

MÄRSKY

suunnistusvalmennus

2025-2026

Sisältö

1. Uudet ryhmäläiset → suunnistus
2. Valmentajat → suunnistus
3. Märskyn pelisäännöt → Märskyn yhteiset
4. Valmennussopimus → Märskyn yhteiset
5. Valmennuksen vaatimustaso → Märskyn yhteiset
6. Harjoitukset → suunnistus
7. Harjoitusolosuhteet → suunnistus
8. Asiantuntijapalvelut → Urhea
9. Turvallisuus
10. KLL
11. Muuta



KLL-menestyjät 2024

Uudet ryhmäläiset

Arttu Järvensivu
Eero Martomaa
+ Tuukka Valtonen
+ Kasper Hilo / Brändö

*LÄMPIMÄSTI
TERVETULOJA
MUKAAN!*



Suunnistusvalmennuksen
lukuvuoden päätöstapahtuma
Amazing Märsky 2025

Valmentajat



NOORA HYYRYNEN

045 274 8343

noora.hyyrynen@gmail.com

Mäkelänrinteen suunnistusvalmentaja

Noora vastaa päivittäisharjoittelusta ja valmennuksen kurssimerkinnöistä. Päivittäiset asiat, poissaolot yms. sovitaan Nooran kanssa.



ARTTU SYRJÄLÄINEN

045 110 5433

arttu.syrjalainen@suunnistusliitto.fi

Nuorten olympia- ja nmj-valmentaja

Arttu vastaa koordinoinnista ja viikottaisista suunnistusharjoituksista.

Muistutus:

NMJ-toiminta ja Märskyn suunnistusvalmennus ovat kaksi eri asiaa. Se mitä tapahtuu lukion puitteissa, ei vaikuta esimerkiksi nmj-joukkuevalintoihin millään tapaa.



Märskyn pelisäännöt

1. Kunnioitan muita ja kohtaan muut avoimesti
2. Annan toisille kehon- ja mielenrauhan
3. Myönnän virheeni ja kannan vastuun
4. Puutun kiusaamiseen ja asiattomaan käytökseen
5. Saavun kouluun avoimin mielin ja annan opiskelurauhan
6. Pidän kouluympäristön siistinä
7. Olen aktiivinen Märsky

Lukuvuosioppaan etukannen takana avattu pelisääntöjen kaikkia kohtia - tutustu tähän!

Urheilijan ottaessa valmennuspaikan vastaan, hän sitoutuu noudattamaan koulun järjestys- ja pelisääntöjä.

Valmennussopimus

Urheilija sitoutuu osallistumaan kaikkiin harjoituksiin, ja poissaoloilmoitukset ja -anomukset tulee tehdä valmentajan ilmoittamalla tavalla.

Urheilija sitoutuu osallistumaan koulun edustuskilpailuihin (KLL).

Urheilija sitoutuu kantamaan vastuunsa koulun ja harjoituspaikkojen välineistä ja toimitiloista noudattaen siisteyttä ja järjestystä.

Mäkelänrinteen lukion valmennussopimus kokonaisuudessaan lukuvuosioppaan sivulla 41 - tutustu tähän!

Urheilijan ottaessa valmennuspaikan vastaan, hän sitoutuu noudattamaan valmennussopimusta.

Valmennuksen vaatimustaso



Urheilijan ottaessa valmennuspaikan vastaan, hän sitoutuu valmennusryhmien yhteisiin toimintasääntöihin.

Märskyssä yhteisenä agendana valmennuksen vaatimustason nostaminen - menestyneet urheilijat harjoittelevat hyvin sekä paljon ja heillä on urheilullinen elämäntapa!

