

LEIMAUUS LEIRIOPAS 2024



LEIMAUUS
2024



LEIMAUS 2024



Suomen Suunnistusliitto



Pajulahti

Lahti



Insinööriliitto

TERVETULOA LEIMAUS-LEIRILLE

Hyvät Leimaus-leirin osallistujat,

Lämpimästi tervetuloa vuoden 2024 Leimaus-leirille, joka järjestetään ensimmäistä kertaa Liikuntakeskus Pajulahdessa! On ilo nähdä niin monia innokkaita suunnistajia paikalla – meitä on täällä yhteensä noin 1500 leiriläistä eri puolilta Suomea.

Leiri tarjoaa huikean mahdollisuuden kehittyä suunnistajana, oppia uusia taitoja ja ennen kaikkea nauttia suunnistuksesta hyvässä seurassa. Olemme koonneet teille monipuolisen ja haastavan ohjelman, joka sisältää runsaasti harjoituksia kaikille taitotasoille. Pajulahden ja Lahden monipuoliset maastot ja puitteet takaavat, että jokainen leiriläinen löytää itselleen sopivan haasteen ja pääsee nauttimaan Päijät-Hämäläisestä maastosta suunnistaessaan.

Leiripäivien aikana tulemme kokemaan unohtumattomia hetkiä yhdessä. Kannustan teitä kaikkia osallistumaan aktiivisesti myös oheisohjelmiin, tutustumaan uusiin ihmisiin ja nauttimaan leirin tarjoamista elämyksistä. Pajulahti on Suomen yhdenvertaisin urheiluopisto, jonne jokainen on tervetullut omana itsenään, tätä vastuullisuuslupaustamme vaalimme myös leirin aikana

Toivon, että leiri tarjoaa teille paljon iloa, uusia ystävyysuhteita ja unohtumattomia kokemuksia suunnistuksen parissa. Kiitän jo etukäteen kaikkia leiriohjaajia, vapaaehtoisia, LS-37:n sekä Pajulahden väkeä, jotka omalla panoksellaan tekevät tämän leirin mahdolliseksi.

Nautitaan yhdessä suunnistuksen riemusta ja tehdään tästä leiristä ikimuistoinen kokemus meille kaikille!

Leiriterveisin,

Laura Kittelä
Leirijohtaja
Liikuntakeskus Pajulahti

YHTEISTYÖSSÄ:



Insinööriliitto



Suomen Suunnistusliitto



LEIRIKUMMIN TERVEISET

Rasteja rastien välissä

Huippu-urheilijana omasta mielestäni kaikkein hienoimpia olivat aina leirit. Arvokisat ja menestys ovat tietysti aina mieleenpainuvia hetkiä, mutta eniten kaipaen erilaisia reissuja Suomen ja maailman eri kolkkiin, joissa etsittiin välillä rasteja, toisinaan totuuksia hyvisä keskusteluissa treenien välissä. Leirielämä on poikkeuksellista aikaa, josta kannattaa ottaa kaikki irti.

Suunnistus tarjoaa useimmiten hienoja elämyksiä itsessään, sillä maastot ja metsät ovat kovin erilaisia, mutta näin jälkiviisaana voin todeta, että kaikkein kauneimmat asiat ovat olleet ne ihmiset, joiden kanssa rasteja olen saanut etsiä välillä tosissaan kilpaillen, välillä rauhassa höpötellen. Haastankin jokaisen olemaan Leimauksella avoin ja rohkea. Kaikkia varmasti hiukan jännittää, kun ympärillä on paljon uusia kasvoja, mutta haastan teidät leiriläiset rohkeasti tutustumaan edes yhteen uuteen kaveriin.

Treenin jälkeen on melko helppoa kysyä toiselta, miten joku rasti löytyi ja ehkäpä seuraavan kerran törmää samaan kaveriin ruokajonossa tai viimeistään kisapellolla kesän aikana. Niin ne omatkin ystävyudet lajin parissa ovat pikkuhiljaa alkaneet. Ensin puhutaan suunnistuksesta, sitten kaikesta muusta ja pian huomaat, että pellot ovat pullollaan hyviä tyyppejä, joista jokainen puhuu samaa kieltä. Suunnistuksen kieltä. Kun ympärillä on hyvä porukka isot pummitkin unohtuvat helpommin, koska laji tuo paljon muutakin mukanaan kuin itse suorituksen.

Liikuntakeskus Pajulahdessa jokainen pääsee nauttimaan leiritunnelmasta samalla, tiiviillä alueella ja suurin osa treenimaastoistakin on ihan kivenheiton päässä. Puitteet, suunnistushaasteet ja seura on siis kunnossa, nyt kannattaa jokaisen muistaa vetää hymy naamalle ja etsiä muunlaisiakin rasteja rastien välissä niin varmasti tunnelmakin lähtee aivan käsistä. Lähes 1500 leiriläistä, jotka pitävät samasta asiasta. Leimaus-leiristä tulee varmasti yksi suuri juhla.

Leimaus 2024 Leirikummi
Minna Kauppi

LAHDEN KAUPUNGINJOHTAJAN TERVEISET

Hei leiriläiset!

