



Kultaisen kompassin leiri 8.-9.9.2018 Kirkkonummen Veikkolassa

Kultaisen kompassin leiri on tarkoitettu

- Kultainen kompassi -cupin finaalijoukkueiden juoksijoille,
- Kaikille halukkaille 13–14-vuotiaille suunnistajille (syntymävuosi 2004 tai 2005),
- Alueiden ja seurojen valmentajille ja ohjaajille,
- Nuorten vanhemmille.

Yleistä

Leirin yleisenä teemana on innostaa lajissa ja auttaa tutustumaan muihin nuoriin suunnistajiin. Vuonna 2018 leirin erityisenä painopisteenä on toimivat ja vikkelät jalat nohtamatta hyviä hoksottimia.

Leiri alkaa lauantaina 8.9. klo 11 sprinttikuntosuunnistuksella Veikkolan Vuorenmäen koululla. Sprintti tarjoaa paitsi mukavan treenin ja herkistelyn seuraavan päivän kisaan, myös hyvän harjoituksen seuraavan viikonlopun SM-sprinttiin.

Opastus

Opastus lauantain leiripaikalle ja sunnuntain Kultaisen kompassi -cupin finaaliin ja kansalliseen suunnistuskisaan on tieltä 110 Veikkolasta. Järjestäjän opastuksia tulee ehdottomasti noudattaa. Paikoituksesta leiripaikalle on max. 1 km.

8.9.2018 leiripäivän aikataulu

Klo 10 alkaen	Leiriläisten ilmoittautuminen infoon – Huom! Ilmoittauduttava ennen osallistumista sprinttiin.
Klo 11-13	Sprinttisuunnistus
Klo 12.30 - 13.30	Välipalaa, ota myös omaa välipalaa mukaan – päivä on pitkä.
Klo 13.30 - 18.30	Leiriohjelmaa
Klo 13.30 - 14.30	Luennot suunnistajan juoksutekniikasta ja jalkinevalinnoista. Lynxin omat asiantuntijat luennoivat
Klo 14.30 - 16.30	Juoksutekniikkaharjoituksia, useassa eri pienryhmässä. 4-5 toimintapistettä, vetäjinä Lynxin asiantuntijoita ja apuohjaajia. Leirin jälkeen osallistujille lähetetään linkkinä ohjeet omatoimiharjoitteluun
Klo 16.30-17.30	päivällinen
klo 17.30-18.30	Leikkimielinen leirikisa, johon järjestäjä valitsee joukkueet
Klo 18.30–19.00	Leirikisan palkintojen jako ja ratamestarin tsemnit ja tärpit seuraavan päivän kisaan

Leirikisan aikana huoltajilla ja vanhemmilla on mahdollisuus keskustella/kuulla alustuksia nuorten harjoitteluun ja valmennukseen liittyvistä asioista Lynxin valmentajien kanssa. Jotta keskusteluista/alustuksista tulisi mahdollisimman antoisia, pyydämme ilmoittamaan toiveet aiheista kilpailunjohtajalle tiina.leskinen@kolumbus.fi.



Majoitus

Leiriläiset majoittuvat joko omissa kodeissaan (lähiseudulla asuvat) tai voivat varata Kultaisen Kompassin – majoituksen Cumulus Resort Siuntiossa (muuttuu kevään 2018 aikana Scandiciksi), jossa on varattu majoitustilaa leiriläisille seuraavin hinnoin:

75 € / yhden hengen huone / vrk
80 € / kahden hengen huone / vrk
20 € lisävuode / vrk

Osaan huoneista saa 2 lisävuodetta. Huonehintaan sisältyy runsas buffet-aamiainen, kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö sekä alv.

Majoituksen yhteystiedot: Lepopirtintie 80, 02580 Siuntio puh. 020 055 055,

Varaukset: my.reservation@restelhotels.fi Varausta tehdessä mainittava Lynx. Varaus tulee tehdä 19.7.2018 mennessä. Em. päivämäärän jälkeen hotellista voi tiedustella huonetilannetta. Majoitus varataan suoraan hotellista ja maksetaan myös suoraan hotellissa. Etäisyys Veikkolasta Siuntion majoitukseen on n. 22 km (alle 30 min).



Aikataulu sunnuntaina 9.9.2018 (alustava)

klo 10.00	Kultainen kompassi –cupin finaali, joukkueiden esittely
klo 10.45	Kultainen kompassi –cupin finaali, poikien yhteislähtö
klo 11.00	Kultainen kompassi –cupin finaali, tyttöjen yhteislähtö
klo 11.50	Kansallisen keskimatkan kilpailun ensimmäinen lähtö
klo 13.00	Kultaisen Kompassi –cupin palkintojen jako

Ilmoittautuminen leirille ja muihin viikonlopun tapahtumiin

Ilmoittautumiset Kultaisen kompassin leirille, Kultaisen kompassi –cupin finaaliin sekä sunnuntain kansalliseen kisaan hoidetaan IRMA-palvelun kautta. Huom: jokaiseen tapahtumaan on erillinen ilmoittautuminen IRMA:ssa.

Mikäli alue maksaa leirin osanottomaksun, tulee alueen nimeämän yhteyshenkilön hoitaa leiriläisten ilmoittautuminen ja leirimaksu Irmassa kautta. Eri seuroja edustavien leiriläisten ilmoittaminen Irmassa onnistuu samanaikaisesti ja maksu tulee hoitaa ilmoittautumisen yhteydessä.

Alueen yhteisen leiri-ilmoittautumisen voi tarvittaessa hoitaa myös sähköpostitse osoitteella nina.l-s@pp.inet.fi ja maksun tilille Lynx Ry FI73 5554 0940 0020 65. Maksun viitekenttään maininta Kultainen kompassi -leiri.

Leirin hinta

Leiripäivän hinta on 35€ (ensimmäinen maksuporras), sisältää sprintin, välipalan, leiriohjelman ja päivällisen. Leirin hinta on sama sekä leiriläisille että huoltajille ja valmentajille. Ensimmäinen maksuporras on voimassa 20.8.2018 asti. Toinen ja viimeinen maksuporras on 21.8.–2.9.2018, 50 €.

Lisätietoja

Kilpailunjohtaja Tiina Leskinen, tiina.leskinen@kolumbus.fi p 050 336 5660
www.lynx.fi, lähempänä kisaa myös Instagram, Facebook ja Twitter

