



## VIIKONLOPUN TEHOKAS TAITOLEIRI 12.-14.3.

Viikonlopun aikana luvassa kolme tehokasta ja vaativaa suunnistusharjoitusta analyysiin, ajankohtaisia asioita, henkilökohtaiset palaverit (omien kehityshaasteiden tunnistaminen) ja hauskaa yhdessäoloa. Tervetuloa!!

Perjantai

**18.30-19.30** **Sisäsuunnistusrata ym. AKK:n salilla (Emit)**

Lauantai

**11.00** **Sprinttisuunnistusharjoitus ja kylpylä, Caribia Turku (Emit)**  
Ota jotain pientä evästä (esim. banaani, patukka, leipä), jota voit popsia harjoituksen jälkeen, jotta jaksat uida ja palaudut nopeammin.

**14.00** **Lounas Caribialla**

**15.30** **Majoittuminen Rastituvalle, päivälepo**

**17.00** **Sprinttiharjoituksen analyysi**

**Yhteisharjoituskortti vertailu, aktiivisuuspalkinnot**

**Kevään ja kesän kilpailu-, leiri- ja harjoitusohjelma + Yhteiset tavoitteet**

**Yhteisen verkka-asun tilausinfo**

**Nettisivujen esittelyt**

**Henkilökohtaisia keskusteluja osa1** ”Oman suunnistuksen ja kykyjen arviointilomakkeen” pohjalta (Kaikilla tulisi olla täytettynä 1. arviointisarake. Leirillä täytämme 2. arviointisarakkeen sunnuntain harjoituksen jälkeen.)

**20.00** **Iltapala**

**20.30** **Illanvietto-ohjelmaa ja vapaata oleskelua**

**22.30** **Hiljaisuus, yöpyminen Rastituvalle**

Sunnuntai

**8.30** **Aamupala**

**9.00** **Taitoharjoituksen valmistautumispalaveri**

**9.30** **Henkilökohtaisia keskusteluja osa2**

**10.40** **Lähtö taitoharjoitukseen**

**11.00** **Suunnistusharjoitus PR-rastit**

**13.00** **Pesu Rastituvalle**

**14.00** **Ruokailu ja harjoituksen analysointi Nesteellä**

**Oman suunnistuksen ja kykyjen arviointilomakkeen täyttö**

**16.00** **Leiri loppuu**

**Ota mukaan (la+su):**

- Nastarit ja lenkkarit
- Sään mukaiset ulkojuoksuvarusteet
- Kuivat vaihtovaatteet treenin jälkeen!(=aluspaita, välipaita, tuulitakki, pipo, hanskat, sukat, kengät)
- Emit, Kompassi, karttamuovi, kumisukat ja nilkkälämmittimet (jos omistat)
- Juomaa ja pientä evästä syötäväksi heti treenien jälkeen
- Uimapuku ja pyyhe
- Lakanat / makuupussi
- Oloasu, yöpuku, hammasharja...

**ILMOITTAUTUMINEN** [katri.lindeqvist@turku.fi](mailto:katri.lindeqvist@turku.fi) **SU 7.3.** mennessä.

Leiriterkuin, *Katri* (0443236657)