On suuri ilo toivottaa teidät tervetulleiksi Pajulahteen, jossa järjestetään tämän vuoden Leimaus-leiri. Tämä on ensimmäinen kerta, kun leiri pidetään Lahdessa. Olen iloinen siitä, että Lahden kaupunki saa olla osa tätä suurta tapahtumaa.

Pajulahti sijaitsee itäisessä Lahdessa, noin 20 minuutin ajomatkan päässä kaupungin keskustasta. Meillä Lahdessa luontoon on aina lyhyt matka. Lahdessa olemmekin ympäristötyön edelläkävijöitä. Tänä vuonna keskitymme erityisesti luonnon monimuotoisuudesta kertomiseen. Siksi on erityisen hienoa saada juuri tänä vuonna teidät aktiiviset luonnossa liikkujat meille tänne Lahteen jääkauden muovaamiin maisemiin.

Teille suunnistajille metsissä ja erilaisissa maastoissa liikkuminen on luontaista. Harrastus tarjoaa mahdollisuuden nauttia luonnon kauneudesta ja samalla kunnioittaa ympäristöä. Hienoa on, että lajissa liikutaan jalkaisin, mikä on ympäristöystävällinen tapa kulkea. Vaikka kyseessä on yksilölaji, nuorena saadut ystävyysuhteet liikuntaharrastuksen parissa voivat kantaa läpi koko elämän.

Toivotan antoisaa ja innostavaa leiriviikkoa Pajulahdessa ja kiitos Lahden Suunnistajille järjestelyistä. Nauttikaa suunnistuksesta, uusista ystäväistä ja upeasta luonnosta!

Lahden kaupunginjohtaja

Niko Kyynäräinen





YHTEYSTIEDOT

Leimaus 2024 Yhteystiedot

LEIRIJOHTAJA

Laura Kittelä
044 775 5212
laura.kittelä@pajulahti.com

RATAMESTARI

Teemu Niskanen
044 5282249
niskanen.teemu@hotmail.com

LEIRIKOORDINAATTORI

Carola Lindholm
044 775 5371
carola.lindholm@pajulahti.com

VAPAAEHTOISET

Heikki Jokinen
050 5522519
voima.heikki@luukku.com

MAJOITUS

Huonemajoitukset
Sari Mikkola
044 7755 210
sari.mikkola@pajulahti.com

Muut majoitukset

Sari Eloranta
044 775 5204
sari.eloranta@pajulahti.com

VIESTINTÄ

Anu Nurmela/Carola Lindholm
leimaus24@pajulahti.com

KIINTEISTÖ

24/7 Päivystävä numero
044 775 5375

KULJETUKSET

Antti Mäkinen
0403647143

VASTAANOTTO

044 7755 313
Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola, Finland

LEIRITOIMISTO

Sari Eloranta
sari.eloranta@pajulahti.com
leimaus24@pajulahti.com

Leiritoimiston numero on 044 775 5371 ma-ke 8:00-19:00 ja to 8:00-14:30
Leiritoimiston aikojen ulkopuolella Pajulahden kiinteistöpäivystys
044 775 5375



TERVETULOA PAJULAHTTEEN

Kesän 2024 leimausleiri järjestetään liikuntakeskus Pajulahdessa. Koko alue toimii leirikeskukseksi suurelle joukolla suunnistajia! Harjoituksia tehdään Pajulahden että Lahden upeissa maastoissa.

Pajulahti on monipuolinen urheilun, liikunnan ja hyvinvoinnin keskus, joka palvelee niin huippu-urheilijoita kuin lähialueen asukkaitakin. Pajulahti on perustettu vuonna 1929 ja se sijaitsee Iso-Kukkasen rannalla Lahdessa, Nastolassa.

Pajulahti on Suomen ainoa virallinen Olympia- ja Paralympia valmennuskeskus.

Pajulahti on Suomen yhdenvertaisin urheiluopisto.

Päätehtävämme on edistää asiakkaidemme ja henkilöstömme hyvinvointia. Tuemme ja osoitamme yhdenvertaisuutta yhteiskunnassamme ja huomioimme ympärillä olevan luonnon ja yhteisön elinvoimaisuuden. Meidän mielestämme liikunta ja urheilu kuuluu kaikille ja tavoitteenamme on olla Suomen yhdenvertaisin urheiluopisto.

Leimausleiri on syrjinnästä vapaa alue. Pidetään siis yhdessä huolta leirikavereistamme ja kunnioitetaan toisiamme.

OSOITE

Pajulahdentie 167, 15560 Nastola

MAJOITUS

Pajulahti tarjoaa useita eri vaihtoehtoja. Kaikki majoitusvaihtoehdot sijaitsevat Pajulahden alueella, ja siirtymät harjoituksiin ja muihin leirin aktiviteetteihin ovat lyhyitä. Pajulahden ulkopuolella majoittuvat voivat myös nauttia aktiviteeteistä ja rantasaunoista päivittäin. Leiripassin hintaan sisältyy lounas, päivällinen ja iltapala.

Hotelli- ja opistotason majoitus:

Majoittumaan pääset tulopäivänä klo 10:30 alkaen. Huoneiden luovutus on lähtöpäivänä klo 12:00 mennessä. Lisääjasta pyydämme sopimaan ennakkoon erikseen Leimauksen yhteyshenkilöiden kanssa. Kaikissa huoneissa on tv, liinavaatteet, oma WC ja suihku sekä yksi kylpypyyhe per majoittuja. Osa vuoteista on lisävuoteita. Käytössä on Pajulahden maksuton WLAN. Osassa huoneista on kuivauskaapit.

