



LEIJONA-LEIRI 26.5-28.5

KORONA-OHJEISTUS

Koronatilanne on ainakin hetkellisesti rauhoittumaan päin. Hygienian ja ohjeistuksen noudattamisen tärkeyttä tartuntojen ehkäisemiseksi sekä mahdollisten altistumisten rajaamiseksi mahdollisimman pieneen joukkoon. **Leirille osallistujan on luettava alla olevat ohjeet ja sitouduttava noudattamaan niitä.**

- Leirille ja sen harjoituksiin saa osallistua vain täysin terveenä (ei siis ”treenikunnossa”).
- Pidetään yllä hyvää käsihygieniaa ja huolehditaan turvaväleistä.

MAJOITUS

Kurssikeskus Päivärannassa, [Päivärannantie 7, 55910 Imatra](#)

HARJOITUSSUUNNITELMA

Kellonajalla merkattu aina aika, jolloin kerrotaan harjoitusohjeet (lähtölistat, GPS-seurannat ja muut tarkentuvat tiedot päivittyvät <https://www.skvuoksi.fi/nuoret/IS-Junioni.html>). **HUOM! Ensimmäinen lähtö voi olla nopeasti kokoontumisen jälkeen, joten huolehdi itse omasta verryttelystä ennen harjoitusohjeita.**

	Torstai 26.5	Perjantai 27.5	Lauantai 28.5
Aamu	11:00 Eukkorastit <i>Kummakivi</i> Lounas 13-14:00	Aamupala 7:30-9:00 10:30 Viestiharjoitus <i>Kaakkolampi</i> Lounas 12:30-14:00	Aamupala 7:30-9:00 10:00 Pitkämatka <i>Muuramäki</i>
Iltapäivä	17:00 Rastinotto <i>Syvjäriverntaus</i> Päivällinen 19:00 20:00 Päivän harjoitusten läpikäynti MEET (sama linkki kuin ennakossa)	17:00 Käyräharjoitus <i>Myllykoski</i> Päivällinen 19:00 20:00 Päivän harjoitusten läpikäynti MEET (sama linkki kuin ennakossa)	
Ilta	Iltapala 21:00	Iltapala 21:00	

ENNAKKO

Keskiviikkona 25.5 kello 20:00 [Google-meet](#)

GPS-SEURANTA

GPS-seuranta on käytössä kaikissa suunnistusharjoituksissa. Täydennä tietosi taulukkoon viimeistään tiistaina 24.5. ([Linkki taulukkoon](#)) Lisätiedot Sampsa Lintuselta.

Eukkorastit

26.5. aamupäivä



TEEMA:

Keskimatkan kilpailu

KARTTA:

Kummakivi I 2022 (Jarmo Tonder)

MITTAKAAVA I KÄYRÄVÄLI: 1/10.000° I 5m

SIJAINTI:

[Kummakiventie 84, Ruokolahti](#)

MAASTO:

Suuret korkeuserot, pohja puhdas risuista, näkyväisyys hyvä

HARJOITUSINFO:

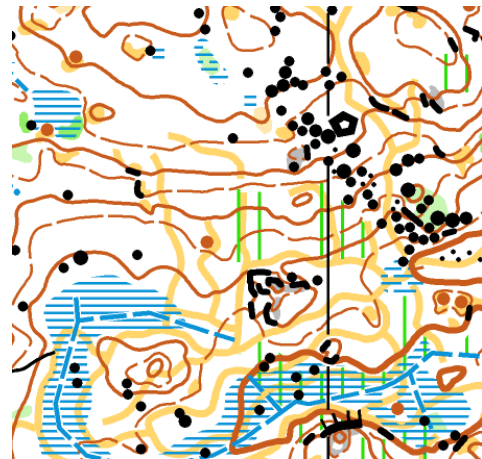
Matka:	Keskimatka
Rasteilla:	Rastiliput ja Emit
Lähtö ja maali:	Lähtöön opastus, maali kilpailukeskuksessa
Toteutustapa:	Väliaikalähtö, lähtölista
Ratamestari:	Kosti Paunonen

HARJOITUSOHJEET:

Kaikki kilpailuun liittyvä toiminta suoritetaan omatoimisesti. Ensimmäisen kerran kokoonnutaan porukalla iltapäivän harjoituksessa.

Syväjärvi Rastinotto

26.5. iltapäivä



TEEMA:

Rastinotto, rastille tulo ja rastilta lähtö

KARTTA:

Syväjärven taus I 2020 (Jarmo Tonder)

MITTAKAAVA I KÄYRÄVÄLI: 1/7 500° I 5m

MAASTO:

Ruokolahtelainen korpimaasto, hyväpohjainen maasto, missä maltilliset korkeuserot. Näkyvyys pääosin hyvä.

