

# KanSun sprinttiharjoituspäivä Tampereella su 6.1.2019

kaiken ikäisille, niin kokeneille sprinttisuunnistajille kuin ensikertalaisillekin

## Päivän ohjelma

(päivitetty 28.12.2018, täsmennetty ruokailutiedot)

### klo 8.30 lähtö Kankaanpäästä

- kokoontuminen linja-autoaseman yläparkissa, yhdistetään autot täyteen
- valmiiksi Tampereen suunnalla olevat saapuvat suoraan ensimmäiseen harjoitukseen

### klo 10.15 sprinttiharjoitus Tammelassa

- rauhallinen harjoitus kävellen tai hölkäten, totuttautumista sprinttikarttaan ja maastotyyppiin
- käytetään TP:n sprinttiviikon aiemman osakisan ratoja (ti 1.1.2019)
- rasteilla ei lippuja eikä leimasimia, ei ajanottoa
- harjoituksen sijainti: Osmonpuisto, Tammelan puistokatu 12
- maasto: korttelimuotoista kerrostaloaluetta, vanhempaa puutaloasutusta, puistoa

### klo 11.45 sprinttiharjoitus Rauhaniemessä

- osallistutaan TP:n sprinttiviikon viimeiseen osakisaan (maastossa n. 300 muuta suunnistajaa)
- kilpailuvauhtinen sprinttiharjoitus
- kilpailua vastaava suoritustapa lähdön, rastien ja maalin suhteen, Emit-ajanotto
- harjoituksen sijainti: Rauhaniemen uimaranta, Rauhaniementie 24
- maasto: julkisten kiinteistöjen aluetta, puistomaisia pihoja, omakotialuetta

### ruokatauko

- yhteinen ruokapaikka on Kalax Kaupin urheilupuistossa: <https://www.kalaxravintolat.fi/lounas>
- vaihtoehdot siellä: 1) noutopöytä: aikuiset 15 e/hlö, lapset 1 e/ikävuosi  
2) erikseen tilattu makaronilaatikko, salaatti, leivät, juomat: 6 e/hlö (jos väh. 5 ottajaa)
- muu vaihtoehto: 3) voi ruokailla myös omatoimisesti missä tahansa muualla

### klo 14.00 sprinttiharjoitus Järvensivulla

- kevytvauhtinen harjoitus itselle sopivaan tahtiin
- käytetään TP:n sprinttiviikon aiemman osakisan ratoja (ke 26.12.2018)
- rasteilla ei lippuja eikä leimasimia, ei ajanottoa
- harjoituksen sijainti: Järvensivun koulu, Sairaalakatu 6A
- maasto: omakoti-, rivi- ja kerrostalojen aluetta, jossa hyvin suuret korkeuserot, puistoa, metsää

### klo 15.30 uinti Pyynikin uimahallissa

- uintia tai vesijuoksua (toimii myös lihahuoltona sprinttien jälkeen)
- uimahalli sulkeutuu klo 18.00, altailta pitää poistua klo 17.30
- rantashortsimalliset uikkarit eivät käy, pitää olla ihonmyötäiset
- uinnin jälkeen paluu Kankaanpään autokunnan sopimalla aikataululla

### Kustannukset:

- seura maksaa harjoitusten osallistumis- ja karttamaksut sekä uimahallilipun
- ruokailun jokainen maksaa itse (katso hinnat yllä)
- bensakuluista jokainen autokunta sopii keskenään

### Varustus:

- suunnistusvarusteet, mukaan lukien oma Emit-kortti ja karttamuovi (A4)
- riittävästi vaihtovaatetta (myös jotain lämmintä, minkä saa nopeasti päälle suorituksen jälkeen)
- uimahallikampeet (huomaa uikkarirajoite yllä)
- juomista ja evästä, ruokaraha (jossain muodossa)

### Ilmoittautuminen ja lisätiedot

- ilmoita osallistumisestasi viimeistään to 3.1. Tuomas Väinälle
  - tuomas.vaina@kankaanpaa.fi, 050 3233 748 tai Facebook
- ilmoita nimen lisäksi
  - tuletko mukaan Kankaanpäästä vai tuletko suoraan ensimmäiseen harjoitukseen?
  - jos tulet Kankaanpäästä, onko sinulla oma kyyti vai tarvitsetko kyytipaikan jonkun muun autosta?
  - minkä ruokailuvaihtoehdon valitset? 1/2/3 + onko ruoka-aineallergioita
  - osallistutko kaikkiin sprintteihin vai vain osaan niistä?