HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

VIERUMÄKI

Suunnistusvalmennusseminaari Vierumäellä 23.–25.1.2015

OHJELMA

Perjantai 23.1.

15:00–17:00	Ilmoittautuminen ja majoittuminen
17:00–18:00	Päivällinen
18:00–18:30	Seminaarin avaus, *Oopee Kärkkäinen, HUY & Petteri Kähäri* (Auditorio)
18:30–20:00	Taitotohtorin teesit – Miten soveltaa suunnistusvalmennukseen?, *Sami Kalaja, KIHU*
20:00–20:30	Vierumäki – suunnistajan monipuolinen valmennuskeskus, *Ismo Hämäläinen*
20:30–21:00	Tauko
21:00–24:00	Sauna (rantasaunat Lyhty & Kaski)

Lauantai 24.1.

7:30–8:30	Aamiainen
8:30–9:30	Ratkaiseeko korvien väli?, *Tuomas Grönman* (Luentokaari, salit 12–13)
9:30–10:30	Puhtaasti Paras – reilu peli ja terveet elämäntavat, *Katja Huotari, ADT*
10:30–10:45	Tauko
10:45–11:45	3Drerun suunnistustaidon kehittämisen tukena, *Antti Harju*
11:45–13:00	Lounas
13:00–14:30	Learning cafe -teemapöydät (Luentokaari, salit 12–13) Kokonaisvaltaisen suunnistusvalmennuksen malli urheilijan, valmentajan ja seuran arjessa: - Suunnistajan fyysis-motorinen harjoittelu, *pj Jari Ikäheimonen* - Suunnistustaitovalmennus ja lajinomainen harjoittelu, *pj Pekka Nikulainen* - Psyykkinen valmennus ja urheilijan elämänhallinta, *pj Jani Lakanen* - Terveyden edistäminen, ravinto, uni ja palautuminen, *pj Jarmo Tonder* - Valmennuksen toimintaympäristö ja tukipalvelut, *pj Janne Salmi*
14:30–15:00	Kahvitauko
15:00–16:30	Learning cafe jatkuu
16:30–18:00	Huoltotauko – Liikettä niveliin!
18:00–19:00	Päivällinen
19:00–20:30	Huippusuunnistuksen vaatimustasot – Sveitsiläisen kellon tarkkuudella, *Vroni König-Salmi* (auditorio)

Sunnuntai 25.1.

7:30–8:30	Aamiainen
8:30–10:15	Learning cafe -teemapöytien tuotokset á 20–30 min (Luentokaari, salit 12–13)
10:15–10:30	Tauko
10:30–11:30	Sinivalkoiset suuntaviivat – Suomalainen huippusuunnistus v. 2020, *Juha Taini*
11:30–11:45	Loppukeskustelu, yhteenveto ja päätös, *Petteri Kähäri*
11:45–12:00	Huoneiden luovutus
12:00–13:00	Lounas

HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

VIERUMÄKI

Osallistujalista 23.–25.1.2015

Suunnistusvalmennusseminaari

Anttila Pauli
Arvola Raimo
Eerola Riikka
Ekonoja Antti
Fagerudd Kim
Forsell Kristian

Gardin Markku
Grönman Tuomas

Harju Antti
Hilo Kai
Huotari Katja
Hyvönen Sakari
Hämäläinen Ismo
Ikäheimonen Jari
Ikäheimonen Taru
Ilomäki Mika
Jauhiainen Lena
Jokinen Heikki
Jussinmäki Raine
Kalaja Sami
Kantola Mika

Kilpinen Mika
Kokko Tarmo
Kolkkala Reeta

Koski Harri
Kurhinen Maria
Kuusivaara Janne
Kyckling Katja
Kähäri Petteri
Kärkkäinen Olli-Pekka
König-Salmi Vroni
Lakanen Jani
Lammi Elina
Lankinen Pauliina
Liitiäinen Pasi
Lilja Katri
Lindeqvist Katri
Lohikainen Timo
Louhisola Toni
Maasilta Tommi
Molin Marja
Nikulainen Pekka
Niskanen Mikko
Niva Anu
Nurmi Ella
Nygård Marko
Ojanen Juha
Oksa Jukka
Paganus Ari
Pasanen Jussi
Pekkala Jukka
Peltola Juha
Pernu Kimmo
Pietilä-Annala Jaana
Pohjalainen Harri
Rantala Kalle
Rantala Maria
Rantamäki Karin
Ritakallio Nina
Salmenkylä-Mattila Leena
Salmi Janne
Salo Mikael

Saue Elo
Savolainen Paula

Simosas Ove
Sipilä Jari
Sopo Marko
Tahvonen Satu
Taini Juha
Tala Henrik
Tonder Jarmo
Vainionpää Jukka
Vartiainen Börje
Vesalainen Ossi
Villikka Sanna
Virta Elli
Virtanen Kalle

Vuorinen Petteri
Väisänen Pekka

Trimtex-leiri

Lindeqvist Markus *
Sorvisto Juha *
Cederberg Ida-Marie
Eerola Teemu
Haanpää Anni
Heikkilä Ollipekka
Heikkilä Tuomas
Jokela Emmi
Julkunen Aaro
Kangas Veli
Kirvesmies Lotta
Klemettinen Veera
Koskinen Noora
Nymalm Amy
Raitanen Topi
Silvennoinen Santeri
Syrjäläinen Arttu
Talvinen Arto
Ukskoski Karoliina
Väyrynen Aino
Cederberg Kenneth
Eerola Severi
Haanpää Tuomo
Heikkilä Annamari
Heikkilä Matti
Julkunen Tero
Kangas Aimo
Ketola Ari
Klemettinen Vesa
Koskivaara Eija
Kuusisto Roope
Otsamo Riikka
Talvinen Esa
Ukskoski Marianne
Valtonen Jari
Väli-Klemelä Seppo

Väyrynen Timo

Aluevalmennusleiri

Joensuu Marttiina *
Parkkinen Jarno *
Ahola Mikko
Annala Vilma
Eerola Lotta
Eerola Mikko
Heikkilä Niklas
Heikkilä Tuuli
Heikkinen Valtteri
Heinaro Lauri
Hiidenhovi Aleks
Jussinmäki Akseli

Kaario Otto
Kantola Claudia
Kinnala Ville

Kivilaakso Anni
Klemettinen Klemettinen
Koivisto Daniel
Koskela Sanna
Laakso Ville
Lahtinen Vesa
Matilainen Annika
Matilainen Helena
Mäkinen Tuukka
Niemi Topias
Niva Sara
Norrbacka Sanni
Nummela Liinu
Nurminen Inka
Pasi Antti
Pernu Lari
Plit Heidi
Pylvänäinen Henna
Rajamäki Netta
Rantala Jasmiina
Rintala Niku
Rintanen Heini
Salonen Matias
Salopelto Atso
Sopo Aleksi
Sopo Annika
Ståhlberg Emilia
Turakainen Venla
Westerlund Otso
Väisänen Essi
Väyrynen Antti