SIJAINTI:

[Syväsalontie 122, Ruokolahti](#)

HARJOITUSINFO:

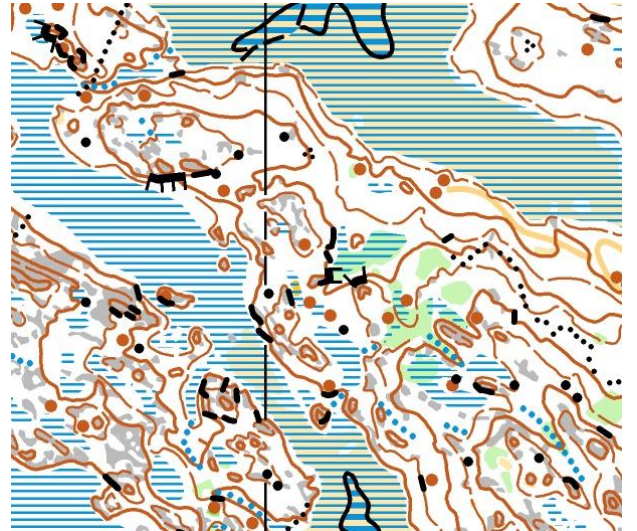
Matka:	HD20 5,0 km 26 rastia, HD16 3,1 km 17 rastia, HD13 1,9 km 11 rastia
Rasteilla:	Pienet rastiliput ja koodinumerot
Lähtö ja maali:	Lähtöön viitoitus 300m p-paikalta, maali p-paikalla
Rastimääritteet:	Myös irralliset määritteet
Toteutustapa:	Väliaikalähtö, lähtölista
Ratamestari:	Teemu Korhonen

HARJOITUSOHJEET:

Rastiottoharjoitus 1:7 500 mittakaavaisella kartalla. Verryttelä omatoimisesti. Asennoidu verryttelyn aikana suunnistamaan intensiivisesti. Harjoituksen tarkoituksena on harjoitella rastilta lähtöä ja rastin ottoa rauhallisella vauhdilla. Pyri tekemään rastilta lähtö maastokohteiden avulla tai kompassilla. Rastivälit ovat lyhyitä, joten oikea lähtösuunta korostuu. Suunnitelmassa korostuu viimeinen varma kohde ei niinkään reitinvalinta. Kartanlukukohteita tulee hakea rastivälin sivuilta ja mahdollisimman kaukaa edestä, koska näkyvyys on hyvä. Rastia lähestyessä harjoittele oikean rastilta lähdön katsominen maastoon sitoen, jolloin rastilta lähtö nopeutuu. Mikäli lähtösuunta ei ole selvä, pysähdy rastilla ja ota aika suunnistamiselle. Mikäli keskittyminen herpaantuu ja ajatus katkeilee tai tulee virhe, pysähdy ja keskity uudelleen.

Kaakkolampi viesti

27.5. aamupäivä



TEEMA:

Viestiharjoitus

KARTTA:

Kaakkolampi I 2020 (Jarmo Tonder)

MITTAKAAVA I KÄYRÄVÄLI: 1/10 000° I 5m

SIJAINTI:

[Kaakkolammintie 120, Ruokolahti](#)

MAASTO:

Hyvä näkyväisyys, raskas pohja, korkeuserot maltilliset

HARJOITUSINFO:



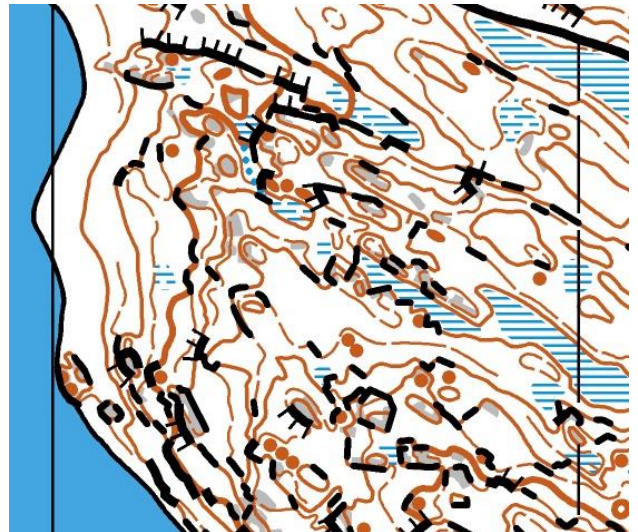
Matka:	HD20 3x2km/17 rastia, HD16 2x2km/12 rastia, HD13 2x1km/8 rastia
Rasteilla:	Rastilippu ja koodi
Lähtö ja maali:	Lähtöön opastus parkista 500m, maali parkin läheisyydessä
Toteutustapa:	Ryhmälähdöt sarjoittain, lähtölista
Ratamestari:	Lauri Nenonen

