



## Suunta Huipulle -leiri Turussa 11.-15.4.2016



*Lumitilanne Turun Linnasmäessä päivälleen kuukausi ennen leiriä!*

### Alustava leiriohjelma

#### Maanantai 11.4.

klo 17 mennessä	Saapuminen ja majoittuminen
klo 17.30-18.30	<b>Kevyt sprinttisuunnistusharjoitus 4km (<a href="#">Räntämäki</a> (1:4000/2m) suoraan Linnasmäestä. Alustana teitä, polkuja, puistoa ja metsää.</b>
klo 19.00-19.30	Päivällinen
klo 20.00-20.30	Leirin avaus: leiriohjelman ja teemojen esittely + tutustuminen
klo 21	Iltapala



## Tiistai 12.4.

klo 7-8	Aamiainen
klo 8:15-8:30	Siirtyminen TSUA:n aamuharjoitukseen ( <a href="#">autokuljetus 15min!</a> )
klo 8:30-10:00	<b>Reipas sprinttiharjoitus 4km (Vilkkilänmäki 1:4000/2m).</b> Mallisuunnistus Turku Sprintin kilpailukieltoalueen viereisellä kartalla. Monipuolinen ja vaativa sprinttimaasto.
klo 11-12	Lounas
klo 13:00-14:00	Sprinttiharjoituksen läpikäynti ja sprinttisuunnistustaidon perusteita
klo 16:00-17:30	<b>Reipas suunnistusharjoitus 4-6km (Impivaara 1:7500/5m).</b> Juostaan Linnasmäestä kartalle ja takaisin (2 x 2,7km). Pienipiirteinen, vaativa maasto.
klo 18:00-18:30	Päivällinen
klo 19:00-20:00	Suunnistusharjoituksen läpikäynti ja suunnistustaidon perusteita
klo 21	Iltapala

## Keskiviikko 13.4.

klo 7-8	Aamiainen
klo 9:00-10:30	<b>Alkujumppa 10min + Hyvin kevyt käyräkarttasuunnistus 2 x 2,1km (Nummi 1:3000/33cm).</b> Juostaan Linnasmäestä kartalle ja takaisin 2 x 2,8km.
klo 11-12	Lounas
klo 13-14	Käyräkarttatarjoituksen läpikäynti + valmistautumisohjeet illan AV-harjoitukseen
klo 16-16:45	Siirtyminen AV-suunnistusharjoitukseen ( <a href="#">autokuljetus 45min</a> )
klo 16:45-18:15	<b>Reipas AV-suunnistusharjoitus 4/6/8km (Ahtela 1:10000/5m).</b> Kilpailunomainen harjoitus. <b>EMIT!</b>
klo 19-19:30	Päivällinen
klo 19:30-20:30	AV-suunnistusharjoituksen läpikäynti ja suunnistustaidon perusteita
klo 21	Iltapala



#### Torstai 14.4.

klo 7-8	Aamiainen
klo 9:30-10.30	<b>Huoltava kuntopiiri + verryttelyt</b>
klo 11-12	Lounas
klo 15:00-15:30	Siirtyminen suunnistusharjoitukseen ( <a href="#">autokuljetus 25min!</a> )
klo 15:30-17:30	<b>Mäkisuunnistustreeni 5,4 ja 6,8km (<a href="#">Alppila 1:10000/5m</a>). Manipuloitu kartta.</b>
klo 18:00-18:30	Päivällinen
klo 19:00-20:00	<b>Luento: Valmistautuminen kilpailuihin – case kevät 2016 (Turku Sprint, Silja, FinnSpring, SM-keskimatka...)</b>
klo 21	Iltapala

#### Perjantai 15.4.

klo 7-8	Aamiainen
klo 9:30-10.30	<b>Sprinttitreeni 2,7 ja 3,3km (<a href="#">Raunistula 1:4000/2m</a>). Juosten 2,7km tai bussilla!</b>
klo 11-12	Lounas
klo 12:30-13:00	Leirin yhteenveto ja kotimatkat ( <b>Linnasmäkeen voi majoittua myös viikonlopun kisojen ajaksi!</b> )
klo 17:00-19:00	<a href="#">Turku Sprint 2016</a>