Valmennusryhmien yhteiset toimintasäännöt:

- Harjoitukset alkavat täsmällisesti ja kaikki ovat valmiina harjoittelemaan
- Jos urheilija on estynyt, ilmoitus etukäteen valmentajalle
- Tervehdi ja kiitä - treeni alkaa tervehtimisellä ja treeni päättyy kiitoksiin
- Treeneissä ei kännyköitä, valmentajilla oikeus käyttää työnteossa
- Ryhmän jäsenet ovat valmiita antamaan oman panoksensa ryhmälle
- Urheilija huolehtii, että oma valmentaja tietää Märskyn ohjelman ja sen, että urheilija on sitoutunut Märskyn harjoitusohjelmaan ja -ryhmään

Valmennuksen vaatimustaso



Urheilijalta vaadittavia asioita (harjoittelun laatutekijät):

- Tavoitteellinen harjoittelu
Säännöllisesti ja määrätietoisesti kohti tavoitetta
- Motivaatio itsensä kehittämiseen
Keskityn ja olen läsnä joka hetkessä
- Urheilullinen asenne urheilu-uraan ja elämäntapoihin
Tehdään täysillä - "every rep counts"

Harjoitukset

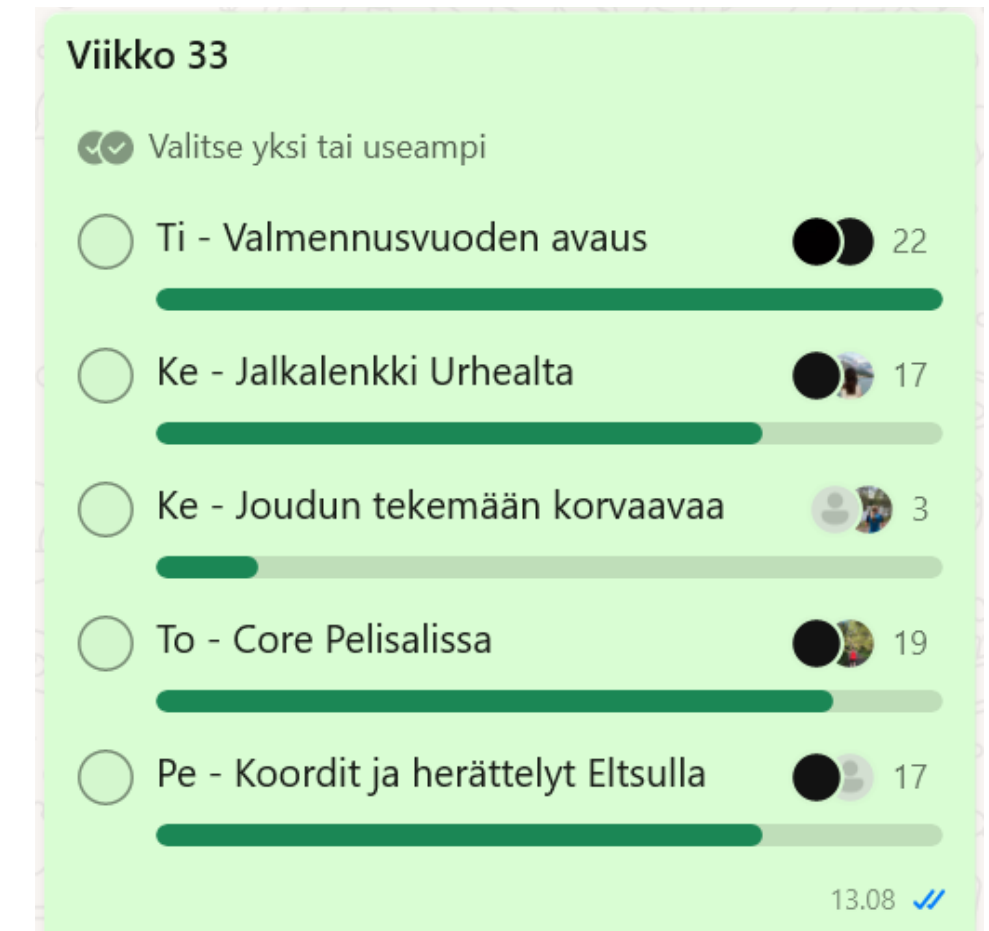
*TAVOITTEENA TARJOTA URHEILIJOILLE
MAAJOUKKUETASON VALMENNUSTA
PÄIVITTÄISESSÄ ARJESSA!*

Ei viikkorytmistä, vastuu tästä henkilökohtaisessa valmennuksessa. Valmennusryhmän harjoitusohjelma helposti yhdistettävissä henkilökohtaisiin suunnitelmiin ja ohjelmiin.

