

**HyRa Valmennuksen taitoharjoituskalenteri 2012**

päivitetty 12.3.2012

SK=suunnistuskoulu HR=harrasteryhmä,

OR=ohjausryhmä, VR=valmennusryhmä

	Tapahtuma	Paikka	Tavoite	Teema	S K	HR	O R	V R
6.-9.4.	Valmennusryhmän pääsiäisleiri	Ahvenanmaa	2 suunnistusharjoitusta päivässä					X
To 12.4.	Nuorten ja Jukolakoulun harjoitus	Parantola, HYK	OR: Kauden avaus & pelisäännöt, perusasioiden kertaus VR: sujuva suunnistus + rastityöskentely	Kortteliharjoitus		X	X	X
Ke 18.4.	Nuorten harjoitus	Lentokenttä	OR: reitinvalinta VR: vauhtisuunnistus	Suora suunnistus (VR: takaa-ajolähtö)		X	X	X
To 19.4.	Suunnistuskoulu	Hyvinkään yhteiskoulu	Suunnistuskoulun avaus ja suunnistuksen ensiaskeleet	Teoria luokassa	X			
Ke 25.4.	Nuorten harjoitus	Paukunharju	OR: käyriin tutustuminen VR: käyrät	VR: käyräkartta		X	X	X
To 26.4.	Suunnistuskoulu	Villatehdas	Karttamerkit, jokamiehen oikeudet	Tehtäväpisteet, mm. karttamerkkibingo	X			
28.-29.4.	Finnspring	Sipoo		kilpailu (henk.koht. & viesti)		X	X	X
Ke 2.5.	Nuorten harjoitus	Lumikallio	OR: VR:			X	X	X
To 3.5.	Edustusryhmän tiomila-harjoitus	Lumikallio	Tiomilaan valmistautuminen	viestiharjoitus AV -ryhmän kanssa				X
To 3.5.	Suunnistuskoulu	Vehkojan koulu	Kartan suuntaaminen, ilmansuunnat ja peukalo-ote	Tehtäväpisteet, mm. kartiosuunnistus, viuhkasuunnistus	X			
4.-6.5.	Tiomila	Ruotsi		Kilpailu (viesti)				X
5.-6.5.	Uudenmaan rastipäivät	Riihimäki - Loppi		kilpailu		X	X	X
Ke 9.5.	Pukkilasprintti (tai Iltarastit)	Mäntsälä (Iltarastit - Kypärälahti)		kilpailu (vaihtoeht. iltarastit omatoimisesti)		X	X	X
To 10.5.	Suunnistuskoulu + ohjausryhmä	Hyvinkäänkylän koulu	Kartanluku - oman olinpaikan määrittäminen	viivasuunnistus	X		X	
La 12.5.	Hissin kevätkans.	Hämeenlinna		kilpailu		X	X	X
Ke 16.5.	Suunnistuskoulu & nuorten harjoitus	Vehkojan koulu	SK: ensimmäinen RR-rata, OR: ensimmäinen suora suunnistus, VR: viivasuunnistus nopeatempoisena harjoituksena	Rastireitti/ suora suunnistus/viivasuunnistus	X	X	X	X
To 17.5.	Prisma-rastit	Lohja		kilpailu	X	X	X	X
La 19.5.	Valio-Jukola -harjoitus	Sipoo / Vantaa	Maastotyypin tutustuminen					X
Ti 22.5.	Yhteisharjoitus RiSu	Riihimäki	RR -radat / helpot radat	Rastireitti / tukireitti / suora suunnistus	X	X	X	
Ke 23.5.	AM-Sprintti	Espoo		kilpailu				X
To 24.5.	Alueen Oravapolkuviesti, HS	Helsinki		Kilpailu (viesti)	X	X	X	X
Su 27.5.	SM-erikoispitkä	Kortesjärvi		kilpailu				X
Ke 30.5.	AM-keskimatka	Porvoo		kilpailu				X
to 31.5.	Sarjasuunnistus, TVV	Tuusula	Tutustuminen kilpailutoimintaan	harjoituskilpailu	X	X	X	X
Su 3.6.	SM-sprintti	Tampere (KooVee)		kilpailu				X
ma 4.6.	Sarjasuunnistus, MU	Mäntsälä	Tutustuminen kilpailutoimintaan	harjoituskilpailu	X	X	X	X

