



Hämeen ja Satakunnan Alueleiri ma-ke 31.7. – 2.8.2017

Pinsiön koulu, Hämeenkyrön ja Nokian rajalla

TP/ME 10.7.2013

Perinteinen Hämeen ja Satakunnan yhteinen Alueleiri järjestetään tänä vuonna Tampereen Pyrinnön toimesta. Tässä Infopaketti nro 1: leirin alustava ohjelma ja muuta infoa!

Alueleirille Satakunta valitsee omat edustajansa (20 kpl) ja Häme omansa (30 kpl). Alueet ilmoittavat leirin järjestäjälle valitut ja vahvistetut leiriläiset viimeistään 20.7.2013. Leiriläiset ilmoittavat yhteystietonsa ym Tampereen Pyrinnön nettisivuilla olevan Alueleirin-2017 leirisivujen ilmoittautumislinkin kautta viimeistään 23.7.2013.

LEIRITIEDOT

LEIRI ALKAA ma 31.7. klo 20 eli Hämeen Oravapolkuviestin (HOV) jälkeen. HOV-viestiin voivat osallistua myös satakuntalaiset (ulkopuolella kilpailun) joko seurajoukkuein tai sitten ilman seurarajoituksia muodostetuin joukkuein. Mikäli jollakulla leiriläisellä ei ole joukkueita, he pääsevät osallistumaan viestin aloitus- tai ankkuriosuudelle ns juoksijapankin kautta. HOV-viestissä on 5 osuutta: H/D14, H/D10RR, H/D12RR, H/D12TR ja H/D16. Virallisessa joukkueessa on oltava vähintään 2 tyttöä. Aloitus tai ankkuriosuudella on oltava tyttö.

Ne seurajoukkueet, joilta puuttuu juoksija joltain osuudelta, voivat juoksijapankista lainata juoksijan. Tällöin joukkue on virallisesti viestin ulkopuolella, mutta pääasia, että kaikki pääsevät juoksemaan! Alueleirin ohjelma alkaa siis välittömästi HOV-viestin jälkeen ja leirin ohjelmaan kuuluu mm viestin analysointi.

LEIRIPAikka: Pinsiön koulu, Nokian ja Hämeenkyrön rajalla, Hämeenkyrön puolella, <http://tinyurl.com/aloeje9> Navigointiosoite: Sasintie 585, Hämeenkyrö. Opastus: Tampere-Vaasa –tieltä VT3, Pinsiön risteys.

OHJELMA ks alla.

Alueleirille on tehty nettisivut: <http://www.tampereenpyrinto/alueleiri17/> Osallistujat syöttävät yhteys- ym tietonsa sen kautta! Sivuille tulee ilmoittautumislomake, ohjelma, osallistujat ym tiedot ja sivuilla tiedotetaan muutoksista ja sinne laitetaan leirikuvia ja siellä voi ehdottaa leiridiscobiisejä yms... Myös varustelista tiedotetaan sivujen kautta.

Pinsiön harjoitusmaasto on pääosin polkurikasta harju-suppamaastoa, mutta on myös tasaista, köyhää keskieuropalaistyyppistä maastoa. Maastoja hyödynnämme monipuolisesti eri harjoituksissa. Leirillä keskitymme taidon kehittämiseen, taitoajatusten antamiseen sekä reippaaseen ja mukavaan yhdessäoloon BeachPartyineen ja LeiriDiscoineen!

LEIRIMAKSU on 105 €/leiriläinen. Maksu on maksettava viimeistään 25.7.2017 tilille Tampereen Pyrintö SWIFT: NDEAFIHH, IBAN: FI6511463001087185.

Tervetuloa Alueleirille!

Terveisin ja tiedustelut Tampereen Pyrinnön leiripomo: Mikko 'Lammikko' Eskola
mikkoeskola@kolumbus.fi; 0400-568693



ALUELEIRI / ALUSTAVA OHJELMA (muutokset mahdollisia - jopa todennäköisiä !)

Ma 31.7.2017

- 16.40 HOV-viestin kahvila aukeaa (kahvia, sämpylöitä ym)
- 18:00 HOV-viestin startti leirikeskuksessa
- 20:00 Alueleiri alkaa majoittumisella
- 20:30 Ruokailu
- 21:15 Palaveri: leirin yleisohjeet, ohjelma, pelisäännöt, viestipalaute
- 22:30 Hiljaisuus

Ti 1.8.2017

- 8:00 Herätys, aamutoimet
- 8:15 Aamiainen
- 9:00 Brüffaus aamupäivän treeniin
*Suunnistuksen ajatusmallimylly: suunnitelma, ennakointi, havainnointi.
Suunta ja kompassi on tärkeä apuväline suunnistuksessa ja myllyssä. Siksi sitä on tärkeää osata myös käyttää - ja siihen luottaa!*
- 9:50 Verryttely lähtöön, lihaksiston aktivointi ja suunnan harjoittelua
- 10:20 Harjoitus I: Mylly pyörii: Köyhän alueen suunnistus - käytä kompassia!
- 12:00 Pesu
- 12:30 Ruokailu
- 13:30-15:00 Pihapeliturnaus, treenipalaute ja Brüffaus seuraavaan treeniin
- 16:00 Harjoitus II " Mylly pyörii: Käyrät haltuun - ennako ja havainnoi" sekä SuperSprintti
Sprintissäkin suunnitelma on kaiken A ja O. Hosuminen on helppoa. Hallitse itsesi!
- 18:00 Ruokailu
- 20-21:15 Harjoitus III: Rentoutusharjoitus (=leiridisco ;))
*Leirin yksi tärkeimpiä tavoitteita - hyvien treenien lisäksi - on tutustuminen toisiin suunnistajiin ja uusien kavereiden saaminen. Siinä(kin) auttaa LeiriDisco! Parhaimmat asut, parit ja muuvit palkitaan!
Muista ehdottaa nettisivujen kautta discotoiveita!*
- 21:30 Iltapala ja iltatoimet
- 22:30 Hiljaisuus

Ke 2.8.2017

- 8:00 Herätys, aamutoimet
- 8:15 Aamiainen
- 9:00 Brüffaus aamupäivän pitkään 2-osaiseen treeniin:
*Supikkosuunnistuksessa korostuu selkeän suunnitelman teko ja maastomuotojen ymmärrys kartasta ja maastosta. Pysähdyskin voi olla tarpeen.
Selkeä suunnitelma ja rastilletulo - hosuminen ei auta. Leirin opit käyttöön!*
- 10:00 Harjoitus IV: "Mylly pyörii: Suppakuuri"
- 11:00 Harjoitus V: Partiosuunnistus kohti Julkujärveä
Viimeistä treeniä viedään, jossa ei auta kovatkaan jalat, jos porukalla pää ei pelaa!
- 12:00 Uinti & GrilliBurger & BeachParty
Leirin yksi tärkeimpiä tavoitteita - hyvien treenien lisäksi - on tutustuminen toisiin suunnistajiin ja uusien kavereiden saaminen. Siinä(kin) auttaa BeachPartyt!
- 14:00 Paluu leirikeskukseen (autoilla)
- 14:30 Ruokailu, siivous & pakkaus
- 15:30 Loppumeetinki ja TakeHomeMessage
- 15:45 Kotiinlähtö