



Rastit Kiikarissa 3. yhteisleiri Kokemäen Pitkäjärvellä 2-3.7.2014

Leirillä toiminnoista vastaa **Rastit Kiikarissa tiimi**

- organisoijana valmentajana Jari Holmberg 040-1677505
- valmennus ja ratamestari Roope Koskinen

Leirin hinta noin 40 eur / hlö, joka laskutetaan seuroittain jälkikäteen (osa hinnasta kompensoitu hankkeen tililtä)
Ilmoittautumiset 24.6 mennessä sähköpostilla jari.holmberg@luukku.com tai tekstari 040-1677505 numeroon.

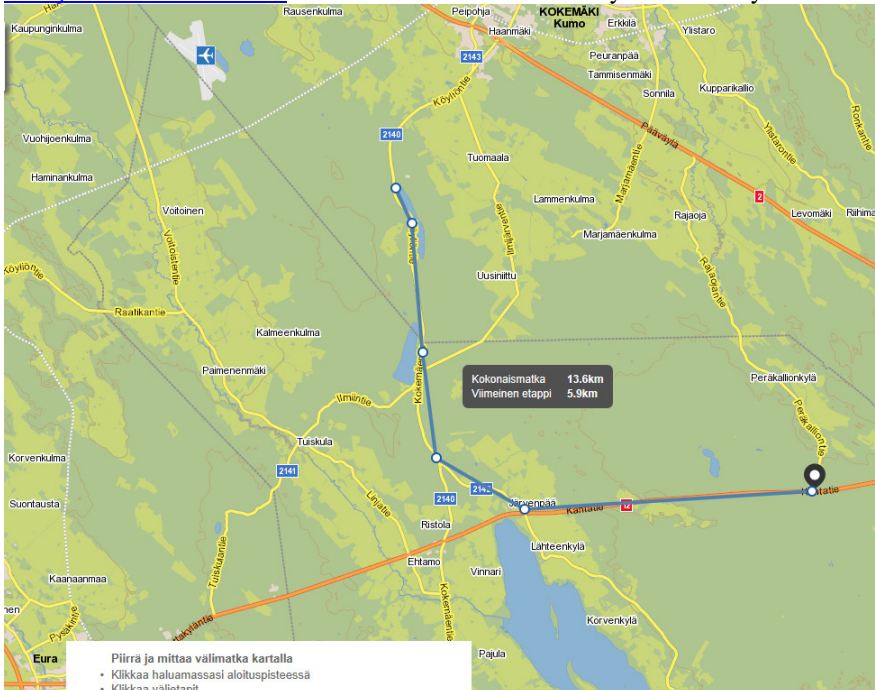
Leirillä **sisämajoitus Villa Metsälammella**. <http://www.tapaniharkala.net/?id=villa-metsalampi>
Yöpyminen omilla telttapaajoilla ja makuupusseilla lattialla, jossa isot tilat.

Väli- ja iltapalat **hommataan ja tehdään keskitetysti** majoitustilassa ja muut ruokailut nautitaan kenttäolosuhteissa Pitkis-Sport leirillä. Erityisruokavalion tarvitsevat ilmoittakaa rajoitteet leirille ilmoittautumisen yhteydessä. varmistakaa itse vielä ruokien sopivuus. Ruokailuihin siirrytään osin apostolin kyydillä, joten hyvää kestävyystreeniä tarjolla.

Leirin harjoituksissa tarjolla useita taitotasoja (H/D13, H/D14 ja H/D16). Jokainen voi valita haluamansa tason harjoituksiin, mutta kartoja on varattu suunnilleen ikäryhmätason mukaan. Huom! AM-partio-kilpailu on leirin aikana, jonne kyyditykset leiriltä. Siihen ilmoittautumiset seurojen kautta ja loppuista tehdään yhteispartioita kisaan..

Huom! Ensimmäinen harjoitus ke klo 10.00 pidetään vaativammassa kalliomaastossa Köyliössä, jonne leiriläiset pitää kuskata. Leiriläisten autokuskeja tarvitaan myös harjoituksesta poistumiseen leirikeskukseen. Jos autokuskit haluavat osallistua treeniin, niin ilmoitus tekstarilla Jarille 0401677505, jotta osataan varata kartoja kaikille.

