



NUORI SUUNTA
Suomen Suunnistusliitto

Kultainen kompassi -cup Finaaliviikonloppu

14.-15.9.2019

Tampere



Suomen
Suunnistusliitto





Tavoitteet

- **Kultainen kompassi -cup** on alueiden välinen joukkuekilpailu 13-14-vuotiaille . Vuoden 2019 finaali suunnistetaan Tampereella sunnuntaina 15.9. Joukkueeseen kuuluu 4 poikaa ja 4 tyttöä. Joukkueen jäsenet suunnistavat kukin eri radan. Ratojen ohjeaika on 29 min. Pisteitä jaetaan kunkin radan sijoitusten perusteella: 50 pist., 40, 35, 32, 29, 27, jne. Kolmen parhaan tytön ja pojan pistemäärä lasketaan joukkueen yhteispisteisiin. Yhteislähdöt: Su 15.9.2019 klo 10.45 pojat ja klo 11:20 tytöt.
- **Kultainen kompassi -cupin** finaaliiviikonlopun leiri on tarkoitettu Kultainen kompassi -cupin aluejoukkueille ja muille halukkaille 13-14-vuotiaille sekä alueiden ja seurojen valmentajille ja ohjaajille sekä nuorten vanhemmille.

Leirin tavoitteita ja teemoja ovat innostuminen lajissa, tutustuminen muihin nuoriin, sprinttisuunnistuksen analyysi ja Kultainen kompassi -cupin finaaliin valmistautuminen.

Oppia ja yhdessäoloa myös ohjaajille ja vanhemmille.



Kultainen kompassi -cupin finaaliweekinloppu

Lauantai 14.9.: Mikonpäivän sprinttisuunnistus ja finaaliweekinloppun leiri

- ❑ Mikonpäivän sprinttisuunnistus (MPS) tarjoaa loistavan valmistautumisen seuraavan viikonloppun SM-sprinttiin (14-vuotiaat) ja muillekin hienon sprinttikisan.
- ❑ Kultainen kompassi -cupin leiri alkaa ruokailulla klo 16 ja sen jälkeen luennolla, josta saat hyödyllistä sprintin lajioppia ja valmistautumisohjeita SM-sprinttiin sekä hyvät valmistautumisohjeet Kultainen kompassi -cupin finaaliin.
- ❑ Junnuilla 'Kultaiset Kingit' -joukkuekisa MPS-koulun lähiympäristössä => hauskanpitoa, tutustumista toisiin nuoriin ja uusia kavereita...
- ❑ Aikuisille Tampereen Pyrinnön uuden pienryhmätoiminnan esittely ja keskustelut => oppia ja vinkkejä omaankin seuraan. Lisäksi aikuisille oma Coachien Kingi -joukkuekisa.

Sunnuntaina 15.9.: Kultainen kompassi -cupin finaali

- ❑ Kultainen kompassi -cupin finaali on hieno ja vauhdikas yhteislähtökisa.
- ❑ Ensin poikien yhteislähtökisa ja sitten tyttöjen skaba.
- ❑ Muille tarjolla kansallinen keskimatkan kisa ja Kuntosuunnistukset.



Kultainen kompassi -cupin leiri

Ohjelma	Tavoite
Sprintin lajitekniikan ja MPS-sprinttikisan ratojen analyysi ja vinkit SM-sprinttiin valmistautumiseen	Oppia ja samalla hyvä valmistautuminen seuraavan viikonlopun SM-sprinttiin.
Kultainen kompassi -cupin valmistautumisohjeet.	Yhteislähtökisan hienoudet ja haasteet.
'Kultaiset Kingit' - leiriläisten joukkue tehtäväkisa.	Tutustuminen muihin nuoriin.
Aikuisille (ohjaajat ja vanhemmat) luento ja keskustelutilaisuus: Pyrinnön uuden pienryhmätoiminnan esittely ja keskustelutilaisuus.	Oppeja vietäväksi omaan seuraan, keskusteluissa ideoita ja kuulumisia muilta ja muille
Oma Coachien Kingi -joukkuekisa	ja tutustumista ja verkostoitumista muihin...



