

# **FSO:n SUURLEIRI 2023**



Elokuussa on jälleen FSO:n suurleirin aika. Tänä vuonna leiri järjestetään Kisakeskuksessa Raaseporissa 1.–4.8.2023. Leiri on suunnattu 10–18-vuotiaille, joilla on vähintään perustaidot suunnistuksessa. Leirin aikana nuoret tutustuvat muihin ruotsinkielisen Suomen suunnistajiin, kehittävät suunnistustaitojaan ja ennen kaikkea pitävät hauskaa.

Majoitumme 2–8 hengen huoneisiin, joissa on vuoteet, ja syömme aamiaisen, lounaan, päivällisen ja iltapalan urheiluopiston ravintolassa. Lisäksi Kisakeskuksessa on erinomaiset liikuntapaikat ja lähellä on hienoja suunnistusmaastoja, joita käytämme leirin aikana.

Leirille tulee neljä suunnistusharjoitusta ja yksi juoksu- tai lihaskuntosessio tai vastaava Kisakeskuksessa. Suunnistusharjoituksissa voidaan valita eri tasoja valkoisesta siniseen ruotsalaisten tasokuvausten mukaan. Osallistujilta toivotaan siis riittäviä suunnistustaitoja, jotta he selviytyvät valkoisesta radasta omin avuin. Leirille järjestetään tiistaina bussikuljetus Karjaan rautatieasemalta sinne junalla saapuvia varten. Leirin aikana kuljetukset Kisakeskuksen ja harjoitusten välillä tapahtuvat myös bussilla.

Kaikilla seuroilla tulee olla vähintään yksi seuraohjaaja kymmentä leiriläistä kohden. Seuraohjaaja vastaa siitä, että leiriläiset ovat oikeaan aikaan oikeassa paikassa

oikeat varusteet mukanaan, ja hän huolehtii siitä, että ryhmässä vallitsee hyvä ilmapiiri.

Leiriläisillä tulee olla myös vakuutukset kunnossa. Suosittelemme matkavakuutusta. Mitään vakuutusturvaa ei tarjota leirin puolesta.

Leirin hinta on 150€/osallistuja.

Leirin jälkeen Raaseporissa järjestetään FSO:n mestaruuskilpailut. Perjantain sprinttiin järjestetään bussikuljetus leiriltä. FSOM-viikonlopun aikana majoitukseksi suositellaan Kisakeskusta, jonka sijainti on erinomainen suhteessa kilpailuihin. Ilmoittautuminen leirille avataan huhtikuun alussa ja on avoinna 30.6.2023 asti. Ilmoittautuminen tapahtuu Lyytin kautta.

Ruotsin suunnistusliiton tasokuvaukset:

Grön bana	Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.
Vit bana	Samma typ av terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.
Gul bana	Något mer utmanande terräng än för vit bana, men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv. Det ska gå att gena mellan två vägar, eller två stigar, för att tjäna tid jämfört med att springa runt.
Orange bana	Fortfarande lättframkomlig terräng. Även sankmarker (mossar), höjkanter, åsar och sänkor ska kunna följas. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.
Violett bana	All typ av terräng kan förekomma, men mycket fysiskt krävande terräng bör undvikas. Samma svårighetsnivå som för orange bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen.
Blå bana	All typ av terräng kan förekomma, men mycket fysiskt krävande terräng bör undvikas. Svårighetsnivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.
Svart bana	All typ av terräng kan förekomma. Svårighetsnivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.

[https://orienteringse.sharepoint.com/:b:/s/SOFT-Externt/EfPWhW8xVEBAglh\\_6x44Ga8BDBv\\_rh6XIQ-0V\\_erq6U6Bg](https://orienteringse.sharepoint.com/:b:/s/SOFT-Externt/EfPWhW8xVEBAglh_6x44Ga8BDBv_rh6XIQ-0V_erq6U6Bg)

Leiripäällikkö Karl Emil Lemström, 0447319816, karlemil.lemstrom(at)gmail.com