1.harjoituksen karttaosoite: VT12 n. 8 km Kokemäki-Köyliö tien risteyksestä Huittisiinpäin (Pitkäjärveltä n.14 km)



alustava leiriohjelma: (tarkentuu leirillä)

Harjoituksista tulee nettiin vielä pieni kuvaus nettiin ehkä...

Ke 2.7

9.50 – 10.00	Saapuminen 1. harjoitukseen Köyliöön
10.00 - 11.00	Suunnistusharjoitus 1: kartanluku (3-4 km perhoslenkki hajonnalla vaativassa kalliomaastossa)
11.20	Leiri-info ja harjoituksen 1 palaute
12.00	Lounas Pitkäjärvellä (suunnistuskamat mukaan)
13.30 - 14.00	Suunnistusharjoitus 2: Afrikantähti (Pitkäjärvellä kevyt, loppuverkka hölkäten majoitukseen)
15.30	Partiokilpailun taktiikkapalaveri ja kilpailumuoto info
16.00	Päivällinen Pitkäjärvi (suunnistuskamat mukaan)
17.00	Siirtyminen Partio-kilpailupaikalle Nakkilaan
18.00 – 19.30	Suunnistusharjoitus 3: Partiokilpailu (kts. alla partiojoukkueet)
20.00	Partiokisan analyysi + venyttely + sauna ja uinti
21.30	Iltapala nonstop majoitustiloissa (makkaran paistoa, leipää, hedelmiä)
23.00	Hiljaisuus

To 3.7

7.45	Herätys
8.00	Aamulenkki Pitkäjärvelle (suunnistuskamat mukaan)
8.30	Aamupala Pitkäjärvellä
9.30 – 10.30	Suunnistusharjoitus 4: suunnanotto (4-5 km kangasmaastossa, kompassin käyttö)
11.00	Harjoituksen 4 analyysi, majoituspaikan siivous
12.30	Lounas Pitkäjärvellä
14.30 - 15.00	Suunnistusharjoitus 5: Pitkäjärvi-sprint (supersprint urheilukentällä + palautus + rantasprint)
15.00	Uintia ja pelejä Pitkäjärvellä
15.30	Vaijerirata
16.30	Päivällinen Pitkäjärvi
17.00	Leiripalaute
17.30	Leiri päättyy Pitkäjärvellä

Tutustut myös [Pitkis-leiriin](#) ja sieltä saadaan palveluita mm. harjoituskarttoja ja [koe köysirata](#) järven yli.

Varusteluettelo:

- makuupussi
- makuualusta ja tyyny
- peseytymisvälineen ja hammasharja
- lääkkeet
- pyyhe
- uikkarit

- suunnistukseen sopiva asu (myös jalkineet)
- Emit
- karttamuovi
- kompassi
- kynä
- harjoituspäiväkirja

- riittävästi vaihtovaatteita
- lenkkarit
- ulkoiluasusteet
- sadevaatteet ja saappaat
- ajanvietettä, kirja pelikortit, tms....

Ilmoittautuneet:

-	Joona Huila	Hiisi	H17	
-	Pyry Ruusunen	RaLu	H16	
-	Veikka Annila	RaLu	H16	
-	Tuukka Mäkinen	Hiisi	H16	
-	Roope Ruuhiala	Hiisi	H16	(osittain)
-	Juuso Kaihtela	RaLu	H15	
-	Aaro Haikonen	UlvUra	H15	
-	Juho Lehtimäki	RaLu	H13	
-	Timi Niemensivu	RaLu	H13	
-	Aleksi Lohtander	RaLu	H13	
-	Säde Uusi-Pietilä	RaLu	D15	
-	Susanna Aho	Hiisi	D15	
-	Jasmiina Rantala	RaLu	D15	
-	Maija Tiittanen	UlvUra	D14	
-	Janette Loisko	UlvUra	D14	
-	Oona Luoma	UlvUra	D13	
-	Annika Tarkkanen	UlvUra	D13	
-	Sanni Haikonen	UlvUra	D13	

AM partio joukkueet:

-	H16	RaLu1	Veikka, Juuso, Pyry
-	H14	RaLu1	Aleksi, Timi, Juho
-	D21	Hiisi1	muu, muu, Susanna
-	H21	Hiisi1	Joona, Roope, Tuukka
-	D14	UlvUra1	Maija, Janette, Sanni
-	D14	UlvUra2	Oona, Annika, Lotta
-	H16	RK1	Aaro, Jasmiina, Säde