**NUORTEN SUUNNISTUSHARJOITUSKALENTERI**

Kevät - kesä 2016

(JKa)

Harjoitukset on kohdistettu 14 – 20 –sarjalaisille kainuulaisille kilpaileville suunnistajanuorille. Ilmoitathan saapumisestasi harjoitukseen kaksi päivää ennen Jannelle, jotta osaamme varata tarpeeksi karttoja.

* [janne.kankainen@luukku.com](mailto:janne.kankainen@luukku.com) tai 040 5352 925.

Pvm. Teema Paikka Vetäjä

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pvm. | Teema: | Paikka: | Vastuuvetäjä: |
| Ke 27.4. | Iltarastit  HOX! Sprintti Kajaanissa ti 26.4. | Jäähalli, alamaasto |  |
| Pe 29.4. | Akatemiaharjoitus, teema: ennakointi | Alamaasto | JK |
| To 5.5. |  |  | Mika H |
| Pe 6.5. | Rastinotto | Huhtikangas | Jouni V |
| La 7.5. |  |  | Teemu K |
| Su 8.5. | Vaellus | Vaara - Rönkkö | JK |
| To 19.5. | Suunnistusvetoja | Alamaasto | Jouni V. |
| To 26.5. | Rytminvaihto, sm-keskimatka valmistava1 | Keima, emäntäkoulu | Jouni V. |
| To 2.6. | Tyyppimaasto, sm-keskimatka valmistava2 | Keima, emäntäkoulu | Jouni V. |
| Ti 14.6. |  |  | Jyrki U |
| To 23.6. | Juhannuskisojen valmistava keskimatka |  | Jyrki U |
| Heinäkuu | Kesätauko – rastiviikot (KRV, Fin5, O-Ringen) | KRV: Puolanka,  Fin: Hamina,  O-Ringen: Sälen. |  |
| 1.-4.8. | Leiri Rovaniemellä (OH järjestää) |  | Mikko Pääkkönen (OH) |
| Ti 9.8. |  |  | Mika T |
| Ti 16.8. |  |  | Mika T |
| Ti 23.8 |  |  | Mika H. |
| Ti 6.9. | Sprintti | Avoin | Jouni V |
| To 8.9. |  |  | Tommi P |
| Ti 13.9. |  |  | Timo P |
| Pe 30.9. |  |  | Tommi P |
| Ma 3.10. | SM-erikoispitkä, valmistava | Avoin | Jouni V. |
| Ma 10.10 |  |  | Teemu K |

* SoJyn oma kevätleiri Vuokatissa **5.5 - 7.5.2016** (to-la)
* SoJyn järjestämät Juhannusrastit Vuokatissa **24.6.2016** (Sprintti Katinkullassa ja Keskimatka Vuokatin vaaralla)
* SoJyn oma SYYSLEIRI (Rokua tai Vuokatti) **23.-25.9.2016.** Tarkempi info myöhemmin! (Luvassa käyrää, yösuunnistusta, multitrainingia jne.)

Terveisin, Janne