Lattiamajoitus

Lattiamajoituksen valinneet leiriläiset majoittuvat päärakennuksen luokkatiloihin ja suuriin liikuntatiloihin. Tilojen ovissa on selkeät ohjeistukset majoittuvista seuroista. WC- ja suihkutilat ovat majoittujien välittömässä läheisyydessä, ja rantasaunat ovat päivittäin kaikkien Leimauksen osallistujien käytössä. Lattiamajoitusten luovutus tapahtuu heti leirikisan jälkeen.

Telttamajoitus

Sisätelttamajoituksen valinneet leiriläiset majoittuvat tennishallissa, josta löytyy miesten ja naisten suihku- ja WC-tilat.

HUOM!

Kaikissa sisätiloissa on ehdoton nastarikielto! Ota kotoasi mukaan kenkäpussi ja nimikoi se kunnolla, sekä sisäkengät esimerkiksi sandaalit ovat suositeltavat!

Lattia- ja telttamajoituksessa saatat majoittua useamman seuran leiriläisen kanssa, kunnioita siis muiden tilaa ja tavaroita, sekä hiljaisuuden aikana anna muille mahdollisuus levätä. Palloilusaliin majoittuvilla kenkäparkki löytyy sisääntulon läheisyydestä.

Palloilusalin lattiamajoituksessa sekä sisätelttamajoituksessa valot ovat automatiokytkimellä pois päältä klo 22:00-07:30 välisenä aikana, joten varaudu esimerkiksi otsa- tai taskulampulla.

Opistorakennuksen nro 2/3 alakerrassa on omatoimisen pyykinpesun ja kuivauskeskuksen mahdollisuus. Omat pesuaineet mukaan.

LEIRITOIMISTO

Leiritoimisto sijaitsee päärakennuksen yhteydessä vastaanoton välittömässä läheisyydessä (kokoustila Kokouspaju) ja on avoinna seuraavasti:

Ma 9:00-19:00
Ti 8:00-19:00
Ke 8:00-19:00
To 8:00-14:30

Lahden suunnistuspäivinä leiritoimisto päivystää harjoitusten ajan Lahden urheilukeskuksessa.

Leiritoimiston yhteystiedot

puh. 044 5577 371
Vastaamme leiritoimiston aukioloaikoina

Sari Eloranta
leimaus24@pajulahti.com
sari.eloranta@pajulahti.com

SAAPUMINEN

Linja-autoliikenteen lisätyt vuorot Lahdesta Pajulahteen alkavat 3.6. Linja 10 kulkee maanantaista perjantaihin.

Pajulahti sijaitsee noin 3 kilometrin päässä Nastolan kirkonkylältä, johon tulee myös muita bussivuoroja Lahdesta.

Junayhteys Helsingistä Nastolan asemalle sijaitsee noin neljän kilometrin päässä Pajulahdesta.

Pajulahdesta löytyy runsaasti parkkitilaa ja sähköautoille latauspaikat.

Pyydämme matkailuautolla majoittuvia saapumaan suoraan heille varatulle parkkialueelle, joka sijaitsee Pajulahti-hallin läheisyydessä. Pajulahden pääpysäköintialueet ovat ruuhkaiset tulopäivänä.



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

**LEIMAUS PALAA
KUORTANEELLE!**

LEIMAUS-LEIRI

2. - 5.6.2025

KUORTANEEN URHEILUOPISTOLLA

Tutustu Kuortaneen Urheiluopistoon WWW.KUORTANE.COM



Suomen Suunnistusliitto



Insinööriliitto

LEIMAUS 2024 SPORTITY

Suosittellemme ainakin ohjaajia lataamaan puhelimiinsa Sportity-sovelluksen, josta löydät yleisen leiri-infon lisäksi ohjaaja-infon, harjoitusoppaat sekä aikataulujen poikkeukset. Sovellus ilmoittaa uusista julkaisuista automaattisesti,



Sportity

For direct event information please download the Sportity app and insert this password:

Leimaus2024

Sportity app is available in



www.sportity.com



RANTASAUNAT

Rantasaunat ovat avoinna 16:00-21:00 jokaisena leiripäivänä. Tämän ajan ulkopuolella saunatiloja voi käyttää suihkuna. Leiriohjaajan vastuulla on, että kukaan ei mene yksin rantaan tai uimaan ilman aikuisen valvontaa. Vesiharrastusvälineet eivät ole käytössä leirin aikana.

SEIKKAILUPUISTO

Voit seikkailla Pajulahden seikkailupuistossa seurallenne ennakoon avarattuna aikana. Jonotuksen nopeuttamiseksi voit jo kotona tulostaa ja täyttää ennakkoon reilun seikkailun pelisäännöt. (Liitteenä Sportityssä)
Varaukset sähköpostilla seikkailupuisto@pajulahti.com

KULJETUS

Pajulahti järjestää kuljetuksen Pajulahden ja Lahden välillä. Väriryhmäsi aikatauluun on laskettu tiistain/tai keskiviikon harjoitukseen aika kuljetukselle. Ohjaajat pitävät huolen, että jokainen leiriläinen tulee yhteisellä kyydillä, aikataulun mukaisesti. Busseissa ei ole tilaa ylimääräisille kuljetettaville.

