



Rastit Kiikarissa 4. yhteisleiri Kankaanpään Kunkulla 2-3.8.2014

Leirillä toiminnoista vastaa **Rastit Kiikarissa tiimi**

- organisoijana Jari Holmberg 040-1677505 (UlvUra)
- mukana myös: Janne Kallioniemi (RaLu), ??? (RaLu), Johanna Käpynen (UlvUra), Taina Mäkinen (LLuja)

Leirin hinta noin 60 eur / hlö, joka laskutetaan seuroittain jälkikäteen (osa hinnasta kompensoitu hankkeen tililtä)

Ilmoittautumiset 20.7 mennessä: sähköposti jari.holmberg@luukku.com tai tekstari 040-1677505 numeroon.

Leirillä **sisämajoitus Kuninkaalähteen lomahotellilla** <http://www.jamikeskus.fi/majoitus/kuninkaanlahde>

Kuninkaan lomakartanorakennus on varattu kokonaisuudessaan meidän käyttöön. Yöpymistilaa on 20 vuodepaikkaa joten vain ohjaajat varautuvat telttapatjoilla ja makuupusseilla (lattiamajoitus). Oma patjatarve ilmoitetaan kun ilmoittautumiset ovat tulleet. Vuoteisiin sisältyy petivaatteet.

Aamu-, väli- ja iltapalat **hommataan ja tehdään keskitetysti** majoitustilassa ja lounas, sekä päivällinen tilataan hotellin kokilta. Erityisruokavalioiden tarvitsevat varmistavat itse ruokailussa rajoitteet. Laktoositon vaihtoehto löytyy. Kaikki ruokailut ovat majoituspaikassa.

Leirin harjoituksissa tarjolla useita taitotasoja (H/D12 - H/D18). Kaikki seurat kasaavat omia NuJu-joukkueita mahdollisimman monta ja lopuista nuorista koitetaan kasata RK-yhdistelmäjoukkueita. Seurat kasaavat joukkueet enne leiriä ja kaikki treenaavat omantasoisella (NuJu) radalla. Ohjeitusta ja palautetta käydään taitotasoitain.

Huom! Ensimmäinen harjoitus la klo 9.30 pidetään etäämmällä Myllykankaalla, jonne mennään suoraan aamulla. Kimpakyydit ja yhteiskokoonnutuminen hoidetaan Tikkulan ABC:llä. Suunnistuskamat valmiina käyttöön jo lähtiessä. Leiriläisten autokuskeja tarvitaan myös harjoituksesta poistumiseen leirikeskukselle. Jos autokuskit haluavat osallistua treeniin, niin ilmoitus tekstarilla Jarille 0401677505, jotta osataan varata karttoja kaikille. Myös aikuisia voi yöpyä majoituksessa omilla telttapatjoilla ja osallistua treeneihin. Ruokailut hoidetaan muun porukan mukana. Ilmoitus näistäkin, jotta varautuminen onnistuu.

Lisätietoa Nuorten Jukolasta netistä: <http://www.jukola.com/nj2014/>

29. Nuorten Jukola Kankaanpäässä lauantaina 16.8.2014

Osuus	Syntymävuosi	Taitotaso	Osuuspituus
1. -H/D16	v. 98 tai myöh.	H/D14	4,6-4,9 km
2. -H/D16	v. 98 tai myöh.	H/D14	4,6-4,9 km
3. -D14	v. 00 tai myöh.	D12	2,9-3,0 km
4. -H/D14	v. 00 tai myöh.	H/D12	2,9-3,0 km
5. -D16	v. 98 tai myöh.	D14	3,7 km
6. -D18	v. 96 tai myöh.	D16	4,9 km
7. -H18	v. 96 tai myöh.	H16	5,8 km

Osuusmatkoihin sisältyy noin 600 m viitoituksia. Hajonnat muilla paitsi 5. osuudella. Viestin yhteislähtö klo 11.30 ja voittajajoukkueen arvioitu maaliintulo klo 14.30.

