



Suomen Suunnistusliitto



Pohjola-ryhmän tavoitteet

- Mitä on nuoren suunnistajan suomalainen SISU 2011?
- Olemmeko yksilöistä koostuva ryhmä vai ryhmä, joka tukee yksilön onnistumista?
- Mitä tarvitset matkalla Sinun tavoitteisiin?
- Suomalainen huippusuunnistaja tarvitsee onnistuakseen rentoutta ja rohkeutta sekä luottamusta arkipäivän harjoitteluun



Pohjola-ryhmän leiritys, kausi 2011

aika	teema	paikka	päiviä
26.-27.11.2010	Info-leiri	Solvalla	1
2.-6.2.2011 (4.-6.2.)	Yhteishenki - ja testileiri Talenttileiri	Vierumäki	4
25.-27.3.2011	Testileiri	Vierumäki	2
4.-10.4.2011	JWOC-leiri	Puola	7
26.-29.5.2011	Your Move	Helsinki	3
9.-12.6.2011	JWOC- katsastusleiri	Puola	4
1.-9.7.2011	JWOC	Puola	9
11.-13.11.2011	Info-leiri	Vierumäki	2



Info-leiri Solvalla 26.-27.11.2010

- Teema
 - Kausi-info 2011 ja urheilijoiden tilannekatsaus
 - yhdessä testitreenailua
- Harjoitukset (Taini)
 - Junnut ja aikuiset yhdessä
 - pari kovaa + jumppa



Talenttileiri Vierumäki 2.-6.2.2011

- Teema
 - Pohjola-ryhmän kokoontuminen ke-pe 2.-4.2. (+aikuisten maajoukkueet)
 - Pohjola + talentit (17-25-v.) pe-su 4.-6.2.
 - Puolan mielikuvat ja harjoittelun toteutuminen niiden suunnassa
 - Urheilijoiden tilannekatsaus
- Harjoitukset (jaMMu, Jarski ja Taini)
 - Ke ja to kevyttä pk-harjoittelua tiellä tai maastossa juosten tai hiihtäen (poikien ryhmä ja tyttöjen ryhmä)
 - Pe-su suunnistajien testejä: ratatestit (esteet), maastotestit, lihaskuntotestit)
 - Iltavoimistelut eli dynaamiset koko kehon venyttelyt



Testileiri Vierumäki 25.-27.3.2011

- Teema
 - Yksilöllinen testaus ja testipalaute matolla ja radalla harjoittelun kehittämistä varten
- Harjoitukset
 - Testit: suunnistajien uusi mattoprotokolla ja tasotesti 5-6x1000m
 - Omaa kevyttä pk-harjoittelua
 - Iltavoimistelut eli dynaamiset koko kehon venyttelyt



JWOC-harjoitusleiri Puola 4.-10.4.2011

- Teema
 - Tutustuminen JWOC-maastotyyppiin
 - Reitinvalintaharjoituksia ja tyhjän rinteiden rastinottoja
 - Eri matkojen erityispiirteet
- Harjoitukset
 - Noin 10 karttahaarjotusta
 - 3xpitkä (reitinvallinta), 3xkeski (tyhjät rinteet, painetilanteet), 2xsprint (puisto), 2xviesti (tasaisemmat alueet, yhteislähtö ja miniviesti)
 - Aamuvoimistelut eli lihasaktivoinnit ja iltavoimistelut eli dynaamiset venyttelyt



Pohjola-leiri + Your Move -suurtapahtuma 26.-29.5.2011

- Teema
 - Yhdessäoloa ja joukkuehengen luontia
 - Ryhmänjohtajuutta ja nuorempien ohjausta
 - Hienoja harjoituksia ja liikuntafestari tunnelmaa
- Harjoitukset (jaMMu ja Jarski)
 - Maastotasotesti
 - Pohjolan oma treeni: puolalaistyypinen reitinvalintaharjoitus
 - Suomenlinnan sprintti?
 - Eri mittakaavat (1:15000-1:5000) ja eri matkojen vaatimukset samassa harjoituksessa?



Nuorten MM- ja EM-katsastuskilpailut ja näyttökisat 2011

- 23.4. FinnSpring, Yläne (EM-näyttökisa, H/D18)
- 15.5. SM-maastot, Nivala (MM- ja EM-näyttökisa), SUL-lisenssi
- 21.5. SM-erikoispitkä, KR (EM-katsastus, MM-näyttökisa)
- **5.6. SM-sprintti, PR (MM- ja EM-katsastus, sama rata H20/18 ja D20/18 finaaleissa)**
- **11.6. MM-katsastus, middle x2 / [Piekielko north](#)**
- **12.6. MM-katsastus, long / [Biala Rzeka](#) (+ EM-näyttökisa <18-vuotiaille)**
- Katsastusten painoarvo näyttökisoja suurempi!

- JWOC-katsastusleirille Pohjola-ryhmä + kevään talentit = 24 urheilijaa
- Lisäksi omilla matkajärjestelyillä halukkaat kriteerit täyttävät -
ilmoittautuminen? yhteinen bussimatka?
 - Pojat: H20 online-rankilla 35 parasta ja H18 online-rankilla 15 parasta
 - Tytöt: D20 online-rankilla 25 parasta ja D18 online-rankilla 15 parasta



JWOC-katsastusleiri Puola 9.-12.6.2011

- Teema
 - Keskimatkan (11.6.) ja pitkän matkan (12.6.) katsastukset
 - Keskimatkalla suunnistusjuoksutesti eli sama rata toiseen kertaan
 - JWOC-järjestäjät vastaavat järjestelyistä
 - Ratasuunnittelijana jaMMu
- Leiriohjelma ja harjoitukset
 - Mallisuunnistus x3 to-pe (to: viestityyppi, pe(ap): keskari, pe(ip): pitkämatka)
 - Katsastuskisat la-su
 - la(ap): keskari1
 - la(ip): keskari2 (sama rata)
 - su: pitkämatka



EYOC, Tsekki 22.-26.6.2011 (18-v.)

- H/D18: enintään 4+4 urheilijaa
- Joukkue nimetään 13.6.
- Valmentaja/matkanjohtaja: avoin
- ei osallistuta H/D16-sarjaan
- 100 % omavastuu (täsmentyy kevään aikana)



JWOC 1.-9.7.2011 Rumia-Wejherowo, Puola

- H/D18: enintään 4+4 urheilijaa
- Joukkue nimetään 13.6.
- Teema
 - Kauden parhaat suoritukset!
- Kisaohjelma
 - 2.7. model, long ja avajaiset
 - 3.7. model, sprint ja JWOC-SPRINT - Lebork
 - 4.7. JWOC-LONG - Wejherowo
 - 5.7. model, middle ja relay
 - 6.7. JWOC-MIDDLE Q - Rumia
 - 7.7. JWOC-MIDDLE F - Gniewowo
 - 8.7. JWOC-RELAY - Gniewowo + banquet - Wejherowo
 - 9.7. kotimatka



Info-leiri Vierumäki 11.-13.11.2011

- Teema
 - Kausi-info 2012 ja urheilijoiden tilannekatsaus
 - yhdessä treenailua