Kultainen kompassi -cupin finaali

Ohjelma	Tavoite
<input type="checkbox"/> Klo 10:00 Kultainen kompassi –cupin finaali joukkueiden esittely: kävely joukkueittain kokoontumisalueelta maaliin.	✓ Joukkuehenki ja fiilis!
<input type="checkbox"/> Klo 10:45 Kultainen kompassi -cup: poikien yhteislähtökisa: rata 4.3 km = 29 min, maalissa klo 11:14	✓ Lähtö kisakeskuksesta yhteislähtönä. ✓ Yleisörasti kisakeskuksessa radan loppuosassa. ✓ Tiukka taistelu joukkueen puolesta <=> Suorituksen hallinta kovassa vauhdissa viestimäisessä kisatilanteessa.
<input type="checkbox"/> Klo 11:20 Kultainen kompassi –cup: tyttöjen yhteislähtö: rata 3.8 km = 30 min, maalissa klo 11:50	✓ Kuulutus, yleisö, musiikki, viestimäinen kisa => Fiilis, joukkuehenki ja oppi
<input type="checkbox"/> Kultainen kompassi -cupin -palkintojen jako klo 12:50	
➤ Muut sarjat starttaavat klo 12 alkaen läheltä kisakeskusta	



Kultainen kompassi -cupin finaalin joukkue-esittely





Kultainen kompassi -cupin viestimäinen yhteislähtö





Kultainen kompassi -cupin finaalin 'varvaus'





NUORI SUUNTA
Suomen Suunnistusliitto



Kultainen kompassi -cupin finaalin loppusuorataistelua



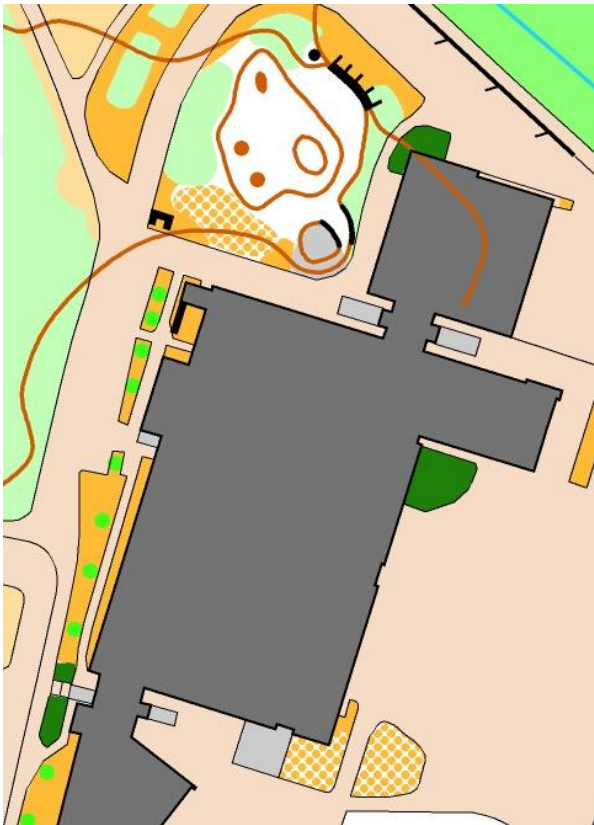


Kultainen kompassi -cupin finaalin palkintojenjako





XXIV Mikonpäivän sprinttisuunnistus (MPS) ja Kultainen kompassi -cupin leiri Linnainmaan koululla



- MPS koululla la 14.9.2019 klo 13-16
- KK-leiri alkaa MPS:n jälkeen MPS-koululla la 14.9. klo 16 ruokailulla
- Majoitus luokkahuoneissa
- Ruokailut koululla



Alustava aikataulu, la 14.9.