RUOKAILUT

Aamiainen kuuluu Pajulahdessa majoittuvien majoituslaskuun. Leiripassin hintaan kuuluu lounas, päivällinen sekä iltapala. **Iltapalat otetaan mukaan päivälliseltä jokaisena iltana tai ennakoon sovittuna aikana.** Pyydämme että noudatatte väriryhmänne ruokailu-aikoja. Muistathan että ravintola ei ole tarkoitettu että sinne jäädään seurustelemaan eikä pitämään esimerkiksi kokoukseen tai kahvittelemaan.

LEIRIDISKO

Leiridisko järjestetään liikuntahallissa klo **19:00-20:15 2013-2018 syntyneet** ja **20.30-21:45 2006-2012 syntyneet.** Leiridisko on sukkadisko ja kenkäparkit seuroitain löytyvät liikuntahallin yhteydessä olevasta tennishallista. Ei limuja liikuntahalliin.

TURVALLISUUS

Leirin turvallisuuspäällikkö Raine Nurminen 050 434 0064

Suosittellemme kaikkia osallistujia lataamaan 112 Suomi -sovelluksen omaan puhelimeensa

TOIMINTA HÄTÄTILANTEESSA

Tee hälytys

Tilanteen vakavuuden mukaan soita Turvallisuuspäällykölle tai vakavissa tilanteissa aina ensin hätäkeskukseen

Kerro hätäpuhelussa:

1. Oma Nimi
2. Osoite, Pajulahden osoite Nastolantie jnejne
3. Mitä on tapahtunut
4. Kuinka monta potilasta, mitä vammoja
5. Älä sulje puhelinta ennen kuin olet saanut luvan
6. Puhelusi jälkeen pidä puhelimesi vapaana

Tärkeät Numerot

Yleinen hätänumero 112

Myrkytyskeskus (24h) 09471977

Leirin turvallisuuspäällikkö Raine Nurminen 050 434 0064

Ensiapu

Leirillä päivystää SPR ensiapuryhmät sekä Pajulahdessa, että Lahdessa.

Lisäksi Pajulahdessa ovat järjestyksenvalvojat ja Pajulahden 24/7 päivystys paikalla leirin ajan.

Muuta

Ethän mene ikinä yksin uimaan tai rantaan! Vesiliikuntavälineet eivät ole leirin aikana vuokrattavissa.

Pajulahtihalli ja Pajulahden päärakennuksen välissä kulkee vilkas autotie, vältä autotien ylittämistä ja käytä alikulkutunneleita.

Kunnioita leirikaveria, luontoa ja tiloja. Tehdään leiristä yhdessä turvallinen ja vastuullinen!



Lahti

Urheiluelämyksiä läpi vuoden



Vuosittaisia urheilu- ja liikuntatapahtumia on Lahden seudulla yli 200. Tapahtumia järjestetään maastohihdosta soratiepyöräilyyn ympäri vuoden.

Lahdessa järjestetään joka talvi Salpausselän kisat. Kansainvälisesti tunnettu IRONMAN 70.3 Finland on triathlon-tapahtuma, jossa osallistujat uivat, pyöräilevät ja juoksevat valoisassa keskikesän illassa. FNLD GRVL -pyöräilytapahtuma ajetaan Lahden alueen sorateilla F1-kuljettaja Valteri Bottaksen kotimaastoissa. Lahti on liikunnasta ja urheilusta nauttivan paratiisi.

AVAJAISET

Avajaiset pidetään maanantaina klo 18:00-18:45. Paikkana Litmanen- tekonurmikenttä. Avajaisissa on Leimausleireiltä tuttu lippukulkue johon toivomme jokaisen seuran ottavan mukaan seuransa logolla varustetun lipun tai viirin.

Avajaisissa kuulemme myös Leirijohtaja Laura Kittelän sekä leirikummi Minna Kaupin tervehdyksen.

LUENNOT

Maanantaina leirikummi Minna Kauppi pitää kaksi luentoa Auditoriossa.

Luentoajat:

14:30
19:30

PRO-ryhmälle on varattu luento-aika ADT:n järjestämänä. Luento on tiistaina klo 13:30 lounaan jälkeen Pajulahden Auditoriossa.

OHEISOHJELMAT

Maanantai

Nikula-hallin temppurata
12:00-14:00
Kehonhuolto
Rantapuistossa
15:00, 16:00 ja 19:00

Tiistai

Nikula-hallin temppurata
12:00-14:00
Kehonhuolto
Rantapuistossa
15:00, 16:00, 18:00 ja
19:00

Keskiviikko

Nikula-hallin temppurata
12:00-14:00
Kehonhuolto
Rantapuistossa
15:00, 16:00, 18:00 ja
19:00

Kehonhuollon kesto noin 20 minuuttia. Ohjaajana temppuradassa ja kehonhuollossa toimii Veera Ala-Jaskara. Ohjatun oheisohjelman lisäksi leiriläisillä mahdollisuus on hyödyntää Pajulahden alueen liikuntamahdollisuuksia. Lisätiedot Sportitystä.

