



## **Hämeen ja Satakunnan Alueleiri ma-ke 31.7. – 2.8.2017**

### **Pinsiön koulu, Hämeenkyrön ja Nokian rajalla**

TP/ME 13.7.2017

Perinteinen Hämeen ja Satakunnan yhteinen Alueleiri järjestetään tänä vuonna Tampereen Pyrinnön toimesta. Tässä Infopaketti nro 1: leirin alustava ohjelma ja muuta infoa!

Alueleirille Satakunta valitsee omat edustajansa (20 kpl) ja Häme omansa (30 kpl). Alueet ilmoittavat leirin järjestäjälle valitut ja vahvistetut leiriläiset viimeistään 20.7.2017.

Leiriläiset ilmoittavat yhteystietonsa ym Tampereen Pyrinnön nettisivuilla olevan Alueleirin-2017 leirisivujen ilmoittautumislinkin kautta viimeistään 25.7.2017.

#### **LEIRITIEDOT**

**LEIRI ALKAA** ma 31.7. klo 20 eli Hämeen Oravapolkuviestin (HOV) jälkeen. HOV-viestiin voivat osallistua myös satakuntalaiset (ulkopuolella kilpailun) joko seurajoukkuein tai sitten ilman seurarajoituksia muodostetuina joukkuein. Mikäli jollakulla leiriläisellä ei ole joukkueita, he pääsevät osallistumaan viestin aloitus- tai ankkuriosuudelle ns juoksijapankin kautta. HOV-viestissä on 5 osuutta: H/D14, H/D10RR, H/D12RR, H/D12TR ja H/D16. Virallisessa joukkueessa on oltava vähintään 2 tyttöä. Aloitus tai ankkuriosuudella on oltava tyttö.

Ne seurajoukkueet, joilta puuttuu juoksija joltain osuudelta, voivat juoksijapankista lainata juoksijan. Tällöin joukkue on virallisesti viestin ulkopuolella, mutta pääasia, että kaikki pääsevät juoksemaan! Alueleirin ohjelma alkaa siis välittömästi HOV-viestin jälkeen ja leirin ohjelmaan kuuluu mm viestin analysointi.

**LEIRIPAIKKA:** Pinsiön koulu, Nokian ja Hämeenkyrön rajalla, Hämeenkyrön puolella, <http://tinyurl.com/aloaje9> Navigointiosoite: Sasintie 585, Hämeenkyrö. Opastus: Tampere-Vaasa –tieltä VT3, Pinsiön risteys.

**OHJELMA** ks alla.

Alueleirille on tehty nettisivut: <http://tampereenpyrinto.fi/suunnistus/alueleiri17/> Osallistujat syöttävät yhteys-ym tietonsa sen kautta!

Sivuille tulee ilmoittautumislomake, ohjelma, osallistujat ym tiedot ja sivuilla tiedotetaan muutoksista ja sinne laitetaan leirikuvia ja siellä voi ehdottaa leiridiscoibiisejä yms...

Myös varustelista tiedotetaan sivujen kautta.

Pinsiön harjoitusmaasto on pääosin polkurikasta harju-suppamaastoa, mutta on myös tasaista, köyhää keskieuropalaistyypistä maastoa. Maastoja hyödynnämme monipuolisesti eri harjoituksissa. Leirillä keskitymme taidon kehittämiseen, taitoajatusten antamiseen sekä reippaaseen ja mukavaan yhdessäoloon BeachPartyineen ja LeiriDiscoineen!

**LEIRIMAKSU** on 105 €/leiriläinen. Maksu on maksettava viimeistään 25.7.2017 tilille Tampereen Pyrintö SWIFT: NDEAFIHH, IBAN: FI6511463001087185.

