



**KAIKILLE
AVOIN LEIRI**

JUKOLA-LEIRI VUOKATISSA

15.-18.10.2026

Kohti Vuokatti-Jukolaa 2027



VUOKATTI SPORT



VUOKATTI
2027

TAVOITTEISTA OIVALLUKSIIN

**ENEMMÄN IRTI
SUUNNISTUKSESTA**

**Jukola-leiri Vuokatissa
15.-18.10.2026**

- Henkilökohtaiset taitotavoitteet
- Valmentajan palaute maastossa
- Video- ja suoritusanalyysit

KAIKILLE AVOIN LEIRI

**COACH
ANTTOLAINEN**

VUOKATTI SPORT | **JUKOLAN VIESTI** | **VUOKATTI 2027**

Tervetuloa mukaan

Leiri on avoin kaiken tasoisille suunnistajille. Harjoituksia ja ratoja sovelletaan taito- ja kuntotason mukaan. Riittää, että haluat kehittyä ja oppia lisää.

Vuokatin Jukolan harjoitusmaastoissa ja laadukkailla kartoilla tutustutaan maastotyyppin vaatimuksiin, reitinvalintoihin ja varmaan toteutukseen.

Coach Anttolainen auttaa asettamaan harjoitusten tavoitteet ja antaa palautetta maastossa.

Suorituksia analysoidaan yhdessä, ja havainnot viedään seuraavaan harjoitukseen.

Valmentajana toimii ammattivalmentaja sekä entinen maajoukkue- ja huippusuunnistaja.

Yhteiset analyysit ja asiantuntijasessiot

Kaksi analyysisessiota kokoaa harjoitusten onnistumiset ja kehityskohteet. Video- ja suoritusanalyysit auttavat tunnistamaan oman suunnistuksen vahvuudet ja seuraavat askeleet.

Kahdessa luennossa tai asiantuntijasessiossa näkökulmia jakavat nuoret huippusuunnistajat sekä Kalevan kisojen mitalisti Nelli Nordlund-Anttolainen. Mukana ovat myös kestävyysjuoksun opit suunnistajan harjoitteluun.

SAAPUMINEN JA TAITOPÄIVÄ

TORSTAI 15.10.

Saapuminen ja ensimmäinen suunnistusharjoitus

Päivän aikana

Matkustus ja itsenäinen sisäänkirjautuminen

15.30 / 17.30

Suunnistusharjoitus - valoisalla tai pimeällä

Yksi harjoitus: osallistuja valitsee, tekeekö sen valoisalla klo 15.30 vai pimeällä klo 17.30.

17.00-20.00

Päivällinen

21.00-21.20

Leirin avaus

PERJANTAI 16.10.

Taitopäivä

7.00-10.00

Aamupala

8.45

Leirin aloituspalaveri

Ohjelma sekä henkilökohtaiset tavoitteet leirille ja kohti Jukolaa.

10.00

Harjoitus 1 - kevyt taitoharjoitus

Henkilökohtainen taitotavoite ja valmentajan palaute maastossa.

11.00-14.00

Lounas

13.30

Miten huiput suunnistavat Vuokatin maastoissa?

Nuorten SM- ja maajoukkuesuunnistajien suoritukset ja opit omaan tekemiseen.

15.30

Harjoitus 2 - kevyt taitoharjoitus

Aamupäivän opit käytäntöön. Rastivälit ja toteutukset valmentajan kanssa. Perjantaina saapuville harjoitus on mahdollista tehdä myöhemmin.

17.00-20.00

Päivällinen

21.00

Perjantaina saapuvien leirin aloitus

VIESTITAITDOT JA PITKÄ HARJOITUS

LAUANTAI 17.10.

Viestipäivä

7.00-10.00

Aamupala

8.45

Analyysisessio 1 - perjantain harjoitukset

Onnistumiset, kehityskohteet ja videoanalyysit päivän harjoituksiin.

10.00

Harjoitus 3 - viestiharjoitus

11.00-14.00

Lounas

13.30

Nelli Nordlund-Anttolainen

Comeback, harjoittelu ja mentaliteetti. Coach Anttolaisen näkökulma: kestävyysjuoksun opit suunnistajalle.

15.30

Harjoitus 4 - kevyt taitoharjoitus

17.00-20.00

Päivällinen

Noin 19.00

Saunat

SUNNUNTAI 18.10.

Pitkä taitoharjoitus ja leirin päätös

7.00-10.00

Aamupala

8.45

Analyysisessio 2 - lauantain harjoitukset

Viestiharjoituksen ja taitoharjoituksen opit sekä tavoite viimeiseen harjoitukseen.

10.00

Harjoitus 5 - pitkä taitoharjoitus

Leirin opit kokonaiseksi suunnistussuorituksiksi.

11.00-14.00

Lounas

13.30

Leirin yhteenveto, palaute ja kotimatka

Henkilökohtaiset opit, kehityskohteet ja askeleet kohti Vuokatti-Jukolaa 2027.

MAJOITUS JA TÄYSIHOITO

Valitse oma leiriviikonloppusi

TORSTAISTA SUNNUNTAIHIN

359 €

PERJANTAISTA SUNNUNTAIHIN

289 €

Hinta sisältää valmennuskokonaisuuden ja majoituksen jaetussa 2 hengen huoneessa täysihoidolla.

Täysihoito alkaa tulopäivän päivällisestä ja päättyy lähtöpäivän lounaaseen.

1 hengen huone
+30 €/vrk

Kyydit ja leiriviestintä

Osallistujat järjestävät itse kyytinsä leirille ja leirin aikana.

Leirin osallistujille muodostetaan WhatsApp-ryhmä, josta saa lisätietoa.



**JUKOLA-LEIRI
VUOKATISSA**
15.-18.10.2026

KAIKILLE AVOIN LEIRI

TO-SU	PE-SU
359 €	289 €

Valmennus, majoitus ja täysihoito
Jaetussa 2 hengen huoneessa
1 hengen huone +30 €/vrk

VUOKATTI SPORT | **JUKOLAN VIESTI** | **VUOKATTI 2027**

COACH ANTTO LAINEN

ILMOITTAUDU LEIRILLE VUOKATTISPORTIN SIVUILLA

vuokattisport.fi/tapahtumat/suunnistusleiri-vuokatissa-15-18-10-2026/

Lisätietoja leirin tarkemmasta sisällöstä:

aleksi@coach-a.fi | +358 44 505 0293