Mikonpäivän Sprinttisuunnistus ja Kultainen kompassi -cupin leiri

- 11:45 Kilpailu- ja leirikeskus Tampereen Linnainmaan koululla aukeaa KK-leiriläisille majoitustavaroiden vientiä varten.
- 13 - 16 XXIV Mikonpäivän Sprinttisuunnistus, kansallinen kilpailu
- 16:00 Leirin ruokailu
- 16:40 - 17:30 Luento: MPS kisa-analyysi, SM-sprinttiin valmistautumisvinkit, Kultainen kompassi -cupin finaalikilpailun briiffaus sekä ohjeet illan Kultaiset Kingit -joukkuekilpailuun.
- 17:40 - 18:40 Alustus ja keskustelu valmentajille, ohjaajille ja leiriläisten vanhemmille: Tampereen Pyrinnön pienryhmätoiminta - oppeja vietäväksi omaan seuraan.
- 18:15 - 20:30 Leiriläisten 'Kultaiset Kingit' -joukkuekisa majoituskoulun lähimaastoissa, grilliburger-välipala joukkuekisan aikana.
- 21:00 Iltapala ja Kultaiset Kingit -palkintojenjako
- 22:00 Hiljaisuus.



Finaalipäivän alustava aikataulu, su 15.9.

Kultainen kompassi -cup finaali

- 7:40 - 8:30 Aamiainen Kultainen kompassi -cupin leiriläisille Linnainmaan koululla
- 9:15 Lähtö Kultainen kompassi -cupiin. Omat kyydit/kimppakyydit, matka 10 min.
- 10:00 Joukkueiden esittely kisakeskuksessa
- 10:45 Poikien yhteislähtö, maalissa 11:14
- 11:20 Tyttöjen yhteislähtö, maalissa 11:50

- 11:45 Kansallisen keskimatkan kilpailun 1. lähtö läheltä kisakeskusta
- 12:50 Kultainen kompassi -cupin palkintojenjako



Kultainen kompassi -cupin leiri

- **Alustavat hinnat ja maksuportaiden aikataulut:**
 - **Koko leiri lauantaista sunnuntaihin :** päivällinen, luennot / keskustelut, iltaohjelma, iltapala, lattiamajoitus omalla patjalla ja aamiainen.
 - Maksuporras 1, to 29.8.2019 55 €
 - Maksuporras 2, to 5.9.2015 65 €
 - Maksuporras 3, su 8.9.2019 75 €
 - **Päiväleiri lauantaina:** päivällinen, luennot / keskustelut, iltaohjelma ja iltapala.
 - Maksuporras 1, to 29.8.2019 40 €
 - Maksuporras 2, to 5.9.2015 50€
 - Maksuporras 3, su 8.9.2019 60 €
 - Ohjaajien ja leiriläisten vanhempien leirimaksut ja maksuportaot ovat samat kuin leiriläisillä.
- Mikonpäivän sprinttisuunnistukseen ja Kultainen kompassi -cupin finaaliin on erilliset ilmoittautumiset ja osanottomaksut.
- Yöpyvillä leiriläisillä tulee olla vähintään yksi aikuinen ohjaaja / aluejoukkue. Nuorilla, jotka osallistuvat leirille seuran puitteissa tai itsenäisesti, on oltava oma ohjaaja tai ohjauksesta on etukäteen sovittava muiden seura-/alueohjaajien kanssa.
- Suunnistusliitto maksaa yhden aikuisen / alue matkakustannukset ja osallistumisen leiriviikonloppuun, kun alueen nuoret osallistuvat leirille. SSL kannustaa näin alueita kiinnittämään huomiota tämän ikäluokan toimintaan ja osallistumaan leirille.
- SSL toivoo mahdollisimman monen alueen osallistumista leirille joukkueena tai osalla joukkueesta. Yli aluerajojen toteutuva leiri on nuorten etu ja innostava tekijä harrastuksessa tässä herkässä ikävaiheessa, kun he miettivät mikä rooli suunnistuksella on heidän harrastusvalikoimassaan.



Yhteystiedot

Kultainen kompassi -cupin finaaliviikonlopun leirin
ja finaalikilpailun kilpailunjohtaja

Kari Aalto, aaltok62@gmail.com; 0400 636887

varajohtaja: Mikko Eskola, mikkoeskola@kolumbus.fi; 0400 568693