RUOKALISTA

Leimausleirin ruokalista 2024

Maanantai - lounas (ei kuulu leiripassiin)

Pesto-parmesan kanaa fileestä, sitruunariisiä ja uunijuureksia
Tofu-kasviswokkia
Salaattivalikoima ja salaatinkastike
Maito, vesi, leipä, levite, kahvi, tee
Oreo-suklaamousse

Maanantai -päivällinen

Jauhelihakastiketta ja pastaa
Soijarouheboognesea ja pastaa
Salaatti, salaatinkastike
Maito, vesi, leipä, levite
Suklaavanukas

Maanantai - iltapala (otetaan mukaan päivällisen yhteydessä)

Lihapiirakka/Kasvispiirakka ja kaakao

Tiistai - aamupala

Luomu kaurapuuroa, nakkeja, sämpylää, juustoa, kurkkua, hilloa, salaatinlehtiä, luomu kahvia, teetä, mehua, maitoa.

Tiistai - lounas Lahti

Kookos-kanakastiketta ja riisiä
Nyttöhernecurrurya ja riisiä (tämä ruoka Lahdessa syöville)
Salaatti, salaatinkastike, Hedelmä
Maito, vesi, leipä, levite

Tiistai - lounas Pajulahti

Lihapullia, kermakastiketta ja perunaa
Falafelpyöryköitä ja tomaattikastiketta, perunaa
Salaatti, salaatinkastike
Maito, vesi, leipä, levite, kahvi, tee

Tiistai - päivällinen

Jauhelihasagnettea
Kasvislasagnettea
Salaatti, salaatinkastike
Maito, vesi, leipä, levite
Proteiinirahka

Tiistai - iltapala (otetaan mukaan päivällisen yhteydessä)

Pizzapala ja mehu

RUOKALISTA

Keskiviikko - aamupala

Luomu 4-viljanpuuroa, munakasta, sämpylöitä, kinkkua, tomaattia, hilloa, salaatinlehtiä, luomu kahvia, teetä, mehua, maitoa.

Keskiviikko - lounas Lahti

Kookos-kanakastiketta ja riisiä
Nyhtöhernecurrya ja riisiä
Salaatti, salaatinkastike
Maito, vesi, leipä, levite, hedelmä

Keskiviikko - lounas Pajulahti

Lihapullia, kermakastiketta ja perunaa
Falafelpyöryköitä ja tomaattikastiketta, perunaa
Salaatti, salaatinkastike
Maito, vesi, leipä, levite, kahvi, tee

Keskiviikko - päivällinen

Kalakuvioita, kermaviilikastiketta ja perunaa
Punajuuripihvejä, raitakastiketta ja perunaa
Salaatti, salaatinkastike
Maito, vesi, leipä, levite
Hedelmävanukas

Keskiviikko - iltapala (otetaan mukaan päivällisen yhteydessä)

TexMex Läppä ja mehu

Torstai - aamupala

Luomu ruispuuroa, nakkeja, sämpylöitä, juustoa, kurkkua, hilloa, salaatinlehtiä, luomu kahvia, teetä, mehua, maitoa.

Torstai -lounas

Palermon pastaa ja juustoraastetta
Kasvis Carbonarapastaa
Salaatti, salaatinkastike
Maito, vesi, leipä, levite, Kahvi, tee



HARJOITUSINFO

MAANANTAIN HARJOITUS

Maanantain harjoitus suoritetaan **seuroittain**. Suorituspaikat ovat avoinna 11:00-17:00 ja kaikki harjoituspaikat löytyvät Pajulahden alueelta kävelymatkan etäisyydeltä. Seurallesi on annettu etukäteen aika, jolloin voi aloittaa, tällä vältämme ruuhka-aikoja harjoitusten pisteillä. Ryhmäjako löytyy sivulta 17. Tarkempi ohjeistus maanantain harjoituksesta tulee myöhemmin Sportityyn.

SUUNNISTUS PAJULAHDESSA

Väriyhmästäsi riippuen, tiistain tai keskiviikon harjoitukset toteutetaan Pajulahden lähimaastossa. Harjoituspaikalle kävelee noin 20-30 minuuttia, joten varaathan tarpeeksi aikaa harjoitusten siirtymiin.

SUUNNISTUSPÄIVÄ LAHDESSA

Väriyhmästäsi riippuen, tiistain tai keskiviikon harjoitukset toteutetaan Lahden Urheilukeskuksen alueella. Aamupalan jälkeen bussikyyti kuljettaa leiriläiset Lahden Urheilukeskukseen, jossa siirtyminen harjoitukseen tapahtuu jalan. Harjoitusten välissä on lounastauko, johon olemme varanneet juoksusuoran alueen jonne myös voi jättää omalla vastuullaan esimerkiksi vaihtovaatteet harjoitusten ajaksi.

Päivän toisen harjoituksen jälkeen päivällinen syödään Pajulahdessa. Huomioidaan että bussikyyditys on varattu väriyhmällemme tietyllä kellonaikana, eli Lahteen jääminen harjoitusten jälkeen ja kulkeminen esimerkiksi myöhemmillä busseilla ei ole mahdollista. Tarvittaessa ota yhteyttä kuljetusvastaavaan.

