

HyRa Valmennuksen taitoharjoituskalenteri huhti-lokaku 2013

Pvm	Tapahtuma	Paikka	Teema	Tavoite	S	R	O	V
					K	R	R	R
to 18.7.	Nuorten harjoitus, Iltarastit	Tapainlinna	Keskimatka	Omatoiminen	x	x	x	x
to 25.7.	Nuorten harjoitus, Iltarastit	Hyvinkäänkylä	Keskimatka	Omatoiminen	x	x	x	x
ti 30.7.	Ohjaus-valmennusryhmä	Erkylänkangas	Pitkät välit	Suunta, matka 15000/10000			x	x
to 1.8.	Nuorten harjoitus, Iltarastit	Erkylän maja	RR, pariviesti	7500	x	x	x	x
pe 2.8.	Ohjaajien ilta	Erkylän maja						
la-su 3.-4.8.	Valmennusryhmän SM-leiri	Erkylä ja Usmi	SM-keski ja -viesti	Tehokasta ja henkistä valmentautumista				
ti 6.8.	Ohjaus-valmennusryhmä	Sveitsi	Sveitsin maastotestirata				x	x
to 8.8.	Nuorten harjoitus, Iltarastit	Nyry	Pitkämätka/keskimatka	Ehjä kokonaissuoritus	x	x	x	x
10.-11.8.	AM kisat	Karjaan Ura				x	x	x
ti 13.8.	Nuorten harjoitus	Sonninmäki	Suunnistusajatuksen tehokkuus	Kisasuoritus/-teho			x	x
to 15.8.	Nuorten harjoitus, Iltarastit	Lumikallio	Keskimatka	Omatoiminen	x	x	x	x
ti 20.8.	AOK	Vantaa/Pihkaniskat			x	x	x	x
to 22.8.	Nuorten harjoitus, Iltarastit	Erkylännummi	SK: RR-iltarastirata Muut: viestiharjoitus	Kisasuoritus/-teho	x	x	x	x
la 24.8.	Nuorten Jukola	Kouvola/Anjala					x	x
ma 26.8.	Yhteisarjits	Kerava			x	x	x	x
ti 27.8.	Nuorten harjoitus	Sveitsi	Sveitsin maastotestirata				x	x
to 29.8.	Nuorten harjoitus, Iltarastit	Palopuro	SK ja RR suora suunnistus	Omatoiminen	x	x		
30.-31.8.	KLL	Heinola				x	x	x
ti 3.9.	Nuorten harjoitus	Hikiä	OR/VR: 1:15000/1:10000	Lyhyt mittakaavaharjoitus			x	x
to 5.9.	Nuorten harjoitus, Iltarastit	Jaanankallio	OR: 1:10000, VR: 1:15000	Omatoiminen, lyhyt mittakaavaharjoitus	x	x	x	x
7.-8.9.	SM pitkä	Pudasjärvi	Pitkämätka	1:15000				x
ti 10.9.	Valmennusryhmä	RR-iltarastit, Metsäkylä	Yö					x
to 12.9.	Nuorten harjoitus, Iltarastit	Paukunharju	Koulujen & seuran mestaruuskilpailu. Sarjis.	RR, TR, suora	x	x	x	x
ti 17.9.	AM-yö	Kirkkonummi/Lynx	Yö					x
to 19.9.	Nuorten harjoitus, Iltarastit	Kulomäki	Päivä ja yösuunnistus	RR-iltarastirata, suorat radat	x	x	x	x
21.-22.9.	SM-keskimatka, viesti	Äänekoski, Saarijärvi						x
ti 24.9.	Valmennusryhmä	Nykyö/Nyry	yö					x
to 26.9.	Nuorten harjoitus, Iltarastit	Noppo	Keskimatka		x	x	x	x
la 28.9.	SM-yö	Loimaa						x
su 29.9.	Päiväleiri	Ilmoitetaan myöhemmin	Harjoituskauden päätös	Suunnistusohjelmaa	x	x	x	x
ti 1.10.	Valmennusryhmä	RR-iltarastit, Märkiö	yö	Omatoiminen valmentajan kanssa				x
to 3.10.	Lamppusuunnistus	Hakala	yö		x	x	x	x
la 5.10.	Nuorisoviesti	Turku-Mynämäki			x	x	x	x
ti 8.10.	Valmennusryhmä	RR-iltarastit, Röykkä	yö	Omatoiminen valmentajan kanssa				x
to 10.10.	Lamppu-yösuunnistus	Tapainlinna			x	x	x	x
ti 15.10.	Valmennusryhmä	RR-iltarastit, Partionummi	yö	Omatoiminen valmentajan kanssa				x
to 17.10.	Lamppu-yösuunnistuksia jatketaan syyslomaviikolla kelien sallitessa				x	x	x	x
ti 22.10.	Valmennusryhmä	RR-iltarastit, Käpylänummi	yö	Omatoiminen valmentajan kanssa				x
9.-10.11.	Vaellusleiri	Loppi					x	x