


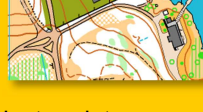
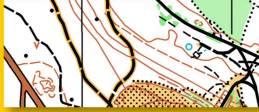








Leimaus-leiri 2016 Ikaalisten Kylpylä, Ohjelma (Suunnistusharjoitukset)

	RR	TR	Taso1	Taso2	Teho	Pro	
Ma 6.6.	Saapuminen leirille						
	Iltapäivä HARJOITUS1	 10 x 0,5 - 1,5km	Kartta: Kylpylä / Paulin Mittakaava: 2500/ 4000 (Sprintti) Etäisyys: 0km Teema: Sprinttiviuhkat	 5km	Kartta: Uuraslahti / Paulin & Anjala Mittakaava: 10000 Etäisyys: 1km Teema: Rinnesuunnistus		
Ilta HARJOITUS2	2km	2km	2,5km	3,5km	4km	4,5km	
	 2km	Kartta: Kylpylänrinne /Paulin Mittakaava: 5000, Maasto Etäisyys: 0km Teema: Yösuunnistus, yhteislähtö, hajontaradat	 2,5km	Kartta: Kylpylänrinne / Paulin Mittakaava: 4000, Sprintti Etäisyys: 0km			
Ti 7.6.	Aamu-/iltapäivä HARJOITUS3	2km RR	2km TR	3km	4,5km	6km	7km
	 2km RR	Kartta: Teiharju / Paulin Mittakaava: 10000 Etäisyys: 1,5km Teema: RR, TR, Suora	 3km	Kartta: Väinänvuori / Anjala Mittakaava: 10000 Etäisyys: 35km / 40min Teema: Multiteknikka			
Aamu-/iltapäivä HARJOITUS4	2km	2,5km	3km	4,5km	6km	7km	
	 2km	Kartta: Uuraslahti / Anjala Mittakaava: 7500/ 10000 Etäisyys: 1,5km Teema: Suora	 3km	Kartta: Konsonvuori / Anjala Mittakaava: 7500 Etäisyys: 35km / 40min Teema: Rastinotto			
Ke 8.6.	Aamu-/iltapäivä HARJOITUS5	2km RR	2,5km TR	3,5km käyrä	5km käyrä	6km käyrä	7km käyrä
	 2km RR	Kartta: Jämi / Paulin & Pohjonen Mittakaava: 10000 Etäisyys: 20km / 30min Teema: Kangasmaasto, käyräharjoitus	 5km	Kartta: Jämi / Paulin & Pohjonen Mittakaava: 10000 Etäisyys: 20km / 30min Teema: Kangasmaasto, Keski-Eurooppalainen keskimatka			
Aamu-/iltapäivä HARJOITUS6	LOUNAS LUHALAHDESSA						
		Rogaining 2-5km		5km	6km	7km	
To 9.6.	Aamupäivä HARJOITUS7	1.osuus 3,5km (Taso2), 2-4.os. 2-2,5km (RR,TR, Taso1), 5.osuus 4,5km (Teho)				5km	
	 Aamupäivä HARJOITUS7	Kartta: Kylpylä / Paulin Mittakaava: 4000 / Sprintti Etäisyys: 0km Teema: Leiriviesti		Kartta: Kylpylä / Paulin Mittakaava: 4000 / Sprintti Etäisyys: 0km Teema: Leiriviesti		One-Man-Relay	