OHJELMA

Maanantai 3.6.

11:00-17:00 H1 (useita harjotuksia)
seuroittain
15.30-19:00 Päivällinen
18:00 Avajaiset
20:00 Ohjaaja-Info
22:00 Hiljaisuus

19:30 Hämäräharjoitus **Pro ryhmä**

Tiistai 4.6. Lahteen lähtevät

7:00 Aamupala
7:40- Siirtyminen Lahteen alkaa
8:45 -12:00 H3/H4 lähdöt
11:00-15:00 Lounas
12:00-16:00 H3/H4 lähdöt
15:00 -Siirtyminen Pajulahteen alkaa
16:00- 19:00 Päivälliset
20:30 Ohjaaja-Info
22:00 Hiljaisuus

Tiistai 4.6. Pajulahdessa

7:30- Aamupala
8:45-9:45 H5/H6 Lähdöt
11:45-13:00 Lounas
13:30-17:45 H5/H6 Lähdöt
16:40-19:00 Päivälliset
20:30 Ohjaaja-Info
22:00 Hiljaisuus

Keskiviikko 5.6. Lahteen Lähtevät

7:00- Aamupala
7:40- Siirtyminen Lahteen alkaa
8:45-12:00 H3/H4 lähdöt
11:00-15:00 Lounas
12:00-16:00 H3/H4 lähdöt
15:00 -Siirtyminen Pajulahteen alkaa
16:00- 19:00 Päivälliset
19:00-21:45 Leiri-disko
21:30 Ohjaaja-Info
22:30 Hiljaisuus

Keskiviikko 5.6. Pajulahdessa

7:30- Aamupala
8:45-9:45 H5/H6 Lähdöt
11:45-13:00 Lounas
13:30-17:45 H5/H6 Lähdöt
16:40-19:00 Päivälliset
19:00-21:45 Leiri-disko
21:30 Ohjaaja-Info
22:00 Hiljaisuus

Torstai 6.6.

6:30-9:00 Aamupala
10:00-12:00 Leirikisa
(Pro ryhmä lähtö 11:00)
12:00-15:00 Lounas ja kotiin

Väriyhmäkohtaiset ohjelmat löydät sivulta 19 alkaen

Huomioithan, että maanantain aikataulu on seurakohtainen (poislukien PRO-ryhmä), tiistaista alkaen aikataulut ovat väriyhmittain. Aikataulumuutokset ilmoitetaan Sportity-sovellukseen.

MAANANTAIN RYHMÄJAKO

Ryhmä 1

Helsingin Suunnistajat, OK Trian, Pihkaniskat, Rastihaukat, SK Uusi

Ryhmä 2

Hyvinkään Rasti, Loimaan Jankko, Rajamäen Rykmentti, Riihimäen Suunnistajat, Rasti-Jyry, Ok 77, Lynx, Mäntsälän Urheilijat

Ryhmä 3

Kouvolan Suunnistajat, Kymin Suunnistajat, Vehkalahten Veikot, Luumäen Rasti, Rastivarsat, Anttolan Urheilijat

Ryhmä 4

Asikkalan Raikas, Hauhon Sisu, Hollolan Urheilijat, Lahden Suunnistajat, Navi Ry, Hämeenlinnan Tarmo, Hämeenlinnan Suunnistajat

Ryhmä 5

Turun Suunnistajat, Angelniemen Ankkuri, MS Parma, Karjaan Ura

Ryhmä 6

Paimion Rasti, Satakunnan Suunnistus, Hiidenkiertäjät, Rasti Vihti, Rasti Piikkiö

Ryhmä 7

Ikaalisten Nouseva-Voima, Kangasalan SK, Kyrös-Rasti, Mäntän Seudun Eräpirkat, Pälkäneen Lujalukko, Rasti-Nokia

Ryhmä 8

Koovee, Tampereen Pyrintö, Tarpian Suunta, Valkekosken Haka

Ryhmä 9

Espoon Akilles, Espoon Suunta, Hiiumaa OK

Ryhmä 10

Ik Kronan, Kauhajoen Karhu, Kauhavan Wisa, Kokkolan Suunnistajat, Laihian Luja, Lapuan Virkiä, Ok Botnia, Rasti-Kurikka, Sievin Sisu, Ylistaron Kilpa-Veljet, Jalasjärven Jalas, Vaasan Suunnistajat, Rasti-Jussit

Ryhmä 11

Kajaanin Suunnistajat, Kalevan Rasti, Keski-Karjalan Rasti, Kuopion Suunnistajat, Olavin Rasti, Sillin Rasti, Sotkamon Jymy, Suomussalmen Rasti, Jämsän Retki-Veikot, Savon Suunta

Ryhmä 12

Kuusamon Eräveikot, Oulun Tarmo, Ounasvaaran Hiihtoseura, Pellon Ponsi, Pudasjärven Urheilijat, SK Pohjantähti, Suunta 2000 Keminmaa, Suunta Jyväskylä

Ryhmä 13

PRO

MAANANTAIN AIKATAULU

Ryhmä	1	2	3	4	5	6	7
Harjoitus	11:00	11:00	12:00	12:00	12:30	12:30	13:00
Päivällinen	15:50	16:00	16:10	16:20	16:30	16:40	16:50
Ohjaaja Info	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00