**Tervetuloa Alueleirille!**

Terveisin ja tiedustelut Tampereen Pyrinnön leiripomo: Mikko 'Lammikko' Eskola  
[mikkoeskola@kolumbus.fi](mailto:mikkoeskola@kolumbus.fi); 0400-568693



## **ALUELEIRI / ALUSTAVA OHJELMA** (muutokset mahdollisia - jopa todennäköisiä !)

### **Ma 31.7.2017**

- 16:40 HOV-viestin kahvila aukeaa (kahvia, sämpylöitä ym)
- 18:00 HOV-viestin startti leirikeskuksesta
- 20:00 Alueleiri alkaa majoittumisella
- 20:30 Ruokailu – Nakkikeitto, leipä
- 21:15 Palaveri: leirin yleisohjeet, ohjelma, pelisäännöt, viestipalaute
- 22:30 Hiljaisuus

### **Ti 1.8.2017**

- 8:00 Herätys, aamutoimet
- 8:15 Aamiainen – aamupuuro, leipä ja lisukkeet
- 9:00 Briiffaus aamupäivän treeniin
  - Suunnistuksen ajatusmallimylly: suunnitelma, emakointi, havainnointi.*
  - Suunta ja kompassi on tärkeä apuväline suunnistuksessa ja myllyssä. Siksi sitä on tärkeää osata myös käyttää - ja siihen luottaa!*
- 9:50 Verryttely lähtöön, lihaksiston aktivointi ja suunnan harjoittelua
- 10:20 Harjoitus I: Mylly pyörii: Köyhän alueen suunnistus - käytä kompassia!
- 12:00 Pesu
- 12:30 Ruokailu – Broileririsotto, kasvikset, salaatti, leipä ja lisukkeet
- 13:30-15:00 Pihapeliturnaus, treenipalaute ja briiffaus seuraavaan treeniin
- 15:00 - 15:30 kevyt välipala - hedelmiä
- 16:00 Harjoitus II " Mylly pyörii: Käyrät haltuun - ennakoi ja havainnoi" sekä SuperSprintti
  - Sprintissäkin suunnitelma on kaiken A ja O. Hosuminen on helppoa. Hallitse itsesi!*
- 18:00 Ruokailu – Lihamakaronilaatikko, salaatti, leipä ja lisukkeet
- 20-21:15 Harjoitus III: Rentoutusharjoitus (=leiridisco ;)
  - Leirin yksi tärkeimpiä tavoitteita – hyvien treenien lisäksi – on tutustuminen toisiin suunnistajiin ja uusien kavereiden saaminen. Siinä(kin) auttaa LeiriDisco! Parhaimmat asut, parit ja muuvit palkitaan!*
  - Muista ehdottaa nettisivujen kautta discotoiveita!*
- 21:30 Iltapala ja iltatoimet – jugurtti, leipä, banaani ja lisukkeet
- 22:30 Hiljaisuus

### **Ke 2.8.2017**

- 8:00 Herätys, aamutoimet
- 8:15 Aamiainen – aamupuuro, leipä ja lisukkeet
- 9:00 Briiffaus aamupäivän pitkään 2-osaiseen treeniin:
  - Supikkosuunnistuksessa korostuu selkeän suunnitelman teko ja maastomuotojen ymmärrys kartasta ja maastosta. Pysähdyskin voi olla tarpeen.*
  - Selkeä suunnitelma ja rastilletulo - hosuminen ei auta. Leirin opit käyttöön!*
- 10:00 Harjoitus IV: "Mylly pyörii: Suppakuuri"
- 11:00 Harjoitus V: Partiosuunnistus kohti Julkujärveä
  - Viimeistä treeniä viedään, jossa ei auta kovatkaan jalat, jos porukalla pää ei pelaa!*
- 12:00 Uinti & GrilliBurger & BeachParty
  - Leirin yksi tärkeimpiä tavoitteita – hyvien treenien lisäksi – on tutustuminen toisiin suunnistajiin ja uusien kavereiden saaminen. Siinä(kin) auttaa BeachParty!*
- 14:00 Paluu leirikeskukseen (autoilla)
- 14:30 Ruokailu, siivous & pakkaus – Broilerilasange, salaatti, leipä ja lisukkeet
- 15:30 Loppumeetinki ja TakeHomeMessage
- 15:45 Kotiinlähtö