

**Oravien, Nuorten ja edustuksen, ym pääsiäisleiri Pe-Ma 25/3 - 28/3 -2016 Ahvenanmaalla**

<u>Aihe</u>	<u>Mitä, missä, milloin ja miten</u>
<u><b>Bussi- aikataulu</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lähtö Pe 25.3 klo 5.40 Jäähallilta – huom klo-aika</li> <li>Paluu Ma 28.3 n klo 22.30 jäähallille</li> <li>bussin lisäksi autot: Jussila(tai Juntunen), Eerola, Haanpää ja Liponkoski.</li> <li>Henkilöautoilla menijät saavat laivaliput Lammikolta (tai Teijalta) Turussa.</li> </ul>
<u><b>Laivamatkat</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meno VG/Amorella Pe 25/3 Turusta Maarianhaminaan klo 8.45-14.10</li> <li>Paluu VG/Grace Ma 24/3 Maarianhaminasta Turkuun klo 14.25-19.50</li> <li>Laivamatkalla mennessä pari hyttiä tavaroiden säilyttämistä varten ja buffet-ruokailu klo 12 (sisältyy kokonaishintaan)</li> <li>Laivamatkalla palatessa kaikille hytit ja omatoimisesti ja -kustanteisesti ruokailut</li> </ul>
<u><b>Majoitukset</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sänkymajoitus 6 hengen mökeissä isossa mökkikylässä, joka sijaitsee n 35 km Maarianhaminasta länteen Ekerössä (Käringsundby) (<b>omat liinavaatteet – makuupussi ei kelpaa!!</b>) <a href="http://www.karingsundsbyn.aland.fi">www.karingsundsbyn.aland.fi</a></li> </ul>
<u><b>Mitä mukaan?</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lämmintä ulkoiluvaatetusta, riittävä suunnistusvarustus (2 suunnistusharjoitusta/päivä hienoissa Ahvenanmaalaisissa maastoissa hyvillä kartoilla), riittävä vaihtovaatetus, taukotakki bussiin, emit-kortti, karttamuovi (kaikki kartat kokoa A4, 1:10000), otsalamppu/taskulamppu, lakanat oltava kaikilla (makuupussi ei riitä), peseytymisvarustus, ym. Rahaa ainakin paluulaivaruokia, yms varten.</li> <li>Lunta ei ole ja maapohja roudaton. Säätila on n. +4 C, mutta melko kova tuuli, joten varaudu myös maastoon hiihtokäsineillä ja pipolla ja krafit on ehdoton alusasuna! Treenin jälkeen pikaisesti kuivaa alle ja ylle (+kuivat pipo ja käsineet). Myös toppatakki mukaan!</li> <li>TP:n järjestämällä Iltarasteilla tarvitaan tietenkin myös emit.</li> <li>Ota myös kynä ja muistiinpanovälineet mukaan!</li> </ul>
<u><b>Syäräkin täytyy</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mukaan otetaan Saarioisten laatikkoruokia Tampereelta. Lisäksi Ahvenanmaalla on kaupat pääsiäisenäkin auki ja täydennystä mökkikohtaiseen muonavarastoon tehdään mökkikohtaisten tarpeiden mukaan.</li> <li>Menolaivalla buffet-ruokailu klo 12. Paluulaivalla syönti omatoimisesti (maksaen itse).</li> <li>Kukin mökki lämmittää ruoan itse hyvin varustetuissa mökeissä.</li> </ul>
<u><b>Harjoitukset ja kartat</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hienoja avokalliomaastoja on 5-40 km:n päässä (meno bussilla).</li> <li>Harjoituksia yht 6 kpl, joista Su-aamuna Iltarastit -harjoituskisa (jonka järjestää TP).</li> <li>halukkaille yöharjoitus ('pakollinen' NR-pojille ym)</li> <li>Harjoituksissa ei ole siimariratoja, mutta helpompia 'suoria' ratoja on tarjolla.</li> </ul>
<u><b>Kustan- nukset</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kokonaiskustannukset 220 €/hlö. Nuorten Ryhmän ja Oravien omavastuu on 130 €/hlö. Maksu sisältää matkat, VG, harjoitukset, ruokailut ja ohjauksen ja huollon.</li> </ul>
<u><b>Terveisin</b></u>	<b>Lammikko, <a href="mailto:mikkoeskola@kolumbus.fi">mikkoeskola@kolumbus.fi</a> p: 0400-568693</b>

**Ohjelma alla** (ohjelma on lähes lopullinen, mutta voi vielä hienosäätää leirillä. Affenanmaalla leireilevät ja samoja treenejä tekevät (pääsääntöisesti eri aikaan) TP:n 70 henkilön lisäksi HS (40 kpl), S-Jkl (18), MS Parma (28), Nouski (10) ja SK Uusi (17)!

