



## ALUEORAVAPOLKULEIRI JÄMILLÄ 2.- 4.8.2016

### 1. YLEISTÄ

Satakunnan ja Hämeen nuorten suunnistajien (13-14- vuotiaat) alueoravapolkuleiri (AOL) järjestetään Jämillä 2.- 4.8.2016. Alueet valitsevat osallistujat seuraavasti; Häme 30 ja Satakunta 20, yhteensä siis 50 paikkaa. Leirin järjestäjänä toimii Kankaanpään Suunnistajat ry. Leirikeskuksena toimii Reima Country Center Jämillä, osoite: Jämintie 650, Jämijärvi.

Leirin tavoitteena on kehittää monipuolisesti suunnistustaitoja ja peruskestävyyttä. Lisäksi leiriläiset tutustuvat samanikäisiin lajikumppaneihin lähialueilta.

### 2. OHJELMA (alustava)

#### TI 2.8.

14.00 Saapuminen, avaus, järjestelyt, majoittuminen, RC Center Jämi  
16.00 Suunnistusharjoitus, Sormelan laavu, Hämeenkangas  
18.00 Päivällinen  
19.30 Palaute ja korkeuskäyrä- oppitunti, tehtäviä, RC Center  
21.00 Iltapala, tutustuminen luontokeskukseen ja kuntosaliin  
22.30 Hiljaisuus

#### Ke 3.8.

08.00 Aamupala  
09.30-11.30 Käyräharjoitus, Jämi  
12.00 Lounas  
14.00-16.00 Suunnistusharjoitus, rastinotto, vaatava, Pirttikylä (kuljetus)  
17.00 Päivällinen  
18.30 ”Erikoisparisuunnistus”, pelit, Jämi  
21.30 Iltapala, Disco  
23.30 Hiljaisuus

#### To 4.8.

08.00 Aamupala  
09.00 Viestisuunnistusharjoitus, sekajoukkuein, Niinimaja  
12.00 Lounas. Majoituksen purku ja luovutus.  
12.30 Leirin päätös

### 3. ILMOITTAUTUMINEN

Alueet tekevät itsenäiset valinnat ja ilmoittavat niistä järjestäjälle **26.7.** mennessä sähköpostilla [perti.manninen@dnainternet.net](mailto:perti.manninen@dnainternet.net). Ilmoittautumisen yhteydessä kerrottava myös mahdolliset erikoisruokavaliot.

Satakunnan ilmoittautumiset Jari Holmbergille **17.7.** mennessä [jari.holmberg@luukku.com](mailto:jari.holmberg@luukku.com) tai 040-1677505. Tarvittavat karsinnat tehdään kevään ja kesän oravacup-kilpailujen perusteella.

Häme valitsee osallistujat leirille Häme cupin Forssa Gamesin jälkeisen tilanteen mukaisessa paremmuusjärjestyksessä.

#### 4. MAJOITTUMINEN, RUOKAILUT JA PESEYTYMINEN

Majoittuminen tapahtuu Reima Country Centerissä Jämillä kahden, kolmen tai n viiden hengen huoneissa. Huoneissa on kaikki mukavuudet (sängyt, petivaatteet, suihku, kuivauskaappi, pienoisjäikaappi, TV, internet- yhteydet, sähköpistokkeet). RC Centerissä on mahdollisuus myös saunaan iltaisin. Uinti- mahdollisuudet selviävät leirin alkuun mennessä. Uiminen tapahtuu omalla vastuulla.

Kaikki ruokailut tapahtuvat RC Centerissä järjestäjän valmistamana ja tarjoamana. Ap n 08, lounas n 12, päivällinen 17-18 ja ip n 21.

#### 5. VAKUUTUKSET

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

#### 6. LEIRIN HINTA JA MAKSAMINEN

Hinta on 105 €/suunnistaja (sis majoituksen, ruokailut ja harjoitukset yms ylläpidon). Osallistumismaksut suoritetaan **2.8. mennessä Kankaanpään Suunnistajien tilille LSOP FI62 5106 0150 0201 31**. Maksettaessa on käytettävä viiteviestiä ”**AOL Jämi/osallistujan nimi**”. Seurat vastaavat osallistujien maksuista.

#### 7. TARVIKKEET

Jokainen suunnistaja vastaa itse omista tarvikkeista, mutta alla hiukan muistilistaa:

- suunnistustarvikkeet (kompassi, emit, karttamuovi)
- suunnistusasu, kengät ml varavaatetus
- riittävästi säänmukaista vaatetusta ml sadevaatetusta
- peseytymisvälineet, pyyhe, uimavarusteet
- juomapullo
- reppu
- muistiinpanovälineet
- mahdolliset lääkkeet, piilolasit yms
- kännykkä, laturi, ajanvietevälineet (kirja, peli tms)

#### 8. YHTEYSTIEDOT

Kankaanpään Suunnistajat ry, leirin johtaja Pertti Manninen puh 040-5904362, [pertti.manninen@dnainternet.net](mailto:pertti.manninen@dnainternet.net) ja [www.kansu.fi](http://www.kansu.fi)

**TERVETULOA NAUTTIMAAN LEIRIELÄMYKSISTÄ JÄMILLE**