

KanSun, KyRan ja Nouskin

sprinttiharjoituspäivä Tampereella su 5.1.2020

etenkin nuorille mutta myös muille sprinttiharjoitteluintoisille

Päivän ohjelma

(versio 29.12.2019)

klo 8.30 lähtö Kankaanpäästä, klo 9.00 Ikaalisista ja klo 9.15 Hämeenkyröstä

- valmiiksi Tampereen suunnalla olevat saapuvat suoraan ensimmäiseen harjoitukseen
- Kankaanpäässä kokoontuminen linja-autoaseman yläparkissa (pakataan autot täyteen)

klo 10.15 sprinttiharjoitus Linnainmaassa

- rauhallinen harjoitus kävellen tai hölkäten, totuttautumista sprinttikarttaan ja maastotyyppiin
- käytetään TP:n sprinttiviikon aiemman osakisan ratoja (to 26.12.2019)
- rasteilla ei lippuja eikä leimasimia, ei ajanottoa
- harjoituksen sijainti: Linnainmaan koulu, Linnainmaankatu 12, 33580 Tampere
- maasto: kerros- ja rivitalojen pihoja, puisto- ja metsäalueita

klo 11.45 sprinttiharjoitus Hatanpäällä

- 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: Hatanpään soutukeskus, Hatanpäänkatu 6, 33900 Tampere
- maasto: julkisten kiinteistöjen ja kerrostalojen pihoja, puistoalueita

ruokatauko

- ruokailupaikan voi valita itse
- mahdollisesta yhteisestä ruokailusta tiedotetaan myöhemmin, kun tiedetään ilmoittautuneiden määrä

klo 14.00 sprinttiharjoitus Tampereen keskustassa

- kevytvauhtinen harjoitus itselle sopivaan tahtiin
- käytetään TP:n sprinttiviikon aiemman osakisan ratoja (su 29.12.2019)
- rasteilla ei lippuja eikä leimasimia, ei ajanottoa
- harjoituksen sijainti: Laikun lava, pysäköinti Keskustorille
- maasto: Tampereen ydinkeskustaa (Tampellan ja Finlaysonin aluetta, Näsinkallion ja Tammerkosken varren puistoja)

klo 15.30 uinti Pyynikin uimahallissa (osoite Korttelahdenkatu 26, pysäköinti julkisille pysäköintialueille)

- uintia tai vesijuoksua (toimii myös lihashuoltona sprinttien jälkeen)
- uimahalli sulkeutuu klo 18.00, altailta pitää poistua klo 17.30
- uinnin jälkeen paluu kotipaikkakunnalle autokunnan sopimalla aikataululla

Kustannukset:

- seura maksaa harjoitusten osallistumis- ja karttamaksut sekä uimahallilipun
- ruokailun jokainen maksaa itse
- 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 (shortsimalliset uikkarit eivät käy, pitää olla ihonmyötäiset)
- juomista ja evästä, ruokaraha (jossain muodossa)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot

- ilmoita osallistumisestasi viimeistään ke 1.1.2020 Tuomas Väinälle
 - tuomas.vaina@kankaanpaa.fi, 050 3233 748 tai Facebook
- ilmoita nimen lisäksi
 - lähdetkö aamulla Kankaanpäästä vai tuletko suoraan ensimmäiseen harjoitukseen?
 - onko sinulla oma kyyti vai tarvitsetko kyytipaikan jonkun muun autosta?
 - osallistutko kaikkiin sprintteihin vai vain osaan niistä?
 - tuletko uimahalliin?

Ruokailupaikoista lopulliset tiedot vasta ilmoittautumisen päätyttyä.