

SM-pitkän leiripäivä la 4.7.2020 Siikaisissa

SM-pitkän matkan kilpailut pidetään Siikaisissa la-su 12-13.9.2020. Ensin karsinta ja sitten finaalit. Aika näyttää onko vielä korona-rajoituksia/miten ne vaikuttavat kisoihin.

Leiripäivän tavoitteena on harjoitella SM-kisojen maastotyypeissä: avokalliota, suota ym. Maasto on mielestäni hieman erilaista kuin viime vuoden esikisoissa.

Ohjelmassa on 2 suunnistusharjoitusta ensin Matovuoren ja sitten Sinahmin kartalla.

Ekan harjoituksen jälkeen käydään uimassa, syömässä ja palaveeraamassa Eteläpään matkailukeskuksessa.

Matkat bussilla, startti jäähallilta la 4.7. klo 9.00. Paluu n. klo 19.

LEIRIMAKSU: Punajunnujen, edustuksen, Harrasteryhmän leirihinta on 30 €, muille omavastuu hinta eli 43 €. Hinta sisältää: 2*harjoituskartta, 1*ruoka, bussi, palaveripaikka ja ohjaus. Eli koko reissu.

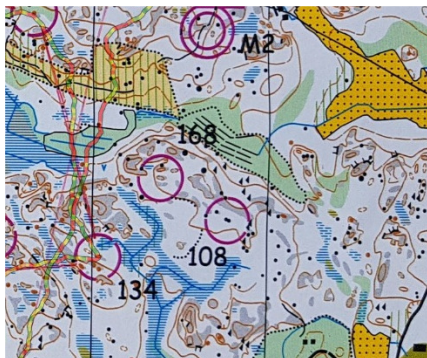
Leiri maksetaan ennen leiriä kunkin ryhmän omalle tilille kunkin omalla viitenumrolla (Harrasteryhmällä viitenumrona 4006).

Ilmoittautumiset viimeistään ke 1.7. Kalenteriin.

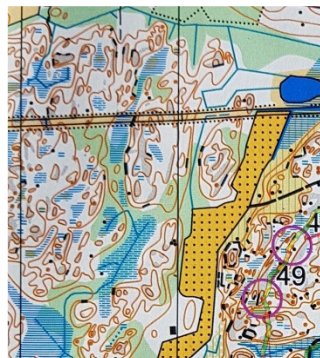
Sairaana ei saa lähteä. Käsidesiä käytetään bussiin noustessa ja sieltä lähtiessä, samoin maasto ja ravintola.

Leiripäivän alustava aikataulu:

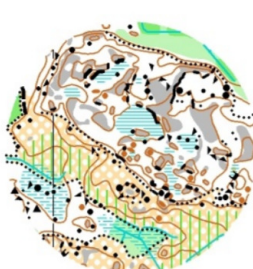
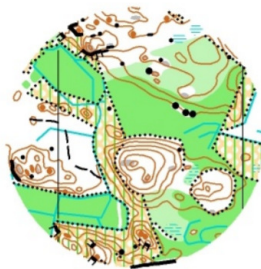
- Kello 8.30 bussi lähtee Hakametsän jäähallilta.
- Bussimatalla johdattelua satakuntalaiseen suunnistustaitoon.
- Klo 10.50 suunnistusharjoitus Matovuoren kartalla, Vuorijärventie 200, Siikainen (142 km, 2 h)
- Klo 13 Uinti, lounas ja palaveri Eteläpään matkailukeskuksessa, Eteläpääntie 2, 29810 Siikainen (10 km, 12 min))
- Klo 15.30 Suunnistusharjoitus Sinahmin kartalla, Luomajärventie 73, Kankaanpää (26 km, 20 min)
- Klo 17.30 kotimatalle (omat kunnon eväät), 123 km (1.45 h)
- Paluumatkalla päivän oppien yhteenveto
- Klo 19.45 paluu Hakametsään.



Matovuoren treeni



Sinahmi



SM-pitkän mallipalat

Lisätietoja, Lammikko, mikkoeskola@kolumbus.fi; 0400-568693 ja Petri Kuusinen.