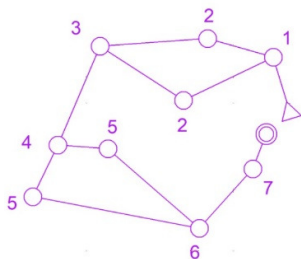


# TP:n leiripäivä la 17.3.2018 Turussa

Leiripäivä TP:n Punajunnuille, edustukselle ja Harraste-ryhmälle ym. Luvassa on ap sprinttiharjoitus ja ip maastoharjoitus Alppilan maastossa. Tavoitteena on sprintissä suorituksen hallinnan harjoittelu sekä maastossa oleelliset kohteet rastivälillä ja rastinotossa, lisäksi suunnan hyödyntäminen osin peitteisessäkin maastossa.

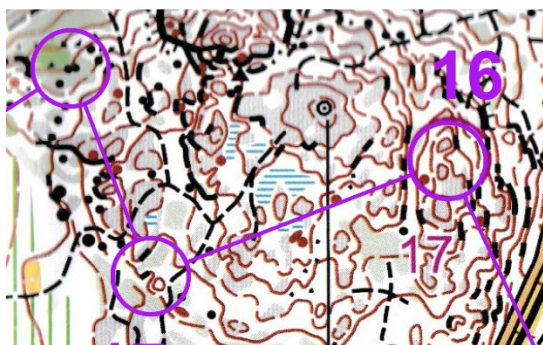
## Päivän ohjelma

- Klo 8:00 Lähtö Tampereen Hakametsän jäähallilta bussilla (matkalla sprinttipelikirjan teko).
- Klo 10:35 Aamupäivän sprintti, Turku.
- Rata yht n. 3.2 km jaettuna 2 osaan. Free choice-hajonta.
- Yhteislähtö n. 4-6 hengen samantasoisissa ryhmissä.



Free choice -hajontatyyppi (rasteilla 2 ja 5 voi valita mieleisen hajonnan):

- Ajo Alppilaan (15 min)
- Klo 11:50 Pesu TuS:n seuramajalla Alppilassa, Rauvolantie 229, Kaarina.
- Klo 12:20 Ruokailu Alppilassa (pitopalvelun tilausruoka)
- Palaveri: sprinttiluento by XX + ohjeet ip-suunnistukseen
- Klo 14:20 Suunnistus Alppilan kartalla. Teema: oleelliset (käyrä)kohteet rastivälillä ja rastinotossa, lisäksi suunnan hyödyntäminen osin peitteisessäkin maastossa. Yksilösuunnistus, hajonta.
- Sauna Alppilassa
- Klo 16:10 Ruokailu (pitopalvelu)
- Kotimatka, palaute treenistä
- Klo 19:15 Tampereen jäähalli.



## Leirimaksu ja mitä mukaan

Punajunnujen ja edustuksen leirihinta on 35 €, muille omavastuu hinta eli 50 €. Hinta sisältää: 2\*ruoka, 2\*kartat, bussi, suihku ja sauna, palaveripaikka, luento ja ohjaus.

Leiri maksetaan jälkikäteen meilitse lähetetyllä laskulla.

Ota pientä evästä treenien jälkeen syötäväksi.

Ota mukaan myös 3 kpl juoksemasi sprinttikarttoja ja 3 kpl viime kesän maastokarttoja mukaan.

## Ilmoittautuminen

TP kalenteriin 17.3. päivän kohdalle 11.3. mennessä. Kirjoita ilmoittautumiseen mahdolliset ruoka-allergiat.

## Matkanjohtajat ja coachit

Lammikko p. 0400 568693, mikkoeskola@kolumbus.fi ja Riikka Eerola