5.-8.6.	Leimaus-leiri	Vuokatti		Leiri	X	X	X	X
Ti 12.6.	Valio-Jukola -harjoitus	Usmi	Jukolaan valmistautuminen	viestiharjoitus				X
Ke 13.6.	Paikallisleiri	Hyvinkään lähiseutu		Leiri	X	X	X	X
16.-17.6.	Valio-Jukola	Vantaa		kilpailu (viesti)				X
Ti 19.6.	Nuorten harjoitus	Usmi	SK ja OR: rastinotto + nuotio VR: rastinotto + nuotio	Kevätkauden päätös (nuotio) SK ja OR: Tukireitti VK:	X	X	X	X
Kesä-heinäkuu	Valmennusryhmän taitoharjoituksia							X
Ke 8.8.	Nuorten harjoitus	Vatsia	VR: Pitkät rastivälit, valmistautuminen AM pitkään Muut: Kompassin käyttö	VR: Suorituksen hallinta pidemmillä rastiväleillä, tyhjillä alueilla	X	X	X	X
11.-12.8.	AM -kilpailut	Espoon Akilles		kilpailu	X	X	X	X
Ke 15.8.	Nuorten harjoitus	Hikiä	Nuorten Jukolaan valmistautuminen	viestiharjoitus	X	X	X	X
Su 18.8.	Nuorten Jukola	Mynämäki		kilpailu (viesti)	X	X	X	X
Ma 20.8.	Sarjasuunnistus, KeU	Kerava		harjoituskilpailu	X	X	X	X
Ti 21.8.	Alueen Oravapolkukisa, KaRa	Karkkila		kilpailu	X	X	X	X
To 23.8.	Nuorten harjoitus	Ridasjärvi	SK: opittujen perustaitojen kertaus, kompassin käyttö VR ja OR: kompassin käyttö, suunnassa kulku	Viivasuunnistus ja lisäksi suunnanottoharj. tarvittaessa tason mukaan "putsatuilla" kartoilla	X	X	X	X
25.-26.8.	SM-pitkämatka	Hämeenlinna		kilpailu				X
31.8.-1.9.	KLL	Hyvinkää		kilpailu	X	X	X	X
Ti 4.9.	Sarjasuunnistus, RR	Rajamäki		harjoituskilpailu	X	X	X	X
7.-9.9.	Kultainen Kompassi	UlvUra		kilpailu		X	X	X
Ti 11.9.	Valmennusryhmän harjoitus	Risu Hikiä	Varusteet, yösuunnistuksen perusteet	Yöharjoitus				X
Ke 12.9.	Sarjasuunnistus, koulujen mestaruuskilpailu	Kulomäki		harjoituskilpailu	X	X	X	X
15.-16.9.	SM-kesk & -viesti	Savon Suunta/KuoSu		kilpailu				X
Ti 18.9.	Valmennusryhmän harjoitus	RR, Nukari		Yöharjoitus				X
Ke 19.9.	Nuorten harjoitus	Uudenkylän koulu	Oravatonniin valmistava harjoitus		X	X	X	X
To 20.9.	AM -yö	Rajamäen Rykmentti		kilpailu				X
22.-23.9.	Nuorisoviesti & Oravatonni	Turku		kilpailu	X	X	X	X
Ti 25.9.	Valmennusryhmän harjoitus	RR, Astrakan-Löytlammi		Yöharjoitus				X
Ke 26.9.	Nuorten harjoitus	Sveitsi	Yösuunnistukseen tutustuminen	Lamppu/yösuunnistus	X	X	X	X
La 29.9.	SM -yö	KuUs		kilpailu				X
Su 30.9.	Paikallisleiri	Hyvinkää		Leiri	X	X	X	X
Ti 2.10.	Valmennusryhmän harjoitus	RR, Metsäkylä-Mäntysalo		Yöharjoitus				X
6.-7.10.	25 -manna	Ruotsi		kilpailu (viesti)				X
Ti 9.10.	Valmennusryhmän harjoitus	RR, Röykkä		Yöharjoitus				X
Ti 16.10.	Valmennusryhmän harjoitus	RR, Partionummi, SRK		Yöharjoitus				X
La 20.10.	Halikkoviesti	Halikko		kilpailu (viesti)				X
Ti 23.10.	Valmennusryhmän harjoitus	RR, Käpylänummi hautausmaa		Yöharjoitus				X