



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Suunta Huipulle Kesäleiri, Norja 31.7– 9.8.2017

Leirin teema: Uusien maastokokemusten saaminen ja laadukas kesän harjoitusjakson kestävyys- ja taitoharjoittelu. Harjoittelua WOC2019-harjoitusmaastoissa Østfoldin seudulla Fredrikstadissa ja Haldenissa. Leiriohjelmaan kuuluu laadukkaiden taitoharjoitusten ohella harjoitusten analysointia, Olli Ojanahon suunnistajan polku luento sekä Night Hawk -viestikilpailu, johon voidaan koota eri seurojen edustajista yhdistelmäjoukkueita.

#hahmotuskyky #rastinotto #Suoritusten analysointi #Suunnistusajattelu #maastopankki

Majoitus ja ruokailu: Fredrikstad Skiklub hiihtomaja sekä Night Hawk Hotell.

Kyydit: Reissu tehdään bussimatkana ja matkaan mahtuu 28 ensimmäisenä ilmoittautunutta.

Hinta: Hinta-arvio: n. 800-850 Eur sis. bussi- ja laivamatkat, majoitukset ja ruuat majoituksissa (hinta ei sisällä ruokia matkapäivinä: ti 1.8. lounas, pe 4.8. lounas, ti 8.8. lounas ja päivällinen), harjoitukset ja harjoituskartat sekä valmennuksen.

Valmennus: Harri Koski, Jari Sipilä ja Olli Ojanaho

Alustava ohjelma (v. 7.6.2017):

Ma 31.7. lähtö illalla Turun satamasta

Ti 1.8. Ajo Fredrikstadiin (5h), matkalla Ruotsissa tekninen keskimatkan harjoitus 5-7 km.
Majoittuminen Fredrikstad SK:n seuramajalla.

Päivä. Tekninen keskimatkan harjoitus majoituksen lähistöllä

Ilta. Leiriohjelman läpikäynti + kuntopiiri (liikkuvuus)

Ke 2.8. Ap. Kevyt mallisuunnistus 3-5 km

Ip. Kova ryhmälähtöharjoitus tytöt 5 km ja pojat 7 km

Ilta. Harjoitusten analysointia + kehonhuoltoa + Olli Ojanahon urheilijanpolku luento

To 3.8. Ap. Pitkä multitekniikkaharjoitus (käyrä, väylä, rastinotto) 9-12 km

Ip. Kevyt mallisuunnistus 2 km + **kova microrata 2 km**

Ilta. harjoitusten analysointia + kehonhuoltoa



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

- Pe 4.8. Ap. Aamulenkki + koordinaatiot, pakkailut ja ajo Hönefossiin (2,5h)
Ip. Virittäytymistä illan kisaan
Ilta. **Night Hawk** –viestikilpailu, yöosuudet 21:00 yhteislähdöllä
- La 5.8. Ap. **Night Hawk** päiväosuudet 11:00 alkaen takaa-ajona
- Su 6.8. Ap. Pitkä suunnistusharjoitus 10-15 km Hönefossissa
Ip. Kuntopiiri + liikkuvuus
Ilta. Harjoituksen analysointi
- Ma 7.8. Ap. Juoksutekniikkaharjoitus
Ip. Kova sprinttiharjoitus
Ilta. Harjoituksen analysointi
- Ti 8.8. Aamulenkki ja kotimatka
- Ke 9.8. Aamulla Turun satamassa