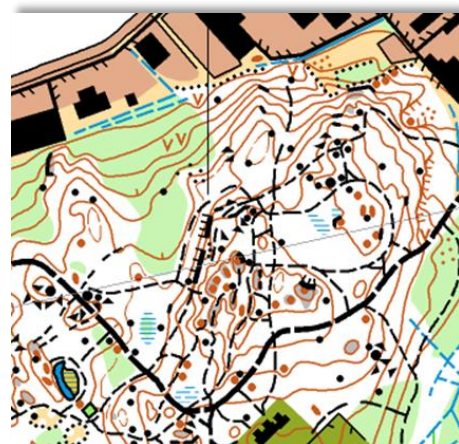
Verryttelyt

Omatoimisesti

Tavoite

Rauhallinen taitoharjoitus yösuunnistusta opetellen.

1. Keskity rastinottoon. Mikä on viimeinen kohde jonka kautta lähestyt rastia?
2. Pyri huomioimaan yö suunnistuksen tuomat haasteet rastinotossa
3. Muista että harjoituksen tavoite on palautua. Ei ole kiire.



Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS	Kyllä
Emit	Ei



Su 5.2.2023 Klo 9:30

Harjoituksen teema

Pitkän matkan harjoitus

Kartta

Paappala

Metsäautotie 10-tien laidalla (ajoaika majoituksesta 25min)

<https://urly.fi/308N>

Mittakaava / Käyräväli

1:10000 / 5m



Harjoitusinfo

Matkat: 12,8km, mutta lyhennettävissä omiin tarpeisiin.

Nuorilla paritreeninä ja koutsi mukana.

Rasteilla: Krepit

Lähdöt: 9.30 omaan tahtiin

Maali: Tavoite olla maalissa viimeistään 11.00. Tämän jälkeen siirtymä hostellille ruokailuun, joten **älä myöhästy!**

Yhteislähtö	Ei
Lämmittelykartta	Ei
GPS	Kyllä
Emit	Ei

Harjoitusohjeet

- **Kokoontuminen hostellin aulassa klo 9.00**
 - **Ajo harjoitus paikalle 25min**
- Ei varsinaista tarvetta verryttelylle. Voi suorittaa omatoimisesti.
- Loppuverryttely omatoimisesti muita odotellessa

Tavoite

Pitkän matkan harjoitus. Pidä suunnistus sujuvana ja keskity .

1. Tee huolellinen suunnitelma
2. Mieti alkumatkan aikana että minkälainen polkukierto on kannattava (kuinka nopea-/hidaskulkuista maasto on)
3. Haasta itseäsi ja toteuta suoria reitinvalintoja vaikka kilpailussa menisitkin polun kautta

Nauti sulasta / lähes sulasta keväisestä metsästä!!