HARJOITUSOHJEET:

Viestiharjoitus yhdessä suomen hienoimmista maastoista. Maastossa on suunnistettu mm. keskimatkan MM-katsastus vuonna 2016. Toteutetaan ryhmälähtöinä sarjoittain. Vetojen maalissa ryhmän ensimmäisestä 5 min palautus ja uusi startti. Viestiharjoituksessa tärkeää on muista oma suunnistaminen, vaikka ympärillä pyörii muita suunnistajia. Muista voi ottaa hyötyä esimerkiksi vauhdinpitoon, mutta suorituksen tulee olla koko ajan omissa käsissä. Radat sisältävät paljon hajontaa, jotka eivät aina ole täysin tasapuolisia. Ole siis valmis erilaisiin mahdollisiin skenaarioihin vetojen aikana. Harjoituksen tarkoituksena on hyvä puhdas ”viestisuoritus”, ei nopein osuus aika.

Myllykoski käyrä

27.5. iltapäivä



TEEMA:

Käyräharjoitus

KARTTA:

Myllykoski I 2020 (Jarmo Tonder)

MITTAKAAVA I KÄYRÄVÄLI: 1/7500° I 5m

SIJAINTI:

[Lääväkorventie 581, Ruokolahti](#)



MAASTO:

Pienipiirteinen, suuret korkeuserot ja raskas pohja.

HARJOITUSINFO:

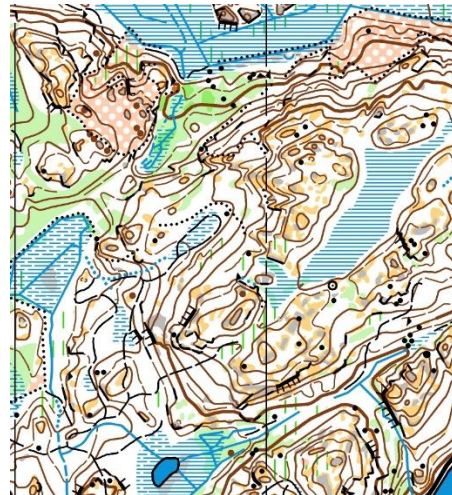
Matka: HD20 4,5km/16 rastia, HD16 3,4km/11 rastia, HD13 1,6km/5 rastia
Rasteilla: Punakeltainen kreppinauha
Lähtö ja maali: Lähtö parkista, maalista lyhyt siirtymä
Toteutustapa: Väliaikalähtö, lähtölista
Ratamestari: Lauri Nenonen

HARJOITUSOHJEET:

Tekninen ja fyysisesti raskas käyräharjoitus Ruokolahden Myllykoskella. Vertyttely suoritetaan omatoimisesta ja lähtö sijaitsee parkin välittömässä läheisyydessä. Selkeyden vuoksi käytössä on 1:7500 mittakaava. Maastossa on isoja korkeuseroja ja maasta löytyy välillä harvennusjätettä, jonka johdosta eteneminen voi olla hidasta. Muodosta joka rastivälille hyvä suunnitelma, ja mieti miten haluat ottaa rastin. Pidä suoritus koko ajan hallinnassa, sillä kartalla, josta on poistettu polut ja kasvillisuudet on vaikeampi saada itsensä takaisin kartalle.

Muurämäki Pitkä

28.5. aamupäivä



TEEMA:

Pitkä suunnistusharjoitus

KARTTA:

Muurämäki I 2020 (Jarmo Tonder)

MITTAKAAVA I KÄYRÄVÄLI: HD20 ja HD16 1:15 000 ja HD13 1:10.000° I 5m

SIJAINTI:

[Muurämäentie 75, Puumala](#)



MAASTO:

Korpimaasto. Korkeuserot 30 – 40 metriä, pohja pääosin hyvä samoin näkyväisyys.

HARJOITUSINFO:

Matka:	HD20 9,8 km/16 rastia, HD16 7,8 km/13 rastia, HD13 4,6 km/8 rastia
Rasteilla:	Kuitunauha, noin 50 – 60 cm sininen ja keltainen
Lähtö ja maali:	lähtöön p-paikalta 2 km tietä pitkin, maali p-paikalla
Toteutustapa:	Väliaikalähdöt, voi suunnistaa myös pareittain vuorovedolla
Ratamestari:	Teemu Korhonen

HARJOITUSOHJEET:

Pitkä harjoitus 2016 MM-katsastus maastossa. Kartat saa parkista. Verryttele lähtöön ja suunnista rata yksin tai pareittain. Varaa juomavyö (vast.) tarvittaessa mukaan. Rastivälit ovat vaihtelevia, sisältävät myös reitinvalintaa. Aloita rauhallisesti, jotta jaksat koko radan suunnistaa.