



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Suunta Huipulle -leiri Taulaniemessä 12.5.–14.5.2017

Leirin teema: Nuorten MM-kilpailuihin, katsastuksiin ja SM-keskimatkaan valmistautuminen. #Kilpailuun valmistautuminen #Suoritusten analysointi #Suunnistusajattelu

Majoitus ja ruokailu: [Taulaniemen lomakoti ja leirintä](#). Täysihoito (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala)

Kyydit: Kuljemme harjoituksiin bussilla.

Hinta: Omavastuu hinta n. 200€ riippuen osallistujamäärästä (sis. treenit, valmennus, majoitus täysihoidolla ja bussikyydit treeneihin x3)

Valmennus: Markus Lindeqvist, p.0443635082

Alustava leiriohjelma (v.28.3.2017)

Perjantai 12.5.

klo 16-18.30 Saapuminen ja majoittuminen

klo 16-18 Kevyt suunnistusharjoitus – ”mallisuunnistus”, Taulaniemi?. Omatoimisesti.

klo 18.30 Päivällinen

klo 19.30 Aloituspalaveri: leiriohjelma ja tavoitteet

klo 20.30 Lämmittelevä peli + lihashuoltoharjoitus

klo 21.30 Iltapala ja sauna

klo 22.30 Hiljaisuus

Lauantai 13.5.

klo 7-8 Aamiainen

klo 8.30 Lähtö bussilla harjoitukseen

klo 9.30 Keskimatkan harjoitus – mallisuunnistus + pikakisa (emit)

klo 12.00 Lounas

klo 13.00 Päivälepo

klo 14.30 Lähtö bussilla harjoitukseen

klo 15.15 Viestiharjoitus – yhteislähtö ja takaa-ajo

klo 18.00 Päivällinen



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

- klo 19.00 Asiantuntijaluento (kilpailuun valmistautuminen, suoritusten analysointi, suorituksen hallinta)
- klo 20.00 Harjoitusten analysointia
- klo 21.00 Illtapala ja illanvietto

Sunnuntai 14.5.

- klo 7-8 Aamiainen
- klo 8.30 Harjoitusten analysointia
- klo 9.15 Lähtö bussilla harjoitukseen
- klo 10-12 Pitkän matkan taitoharjoitus – sisältäen lyhyen vauhdikkaan kisanomaisen pikataipaleen
- klo 13.00 Lounas
- klo 14.00 Leirin päätös
- klo 14.30 Kotimatka