

ALUEORAVAPOLKULEIRI HÄMEENKYRÖSSÄ 16.-18.8.2019

1. YLEISTÄ

Hämeen ja Satakunnan nuorten suunnistajien (13-14 –vuotiaat tytöt ja pojat) alueoravapolkuleiri (AOL) järjestetään Mahnalassa 16.-18.8.2019. Alueet valitsevat osallistujat seuraavasti: Häme 30 ja Satakunta 20. Yhteensä 50 paikkaa. Leirin järjestäjänä toimii Kyrös-Rasti. Leiripaikkana toimii Mahnalan ympäristökoulu, osoite: Maisematie 765, 39130 Sasi.

2. OHJELMA (alustava)

pe 16.8.

17.00 Kokoontuminen Topin tuvalla, Pinsiönkankaantie 51, 39160 Julkujärvi.

Leiritavarat jätetään järjestäjien osoittamaan paikkaan, josta ne kuljetetaan majoituspaikkaan Mahnalan koululle.

Käyräharjoitus Pinsiön kartalla (TP:n kartta).

Harjoituksen jälkeen siirtyminen järjestäjien kuljetuksella majoituspaikkaan.

18.30 Päivällinen

Majoittuminen koululle.

20.00 **Tutustumisillanvietto.** Toimintarata pienissä ryhmissä.

21.30 Iltapala

22.30 Hiljaisuus

la 17.8.

08.00 Aamupala

Kisaan valmistautuminen

11.00 AM-pitkä matka

12.30 Lounas

Kisasuorituksen analysointi

Uintimahdollisuus

15.00 Luento: urheilijan positiivinen minä- ja kehonkuva, Annabella Tolonen, sosiaalipsykologian ja sosiologian opiskelija, suunnistuksen suomenmestari

16.30 Päivällinen

17.30 Siirtyminen Kaupin tilalle (Linnainmaa) järjestäjien kuljetuksella

18.00 Luento: Urheilijan polku, Lauri Linnainmaa, nuorten hiihtosuunnistuksen MM-mitalisti

19.00 Maatilasprintti, ratamestari Tero Linnainmaa, hiihtosuunnistuksen MM-pronssimitalisti 2019

19.45 Esittely: Maatila ruoan tuottajana, Tiina Linnainmaa, MTK Hämeenkyrö

20.00 **Toiminnallinen lihashuolto,** Eeva Linnainmaa

21.00 Iltapala majoituspaikassa

22.30 Hiljaisuus

su 18.8.

07.30 Aamupala

10.00 **AM-viesti**

12.00 Lounas ja leirin purku

3. LEIRIVALINNAT

Alueet tekevät itsenäiset valinnat.

Hämeen osallistujat valitaan Häme-cupin pisteiden perusteella. Tieto leirille valituista kulkee seurojen nuorisovastaavien kautta. Hämeen osallistujien tiedot kerää Saara Oripelto: hameensuunnistus.nuoriso@gmail.com p.040 3157033.

Satakunnan osallistujat valitaan Oravacupin menestyksen perusteella. Satakunnan osallistujien tiedot kerää Jari Holmberg: jari.holmberg@luukku.com p.040 1677505.

4. MAJOITTUMINEN, RUOKAILUT JA PESEYTYMINEN

Majoittuminen tapahtuu Mahnalan ympäristökoululla lattiamajoituksena luokkatiloissa. Varaa mukaan patja, makuupussi, tynny ja unilelu.

Kaikki ruokailut tapahtuvat koulun ruokasalissa järjestäjän valmistamana ja tarjoamana.

Peseytyminen liikuntasalin suihkutiloissa.

HUOM. Koulun sisätiloissa liikutaan sukat, tossut tms. jalassa. **El ulkokengillä ollenkaan!**

5. VAKUUTUKSET

Järjestäjä ei ole ottanut vakuutuksia leiriläisille, joten jokainen huolehtii omasta vakuutuksesta.

6. LEIRIN HINTA JA MAKSAMINEN

Hinta on 100 € / suunnistaja. Osallistumismaksut maksetaan 12.8. mennessä Kyrös-Rastin tilille Aito Säästöpankki FI73 4503 0010 2897 46. Maksaessa käytettävä viiteviestiä AOL Mahnala/ osallistujan nimi.

Huom! AM-kilpailuun ilmoittautuminen tapahtuu normaaliin tapaan SSL:n Irma-palvelun kautta. Kilpailumaksut eivät sisälly leirin hintaan. Ilmoita, jos et ole oman seurasi viestijoukkueessa. Tällöin kerätään alueleiriläisistä oma viestijoukkue.

7. TARVIKKEET

Jokainen leiriläinen vastaa itse omista tarvikkeista, mutta alla hiukan apulistaa:

- suunnistustarvikkeet (kompassi, emit, karttamuovi)
- suunnistusvaatteet ja kengät, lenkkarit
- riittävästi säänmukaista vaatetus (myös sadevaatteet)
- yöasu
- henkilökohtaiset hygieniavälineet, pyyhe, uimavarusteet
- juomapullo
- mahdolliset lääkkeet, piilolasit yms.
- kännykkä, laturi, ajanviettovälineet

8. YHTEYSTIEDOT

Kyrös-Rasti ry, leirin johtaja Liisa Naskali p. 050-3790073

TERVETULOA NAUTTIMAAN LEIRIELÄMYKSISTÄ MAHNALAAN