

1.7.2020 Tiedote

ALUEORAVAPOLKULEIRI JÄMILLÄ 4.–6.8.2020



1. YLEISTÄ

Satakunnan ja Hämeen nuorten suunnistajien (13–14-vuotiaat tytöt ja pojat) alueoravapolkuleiri (AOL) järjestetään Jämillä 4.–6.8.2020. 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

Ti 4.8.

13.00 Saapuminen, avaus, järjestelyt, majoittuminen, RC Center Jämi
14.00 Suunnistusharjoitus 1, rastinotto, Nuijavuori (kuljetus)
16.00 Päivällinen
18.00 Suunnistusharjoitus 2, KanSun kuntosuunnistus (eritasoisia ratoja), Jämi
19.30 Iltaohjelmaa
21.00 Iltapala
23.00 Hiljaisuus

Ke 5.8.

08.00 Aamupala
09.00 Lähtö harjoitukseen Kankaanpäähän
(koko päivän harjoituskamat mukaan, kuljetus)
- Suunnistusharjoitus 3+4, ulkosprintti ja sisäsprintti
12.00 Lounas Kankaanpäässä
- Lounaan yhteydessä palaute sprinteistä
13.00 Lähtö harjoitukseen Saari-Kinturille (kuljetus)
- Suunnistusharjoitus 5, rastinotto/pariharjoitus
16.30 Päivällinen
17.30 Korkeuskäyräoppitunti, tehtäviä, RC Center
18.30 Iltaohjelmaa
21.30 Iltapala
23.00 Hiljaisuus

To 6.8.

08.00 Aamupala
09.00 Suunnistusharjoitus 6, rauhallinen, lyhennetty käyräharjoitus, Jämi
- Käyräharjoitus toimii siirtymänä leiriviestipaikalle
11.00 Suunnistusharjoitus 7, leiriviesti, Jämi, hiihtohissi
12.30 Lounas.
13.00 Majoituksen purku, siivous ja luovutus.
14.00 Leirin päätös

3. ILMOITTAUTUMINEN

Alueet tekevät itsenäiset valinnat ja ilmoittavat niistä järjestäjälle **28.7.** mennessä sähköpostilla perti.manninen@dnainternet.net. Ilmoittautumisen yhteydessä kerrottava myös mahdolliset erikoisruokavaliot ja lähiomaisen yht.tiedot.

Satakunnan ilmoittautumiset Jari Holmbergille **20.7. mennessä** jari.holmberg@luukku.com tai 040 1677505. Satakunnan alustavat nimet löytyvät aikanaan osoitteesta www.satakunnansuunnistus.fi.

Häme valitsee osallistujat leirille halukkuuden ja Häme-cupin perusteella, yhteydet Elisa Tuomisto hameensuunnistus.nuoriso@gmail.com tai 050 338 7793.

4. MAJOITTUMINEN, RUOKAILUT JA PESEYTYMINEN

Majoittuminen tapahtuu Reima Country Centerissä Jämillä kahden, kolmen tai noin viiden hengen huoneissa. Huoneissa on kaikki mukavuudet (sängyt, petivaatteet, suihku, kuivauskaappi, pienoisjääkaappi, TV, internet- yhteydet, sähköpistokkeet). Tarpeen vaatiessa muutamille varavuoteet, isommassa huoneessa. RC Centerissä on mahdollisuus myös saunaan iltaisin. Uintimahdollisuudet selviävät leirin alkuun mennessä. Uiminen tapahtuu omalla vastuulla.

Ruokailut tapahtuvat Jämillä tai Kankaanpäässä järjestäjän ohjelman mukaisesti. Ap n. 08, lounas n. 12, päivällinen 16–18 ja ip. n 21.

5. VAKUUTUKSET

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

6. LEIRIN HINTA JA MAKSAMINEN

Hinta on 115 €/suunnistaja (sis. majoituksen, ruokailut, harjoitukset, kuljetukset yms. ylläpidon). Osallistumismaksut suoritetaan **31.7. mennessä** Kankaanpään Suunnistajien tilille LSOP FI62 5106 0150 0201 31. Maksettaessa on käytettävä viiteviestiä "**AOL Jämi/osallistujan nimi**". Seurat vastaavat osallistujien maksuista.

Vapaaehtoinen Jämi Maat Seikkailupuisto- maksu 18 €/hlö (testaa turvallisesti rohkeutta, voimaa ja koordinaatiokykyä), varatkaa tasaraha, kerätään ennen puistoon menoa.

7. TARVIKKEET

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

- suunnistustarvikkeet (kompassi, Emit, karttamuovi)
- suunnistusasu (mielellään 2 kpl), kengät
- sisäsuunnistukseen kelpaavat jalkineet (sisäliikuntatossut tms.)
- riittävästi säänmukaista vaatetusta, mukaan lukien sadevaatetusta
- hanskat (puutarha- tai vast.) Seikkailupuistoa varten
- yöasu
- peseytymisvälineet, pyyhe, uimavarusteet
- juomapullo
- reppu
- omat ruokailuvälineet
- muistiinpanovälineet
- mahdolliset lääkkeet, piilolasit yms.
- kännykkä, laturi, ajanvietevälineet (kirja, peli tms.)

8. YHTEYSTIEDOT

Kankaanpään Suunnistajat ry, leirin johtaja Pertti Manninen puh.
040 590 4362, pertti.manninen@dnainternet.net ja www.kansu.fi

TERVETULOA NAUTTIMAAN LEIRIELÄMYKSISTÄ JÄMILLE!