Tutustut myös [KanSu-rasteihin](#) ja siellä päästään kisavauhdissa tutustumaan viimeiseen mallimaastoon, mikä on lähinnä Nuorten Jukolan maastoa.

Alustava leiriohjelma: (tarkentuu leirillä)

La 2.8

- 8.45 Tapaaminen Tikkulan ABC:llä Porissa, josta kimpapyödeillä Kankaanpäähän
9.30 - 11.00 Suunnistusharjoitus 1: viestiharjoitus Myllykankaan kartalla (yhteislähtö vaativamassa kalliomaastossa)
11.30 majoittuminen ja leiri-info ja harjoituksen 1 palaute
12.00 Lounas majoitustiloissa
14.00 - 15.30 Suunnistusharjoitus 2: viestiharjoitus Koonissa (toteutus yhden miehen viestinä ja yhteislähtö)
16.30 harjoituksen palaute
17.00 Päivällinen majoitustiloissa
18.30 – 20.00 vapaaehtoinen harjoitus 3: taitoharjoitus Vihteljärvellä, jonne verkaten ja suunnistaen majoitukseen
21.45 Iltapala nonstop majoitustiloissa (makkaran paistoa, leipää, hedelmiä)
21.00 Päivän treenien palaute ja Nuorten Jukolan ja yleisesti viestikilpailun erityispiirteet ohjeistus
21.30 yhteisvenyttelyt + sauna
23.00 Hiljaisuus

Su 3.8

- 8.00 Herätys
8.30 Aamulenkki
9.00 Aamupala
10.00 Kilpailuun valmistautuminen ja tavaroiden pakkaus
10.45 Siirtyminen kilpailupaikalle
12.00 – 14.00 Kansallinen kilpailu, jonne jokainen ilmoittautuu itse IRMAN kautta. Leiri päättyy kilpailuun, josta jokainen tekee kotitehtävänä tarkan analyysin kilpailun onnistumisesta.

Varusteluettelo:

- peseytymisvälineen ja hammasharja
- lääkkeet
- pyyhe, uikkarit
- suunnistukseen sopiva asu (myös jalkineet)
- Emit, karttamuovi, kompassi
- kynä ja harjoituspäiväkirja
- riittävästi vaihtovaatteita, lenkkarit, ulkoiluasusteet
- ajanvietettä, kirja pelikortit, tms...
- kilpailussa tarvittavat erityiskampeet

Ilmoittautuneet:

- | | | | |
|---------------------|--------|-----|---------------------------------|
| - Lauri Vähä-Savo | UlvUra | H17 | |
| - Severi Salonen | UlvUra | H17 | (vain lauantain) |
| - Pyry Ruusunen | RaLu | H16 | |
| - Sami Laurila | RaLu | H16 | |
| - Tuukka Mäkinen | Hiisi | H16 | (epävarma) |
| - Juuso Kaihtela | RaLu | H15 | |
| - Eevertti Kohonen | RaLu | H15 | |
| - Juho Lehtimäki | RaLu | H13 | (vain lauantain) |
| - Timi Niemensivu | RaLu | H13 | |
| - Aleksi Lohtander | RaLu | H13 | |
| - Iiro Kyllästinen | RaLu | H13 | |
| - Frans Seppälä | LLuja | H13 | |
| - Alvar Seppälä | LLuja | H12 | |
| - Säde Uusi-Pietilä | RaLu | D15 | |
| - Susanna Aho | Hiisi | D15 | (osallistuu vain su kilpailuun) |
| - Jemina Pihala | RaLu | D15 | |
| - Maija Tiittanen | UlvUra | D14 | |
| - Janette Loisko | UlvUra | D14 | |
| - Veera Ahonkivi | UlvUra | D14 | |
| - Oona Luoma | UlvUra | D13 | |
| - Annika Tarkkanen | UlvUra | D13 | |
| - Tuuli Mäkinen | LLuja | D13 | |
| - Iina Pohjolainen | LLuja | D13 | |
| - Aino Ojala | UlvUra | D12 | |