Ryhmä	8	9	10	11	12	13/PRO
Harjoitus	14:30	14:30	14:00	13:30	14:00	13:00
Päivällinen	19:00	19:00	17:10	17:00	17:30	16:00
Ohjaaja Info	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00

VÄRIRYHMÄT SEUROITTAIN

Keltainen

Rasti-Jyry
Rastihaukat
Angelniemen Ankkuri
Navi Ry
Suunta 2000 Keminmaa

Keltainen raita

Espoon Suunta

Oranssi raita

Sk Pohjantähti
Rajamäen Rykmentti
Hämeenlinnan Suunnistajat
Oulun Tarmo
Jalasjärven Jalas
Pudasjärven Urheilijat
Keski-Karjalan Rasti

Oranssi

Paimion Rasti
Riihimäen Suunnistajat
Savon Suunta
Helsingin Suunnistajat
Loimaan Jankko

Punainen

Tampereen Pyrintö

Punainen raita

Pihkaniskat
Hyvinkään Rasti
Ounasvaaran Hiihtoseura
Anttolan Urheilijat
Kuusamon Eräveikot



Pinkki

Lynx
Sotkamon Jymy
Espoon Akilles
Vehkalahten Veikot
Kajaanin Suunnistajat

Pinkki Raita

Suunta Jyväskylä
Rasti-Nokia
Kymin Suunnistajat
Suomussalmen Rasti
Vaasan Suunnistajat
Kauhavan Wisa
Pellon Ponsi

Violetti raita

Lapuan Virkiä
Kouvolan Suunnistajat
Jämsän Retki-Veikot
Rastipiikkiö ry
Kuopion Suunnistajat
Siilin rasti

Violetti

Luumäen Rasti
Koovee
Hauhon Sisu
SK Uusi
Mäntän Seudun Erä-Pirkat
IK Kronan

Sininen

Lahden Suunnistajat
Kauhajoen Karhu
Ylistaron Kilpa-Veljet
Hiiumaa Ok
Pälkänteen Lujalukko

Sininen raita

Ms Parma
Hiidenkiertäjät
Asikkalan Raikas
Rasti-Kurikka
Laihian Luja
Olavin Rasti
Sievin Sisu

Vihreä

Kangasala SK
Rastivarsat
OK 77
Karjaan Ura
Tarpian Suunta
Hämeenlinnan Tarmo
Kokkolan Suunnistajat

Vihreä raita

Satakunnan Suunnistus
Turun Suunnistajat
Kalevan Rasti
Rasti Vihti
Hollolan Urheilijat
Mäntsälän Urheilijat

Musta raita

Kyrös-Rasti Ry
Ok Trian
Rastijussit
Ikaalisten Nouseva-Voima
Ok Botnia
Valkeakosken Haka

Musta

Pro ryhmä

Aikataulut

Aikataulu - Keltainen

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	7:00
Siirtyminen	7:40
Harjoitus H3	8:45
Lounas	11:00
Harjoitus H4	12:00
Siirtyminen	15:00
Päivällinen	16:00
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	7:30
Harjoitus H5	8:45
Lounas	11:45
Harjoitus H6	13:30
Päivällinen	16:30
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	8:45
Leirikisa	10:00
Lounas	13:30

Aikataulu - Keltainen raita

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	7:00
Siirtyminen	7:40
Harjoitus H4	9:00
Lounas	11:30
Harjoitus H3	12:30
Siirtyminen	15:00
Päivällinen	16:10
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	7:30
Harjoitus H6	8:45
Lounas	11:45
Harjoitus H5	13:30
Päivällinen	17:20
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	8:45
Leirikisa	10:00
Lounas	13:30

Aikataulu - Oranssi

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	7:15
Siirtyminen	8:00
Harjoitus H3	9:15
Lounas	12:00
Harjoitus H4	13:00
Siirtyminen	15:30
Päivällinen	16:20
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	7:45
Harjoitus H5	9:05
Lounas	12:00
Harjoitus H6	14:00
Päivällinen	17:00
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	8:00
Leirikisa	10:00
Lounas	13:10

Aikataulu - Oranssi raita

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	7:15
Siirtyminen	8:00
Harjoitus H4	9:20
Lounas	12:30
Harjoitus H3	13:30
Siirtyminen	16:00
Päivällinen	16:50
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	7:45
Harjoitus H6	9:05
Lounas	12:00
Harjoitus H5	14:00
Päivällinen	17:10
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	8:00
Leirikisa	10:00
Lounas	13:10

Aikataulu - Punainen

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	8:00
Siirtyminen	8:55
Harjoitus H3	10:00
Lounas	13:00
Harjoitus H4	14:15
Siirtyminen	17:30
Päivällinen	18:20
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	8:15
Harjoitus H5	9:25
Lounas	12:20
Harjoitus H6	14:30
Päivällinen	16:40
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	8:30
Leirikisa	10:00
Lounas	14:10

Aikataulu - Punainen raita

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	8:00
Siirtyminen	8:55
Harjoitus H4	10:00
Lounas	13:30
Harjoitus H3	14:30
Siirtyminen	17:30
Päivällinen	18:20
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	8:15
Harjoitus H6	9:25
Lounas	12:20
Harjoitus H5	14:30
Päivällinen	17:30
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	8:30
Leirikisa	10:00
Lounas	14:10