**Huom:** sekä meno-, että paluulaivalla palaverit konfferenssikerroksessa.

**Ohjaajien** palaveri laivan 'punnituskahvilassa' menomatalla klo 10.00.

## TP 2016 Ahvenanmaan leirin ohjelma / Versio 23.3.2016 klo 14

<u>Pvm</u>	<u>klo</u>	<u>Ohjelma</u>
Pe 25.3.	5:40	Tampereen jäähalli => bussi Turkuun
	8:45-14:20	Turku=> Maarianhamina (VG / Amorella)
	11-12	Palaveri leirin ohjelmasta ja treeneistä sekä Jennin ja Tuijan vetämä 'urheilijan vahvuuksien kartoittaminen ja niiden vahvistaminen' konfferenssituloissa.
	12-	Buffet-ruokailu (reissu tuli siten halvemmaksi! ;)
	15:10	Majoittuminen
	15:50	Lähtö harjoitukseen
	16:30-18	<b>S-harj 1: Domarböle</b> / Rastivälin pelkistys, rastiotto, normi-kartta + omatekemällä kartalla muutama väli
	18:45	paluu harjoituksesta, pesu
	19:15	ruokailu
	21.15	Iltapala
	22:00	nukkumaan
La 26.3.	8:15	herätys ja aamiainen
	9:15-10	lähtö harjoitukseen
	10-11:40	<b>S-harj 2: Solbacka</b> / Alamäkisuunnistus + rinnesuunnistus
	11:40-12:30	paluu harjoituksesta
	12:30	pesu + ruokailu
	15:30	Lähtö harjoitukseen
	16:00-17:30	<b>S-harj 3: Kasberget-Lumparskog</b> / Perussuunnistusharjoitus (suunnitelma, ennakot, suunta, suunnitelma myös rastiin).
	18.15	ruokailu. Sauna klo 19-20.
	20-20:45	Palautepalaveri heti saunan jälkeen.
	21:15	iltapala
	22	nukkumaan
Su 27.3.	8:15	herätys+aamiainen
	10:00	Lähtö Iltarasteille
	11-13	<b>S-harj 4: Iltarastit</b> , Daglösa, länsi (rtm TP/Lammikko). Iltarastien lähdöt klo 11-12. Radat 7, 5, 4, 3 ja 2 km. Kisanomainen harjoituskisa, emit-leimaus.
	13:40	paluu harjoituksesta
	13:40	pesu + ruokailu
	15:30	Lähtö harjoitukseen
	16:15-17:45	<b>S-harj 5: Daglösa</b> , itä: Rastiin, rastitalähtö (ei yöharjoitukseen menijät). Vauhti rauhallinen.
	17:45-18:30	paluu harjoituksesta
	18:30	pesu + ruokailu
	19:30-20:15	IR-kisa-analyysi -palaveri
	20:30	Lähtö yötreeniin (matkaa 5 km)
	21:10-22	<b>S-harj 6: Yöreeni</b> klo 21 Marby-Björnhuvud, Radat 7, 6, 5 ja 4 km.
		Iltapala klo 21:15 / yöharjoitukseen osallistuneille klo 22.40
Ma 28.3.	8:15	Herätys ja aamiainen
	9:30-11	<b>S-harj 7: Käringssundby: sprint-normikartta: Leiriviesti</b> yhdessä HS:n kanssa.
	11:00	pesu+ruokailu
	12-12:45	siivous
	13:00	lähtö satamaan
	14.25-19.50	Maarianhamina=>Turku (VG / Grace). Kaikille on hytit (kun tuli siten halvemmaksi ;)
	17-18	Päätöspalaveri laivalla
		laivalla omatoimisesti omakustanteinen ruokailu
	22:30	Tampere jäähalli