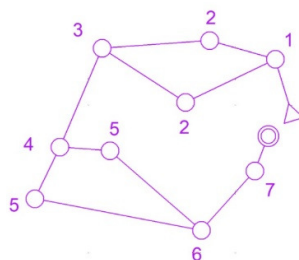


TP:n leiripäivä la 17.3.2018 Turussa / V3

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.

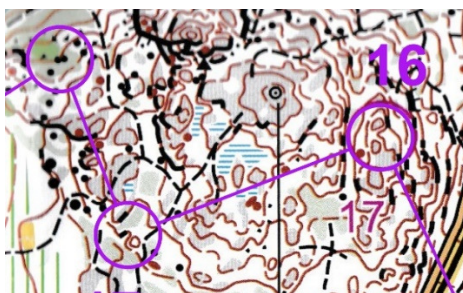
Päivän ohjelma

- Klo 8:00 Lähtö Tampereen Hakametsän jäähallilta bussilla (matkalla sprinttipelikirjan teko).
- Klo 10:35 Aamupäivän sprintti, Varissuo, Turku.
- Knock out-sprintti, yht n. 3.9 km jaettuna 3 osaan. Free choice -hajonta. Kartan koko A4.
- Yhteislähtö n. 4-6 hengen samantasoisissa ryhmissä.



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

- Ajo Alppilaan (15 min)
- Klo 11:55 Pesu TuS:n seuramajalla Alppilassa, Rauvolantie 229, Kaarina.
- Klo 12:20 Ruokailu Alppilassa (pitopalvelun tilausruoka, kinkkukiusaus)
- Klo 12:50-13:50 Luento 'havaintomotoriikan hyödyntäminen sprinttisuunnistuksessa' by SSL/Jari Sipilä + ohjeet ip-suunnistukseen
- Klo 14:20 Suunnistus Alppilan kartalla. Teema: oleelliset (käyrä)kohteet rastivälillä ja rastinotossa, lisäksi suunnan hyödyntäminen osin peitteisessäkin maastossa. Yksilösuunnistus, hajonta. Osalla poluton kartta. Kartan koko A3, 1:7500.
- Sauna
- Klo 16:10 Ruokailu (pitopalvelu)
- Kotimatka, palaute treenistä, maa
- 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 sprinttitreenin jälkeen syötäväksi.

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

Ilmoittautuminen

TP kalenteriin 17.3. päivän kohdalle ti 13.3. klo 21 mennessä. Kirjoita ilmoittautumiseen mahdolliset ruoka-allergiat.

Matkanjohtajat ja coach Lammikko p. 0400 568693, mikkoeskola@kolumbus.fi