

## Uuden vuoden hiihtosuunnistusleiri Kuusamossa 29.12.2024 - 6.1.2025 (In English below)

Hiihtosuunnistuksen ystävät, huomio!

Toivotamme teidät lämpimästi tervetulleiksi Kuusamoon kevättalven 2025 hiihtosuunnistuksen arvokilpailujen viralliselle harjoitusleirille perinteiseen uuden vuoden kisojen ajankohtaan. Rata- ja uramestareina toimii Posion arvokisojen ratamestariryhmä.

Leiri avataan avoimella sprinttikilpailulla, joka toteutetaan lähikisaperiaatteella vapain lähtöajoin ja kavennetulla sarjavalikoimalla. Sarjoja on neljällä tasolla, joista jokaisessa on oma sarja miehille ja naisille.

**ELITE** - tarkoitettu 17–21 -sarjalaisille, jotka tähtäävät arvokisoihin, ja muille hiihtosuunnistajille, jotka haluavat kovinta taidollista ja fyysistä haastetta.

**CHALLENGE** - soveltuu alle 15-vuotiaille, sekä sellaisille hiihtosuunnistajille, jotka haluavat hieman haastetta, mutta eivät halua aivan eliittitason radalle.

**MASTERS** - tarkoitettu kokeneemmille kehäketuille, jotka haluavat parasta mahdollista taidollista haastetta, mutta eivät kaipaa enää hillitöntä vauhdin hurmaa tai jyrkimpiä seinänousuja punnerrettaviksi.

**JUNIORS** - tarkoitettu alle 13-vuotiaille lapsille ja ensi kertaa lajia kokeileville.

Arvontapalkinnot, ei tuloksiin perustuvia palkintoja. Osallistumismaksut 15 €/ henkilö, alle 15-vuotiaat 10 €/ henkilö. Käytössä EmiTag -leimaus.

Leiriviikolla käytettävissä valikoima harjoituskarttoja:

- n. 5 x 1 km intervallit
- sprinttaviestiharjoitus (3x2 km), joko one-man relay tai porukalla yhteistreeninä
- rastinotto: (runsaasti rasteja, n. 5 km)
- Reitinvalinta: (pitkät välit, n. 7 km. Huom! Sisältää 1-suuntaisia uria ja oikokieltoalueita)
- Väylä (kartanlukuharjoitus)
- Tyhjä kartta, kaikki urat

Kartat ostettavissa hintaan:

- 10 €/ henkilö / harjoitus
- 40 €/ henkilö / koko paketti.

Lisätiedot, ilmoittautumisohje ym. päivittyvät tänne: <https://kev.fi/suunnistus/hiihtosuunnistus-ski-o/>

Tervetuloa ja nähdään uutena vuotena!

KEV suunnistus

