







Pääsiäisleiri 7.-10.4 Yläne

#roadtoJukola2023

#roadtoNuortenJukola 2023

Suunta Huipulle yhteistyöleiri 7.-10.4 @LS37

	Perjantai 7.4	Lauantai 8.4	Sunnuntai 9.4	Maanantai 10.4
Aamupäivä	<p>Kokoontuminen klo 11.30</p> <p>(Ajoaika Lahdesta 3h+)</p> <p>Kevyt suunnistus Parainen Granvik</p> <p>8 km (normaali rata joka voi lyhentää helposti)</p>	<p>Lähtöaika majoitukselta 10.00</p> <p>(ajoaika XX.XX)</p> <p>Kevyt pitkähkö parisuunnistus, Pahnanmaa</p> <p>6km rata kolmena vetona.</p>	<p>Lähtöaika majoitukselta 9.00</p> <p>(ajoaika 50min)</p> <p>Kisanomainen sprinttitreeni Lappeen Riennon kanssa, Varissuo, Turku</p> <p>4km/21 rastia</p> 	<p>Lähtöaika majoitukselta 9.25</p> <p>(ajoaika 35min)</p> <p>Viestiharjoitus yhdessä Lappeen Riennon kanssa, Kolkkinen</p> <p>5,8km /3,7km</p> 
Ilta	<p>Oman aikataulun mukaisesti lounaan jälkeen (lounas treenien välissä jossain Turussa)</p> <p>Vaativa vetoharjoitus (3 x 2 km), Köylijärvi (SM-keskari 2021 maasto)</p> <p>TAI</p> <p>Sprinttiharjoitus ylioppilaskylä</p> 	<p>Klo 19.00</p> <p>Leirikisa majoituksella. Hauskaa yhteistoimintaa, mutta "winner takes it all 😊"!</p> 	<p>Oman aikataulun mukaisesti lounaan jälkeen (lounas treenien välissä jossain Turussa).</p> <p>Halutessaan tässä välissä voi tehdä myös YO-kylän sprinttitreinin.</p> <p>Kevyt taitotreeni, Haijainen (KYV 2022 maasto)</p> <p>4km/6km rastinotto</p>	<p>Kotimatka joko suoraan treenistä tai majoituksen kautta.</p>
Ilta		<p>Lähtöaika majoitukselta klo 20.30</p> <p>(ajoaika 15min)</p> <p>Yöharjoitus Lettoonsuo, Voi tehdä halutessaan valoisalla tällöin lähtö majoitukselta klo 16.00</p> <p>3,3km + 3,2km</p>		
Majoitus Kristallirannan hirsihuvilat - Säköyläntie 275, 27800 Säköylä				

Harjoitukset

Koko seuran kevätleiri. Leirin vaatimustasona taitotasoltaan SM-kisatasoisten ratojen itsenäisesti suorittaminen. Tai nuoremmalla oma huoltaja mukana. Radoista tarjolla aina vähintään pari erimittaista versiota. Jossain harjoituksissa myös tarjolla hiukan helpompaa versiota.

KOLKKINEN

Mittakaava: 1:10 000
Käyräväli: 5 m



Priority merkillä olevat harjoitukset ovat leirin pääharjoituksiin johon tavoitteena keskittyä kuin kisaan. Harjoituksiin kuuluu kaksi viestitreeniä jotka toteutetaan yhteistyössä Suunta Jyväskylän, Jämsän Retkiveikkojen ja Lappeen Riennon kanssa.



Suunta Huipulle harjoitukset ovat erityisesti SM-ikäisille nuorille ja heidän tarpeisiin suunnatut harjoitukset. Suunta Huipulle harjoituksissa erillinen SuHu-valmentaja mukana antamassa nuorille lisäpanosta valmennuksen osalta

Muu ohjelma

The Camp Champs



The Camp Champs puolustava mestari Espanjan leiriltä ei osallistu kevätleirille. Paikka auringossa on auki. Valmistautumalla kaikkeen olet vahvoilla ja silloinkin sattumalle jää riittävän iso rooli

Logistiikka

Majoitus

Majoitus Kristallirannan hirsihuvilat. Majoitusta varatta 30 hengelle, joten tilaa löytyy kyllä!



8 erillistä vuodetta ja alakerrassa levitettävä vuodesohva kahdelle. Alakerrassa ovelinen makuuhuone kahdella sängyllä. Yläkerrassa kaksi huonetta 3+3 tai 4+2 sänkyjaolla. Toiseen yläkerran huoneeseen kuljetaan toisen huoneen läpi. Hyvin varustettu keittiö astiastoineen, jääkaappi, kahvinkeitin, vedenkeitin, mikro. Huviloissa on puusauna, suihku, pukutila ja erillinen wc. Ilmalämpöpumppu tuo kesällä mukavan viilennyksen ja alakerrasta löytyy myös takka ja TV. Huviloissa on parveke ja kalustettu terassi järvinäköalalla. Kaikki huvilat ovat keskenään samanlaisia varustelultaan, mutta Metso ja Kurki -huvilaan voit halutessasi ottaa myös lemmikin mukaan. Joutsen ja Teeri -huvilat ovat allergiavapaita. Tervetuloa rentoutumaan ja nauttimaan Pyhäjärven maisemasta!

Ruokailut

Ruokailut mökkikunnittain yhdessä tehden. Ruuat ostetaan ja niiden kulut jaetaan mökkikuntien kesken.

Kyydit

Kyytien sopiminen lähtökohtaisesti itse. Jos tarvitset kyytiä voit kysyä sitä leirin WhatsApp-ryhmässä tai laittaa Allulle viesti (+358445050293)



Maksut

Leirin omavastuu (pe-ma) on maksimissaan 180€, sisältäen majoituksen ja sekä leiriharjoitukset (5-7€/kpl) – todennäköisesti leirin omavastuu 160-170€. Omavastuu täsmentyy huhtikuun alkuun mennessä. Ruokien ja kyytien kulut mökki/autokunnittain.

Seuran valmennusryhmäläisillä (Tsempit, SM-ryhmä, Aikuisten valmennusryhmä) 50% omavastuu (hekilökohtaisen sopimuksen omaavilla henkilöillä soRpimuksen mukaan), muilla 100% oma vastuu. Leirille voi osallistua myös muiden seurojen jäsenet. Heillä 100% omavastuun lisäksi 20€ järjestelymaksu.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen Suomisportiin 19.3 mennessä. Ilmoittautumisen voi perua 23.3 mennessä. Tämän jälkeen seura voi joutua perimään omavastuu osuuden koituneista kuluista.

Leirin infoja päivittyymistä kannattaa seurata [seuran kalenterista](#).