

3+2

## HARJOITUKSET JA KISAT HUIPPUMAASTOISSA

### TEEMOINA

- Keskimatka
- Suoritusanalyysi
- Kahden kisan päivä

# JUNIORI LIIGA

# ETELÄ-KARJALAN LEIRI

Imatra – Lappeenranta – Ruokolahti  
perjantai - sunnuntai 7. – 9.8.2026

## LEIRIVALMENTAJINA



Lauri Nenonen



Teemu Korhonen



Imatran kylpylä  
SPA • RESORT



*Suunta Huipulle -ryhmän sekä  
seuraverkoston yhteinen avoin*  
**ETELÄ-KARJALAN LEIRI**  
perjantai - sunnuntai 7. – 9.8.2026

**3+2**

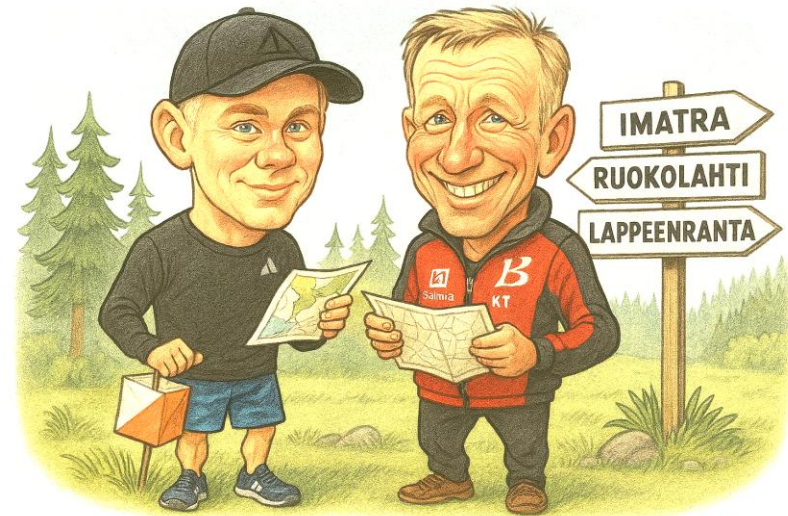
**HARJOITUKSET JA KISAT  
HUIPPUMAASTOISSA**

**TEEMOINA**

- 1) **Keskimatka**
- 2) **Suoritusanalyysi**
- 3) **Kahden kisan päivä**

**JUNIORI LIIGA**

**LEIRIVALMENTAJINA**



Lauri Nenonen

Teemu Korhonen





## perjantai - lauantai

Leirin pääharjoituksina toimii Lökkiön ja Linnanmäen harjoitukset, joihin leirille osallistujat jaetaan perjantain ja lauantain treeneihin

Syväjärvellä on tarjolla omatoiminen extra-harjoitus niille, jotka haluavat suunnistaa enemmän

Leiriohjelmaan varataan lauantaina aikaa harjoitusanalyysille, ryhmäytymiselle sekä valmentajille suunnatulle ohjelmalle.

## sunnuntai

Sunnuntaina käydään tupla-keskimatkan merkeissä kansalliset Rakas-rastit ja niiden yhteydessä Suunnistuksen Junioriliigan viides osakilpailu.

Kisapäivä rakentuu SM-keskimatkan ohjelman mukaisesti. Nuorten sarjoissa noudatetaan aamupäivän kilpailussa keskimatkan karsinnan ihanneaikoja ja iltapäivällä finaalin ihanneaikoja.

Iltapäivän kilpailu on Junioriliigan osakilpailu, johon lähtöajat määräytyvät aamupäivän kilpailun tulosten perusteella.

Puralan karu kalliomaasto tarjoaa nautinnollisen taitohaasteen maastossa, jossa heinikko ei häiritse loppukesänkään kisoja.

Kartta on Kuopion MM-kilpailuihin ja lukuisiin muihin arvokisoihin kartoitustyön tehneen Janne Weckmanin taidonnäyte. Ratamestariryhmän päällikkönä toimii Suunta Huipulle valmentajatiimin jäsen Sampsa Lintunen.



## Hinnat ja ilmoittautumiset

Harjoitusten hinta 10 € / kpl

Majoitus Imatran kylpylässä 2-6 hengen huoneissa.  
Hinnasto oheisen taulukon mukaisesti. Allergiat ilmoitetaan suoraan Imatran kylpylään.

Sitova leiri-ilmoittautuminen tehdään Google Drivessa olevaan taulukkoon sunnuntaihin 5.7. mennessä.

Laskutus seuroittain ilmoittautumisajan päätyttyä.

Taulukossa on toinen välilehti laskutustietoja varten (pakollinen tieto)

Kilpailuihin ilmoittautuminen normaalisti Rastilipun kautta

## Ilmoittautumislomake



*Ilmoittaudu!*

## MAJOITUSPAKETIT



*Lue lisää!*

PE-SU 7-9.8. 160 €/hlö	PE-SU 7-9.8. 140 €/hlö	LA-SU 8-9.8. 89 €/hlö
Kahden yön majoitus	Kahden yön majoitus	Yhden yön majoitus
Perjantaina: päivällinen ja iltapala	Perjantaina: Iltapala	
Lauantaina: aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala	Lauantaina: aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala	Lauantaina: lounas, päivällinen ja iltapala
Sunnuntaina: aamiainen	Sunnuntaina: aamiainen	Sunnuntaina: Aamiainen

Leirisivut

Rakas-rastit

Junioriliiga

Rastilippu