Aikataulu - Pinkki

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	8:45
Siirtyminen	9:30
Harjoitus H3	11:00
Lounas	14:00
Harjoitus H4	15:15
Siirtyminen	17:45
Päivällinen	18:30
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	8:30
Harjoitus H5	9:45
Lounas	12:40
Harjoitus H6	15:00
Päivällinen	17:40
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	7:00
Leirikisa	10:00
Lounas	12:30

Aikataulu - Pinkki raita

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	8:45
Siirtyminen	9:30
Harjoitus H4	11:00
Lounas	14:30
Harjoitus H3	15:15
Siirtyminen	17:45
Päivällinen	18:30
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	8:30
Harjoitus H6	9:45
Lounas	12:40
Harjoitus H5	15:00
Päivällinen	17:50
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	7:00
Leirikisa	10:00
Lounas	12:30

Aikataulu - Violetti

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	7:30
Harjoitus H5	8:45
Lounas	11:45
Harjoitus H6	13:30
Päivällinen	16:40
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	8:00
Siirtyminen	8:55
Harjoitus H3	10:00
Lounas	13:00
Harjoitus H4	14:15
Siirtyminen	17:30
Päivällinen	18:20
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	7:45
Leirikisa	10:00
Lounas	11:40

Aikataulu - Violetti raita

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	7:30
Harjoitus H6	8:45
Lounas	11:45
Harjoitus H5	13:30
Päivällinen	16:30
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	8:00
Siirtyminen	8:55
Harjoitus H4	10:00
Lounas	13:30
Harjoitus H3	14:30
Siirtyminen	17:30
Päivällinen	18:20
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	7:45
Leirikisa	10:00
Lounas	12:00

Aikataulu - Sininen

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	7:45
Harjoitus H5	9:05
Lounas	12:00
Harjoitus H6	14:00
Päivällinen	17:00
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	8:45
Siirtyminen	9:30
Harjoitus H3	11:00
Lounas	14:00
Harjoitus H4	15:15
Siirtyminen	17:45
Päivällinen	18:30
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	7:15
Leirikisa	10:00
Lounas	12:50

Aikataulu - Sininen raita

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	7:45
Harjoitus H6	9:05
Lounas	12:00
Harjoitus H5	14:00
Päivällinen	17:10
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	7:15
Siirtyminen	8:00
Harjoitus H4	9:20
Lounas	12:30
Harjoitus H3	13:30
Siirtyminen	16:00
Päivällinen	16:50
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	7:15
Leirikisa	10:00
Lounas	12:00

Aikataulu - Vihreä

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	8:15
Harjoitus H5	9:25
Lounas	12:20
Harjoitus H6	14:30
Päivällinen	17:20
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	7:00
Siirtyminen	7:40
Harjoitus H3	8:45
Lounas	11:00
Harjoitus H4	12:00
Siirtyminen	15:00
Päivällinen	16:00
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	7:30
Leirikisa	10:00
Lounas	13:50

Aikataulu - Vihreä raita

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	8:15
Harjoitus H6	9:25
Lounas	12:20
Harjoitus H5	14:30
Päivällinen	17:30
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:30

Keskiviikko

Aamupala	7:00
Siirtyminen	7:40
Harjoitus H4	9:00
Lounas	11:30
Harjoitus H3	12:30
Siirtyminen	15:00
Päivällinen	16:10
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	7:30
Leirikisa	10:00
Lounas	13:50

Aikataulu - Musta PRO

Maanantai

Harjoitus	13:00 Sisäsuunnistus
	13.30 koord.+nopeus ryhmä 1
	13.50 koord.+nopeus ryhmä 2
Auditorio	15:15-16:30
Päivällinen	16:40
Avajaiset	18:00
Hämäräharjoitus	19:30

Tiistai

Aamupala	8:30
Harjoitus H5	9:45
Lounas	12:50
ADT Luento	13:30
Harjoitus H6	15:00
Päivällinen	18:30
Analyysi	19:15-20:15
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	8:45
Siirtyminen	9:30
Harjoitus H4	11:00
Lounas	14:30
Harjoitus H3	15:30
Siirtyminen	17:45
Päivällinen	18:30
Leiridisko	19:00-21:45
Ohjaajainfo	21:30
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	8:15
Leirikisa	11:00
Lounas	14:20

Aikataulu - Musta raita

Maanantai

Harjoitus	Katso seurakohtainen aikataulu
Päivällinen	Katso seurakohtainen aikataulu
Avajaiset	18:00
Hiljaisuus	22:00

Tiistai

Aamupala	8:30
Harjoitus H6	9:45
Lounas	12:40
Harjoitus H5	15:00
Päivällinen	17:40
Ohjaajainfo	20:30
Hiljaisuus	22:00

Keskiviikko

Aamupala	7:15
Siirtyminen	8:00
Harjoitus H3	9:15
Lounas	12:00
Harjoitus H4	13:00
Siirtyminen	15:30
Päivällinen	16:20
Leiridisko	19:00-21:45
Hiljaisuus	22:30

Torstai

Aamupala	8:15
Leirikisa	10:00
Lounas	14:20