Harjoitukset eivät ole vapaaehtoisia, vaan ne ovat osa opintojanne. Ryhmän ohjelmaan sitoudutaan ja kaikkiin tapahtumiin ilmoittaudutaan hyvissä ajoin WhatsApp-ryhmässä kyselyyn vastaamalla.

Poissaolot ja omat poikkeukselliset suunnitelmat sovittava erikseen Nooran kanssa → WhatsApp!

Kerran ryhmässä, aina ryhmässä - ei pidä paikkaansa, mikäli tavoitteellinen urheilu ei enää ole ajankohtaista tai pelisääntöjen noudattaminen on liian vaikeaa, niin opintosuunnitelman päivitykseen oman opon luokse.



Harjoitukset

Tiistaina viikon pääharjoitus ja Märsky-viikon ainoa tehopäivä. Syksyllä aamussa suunnistus, loppuvuonna mäkiharjoituksia, talvella sprinttejä ja keväällä taas maastoon. Iltapäivissä syyslukukaudella ja keväällä pelailut ja huolto + kisaennakko. Talvella eli viikot 3-13 Olympiastadionin sisäradalla vedot klo 15.15-16.45.

Keskiviikkona aamulla pitkä PK-lenkki ensisijaisesti juosten, mahdollisuus myös polkea Urhealla, vesijuosta Märskyssä, talvella hiihtää.

Torstaina aamulla lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Kilpailukaudella coret Peilisalissa, marras-joulukuussa harjoitettavuutta kehittävää voimaa Urhean salilla ja talvella tuttuun tapaan saliympäristössä perusvoimaa ja hermostollista voimaa. Mukana tasapainoharjoituksia. Loppuvuonna myös illoissa Yöcup!

Perjantaina aamulla juoksutekniikat, koordinaatioharjoituksia, nopeutta, ketteryyttä Eläintarhan kentällä ja talvikaudella Eltsun putkessa.

Harjoitukset

Viikkoviesti sähköpostiin perjantaisin,
tiedotus ja treeniohjelma myös
WhatsApp-ryhmässä

Kalenteri nähtävillä täällä, ja sitä
päivitetään, muutoksen mahdollisia!

Harjoitusohjelmia julkaistaan
lukuvuoden mittaan kalenteri-sheetsin
välilehdille

11	M		33
12	T	8:20 Valmennusvuoden avaus	
13	K	9:00 Pitkä-PK	
14	T	8:20 Coret @Peilisali	
15	P	8:20 Koordit ja herättelyt @Eltsu	
16	L	Nuorten Jukola	
17	S	Inov-8-liiga	
18	M		34
19	T	9:15 Suunnistus S @Kangaspelto 15:00 Ennakko, huoltavat, pelit	
20	K	9:00 Pitkä-PK	
21	T	8:20 Coret @Peilisali	
22	P	8:20 Koordit ja herättelyt @Eltsu	
23	L	Viestiliiga	
24	S		
25	M		35
26	T	9:15 Suunnistus R @Seurasaari 15:00 Ennakko, huoltavat, pelit	
27	K	9:00 Pitkä-PK	
28	T	8:20 Coret @Peilisali	
29	P	7:30 Koontuminen koululla ja lähtö kisoihin KLL, Salo	
30	L	9:15 Lähtö hotellilta kisoihin ja kisan jälkeen kotimatka KLL, Salo	
31	S		

Harjoitusolosuhteet

Lukuisat lähialueiden **lenkkireitit ja sprinttimaastot**. Suomen parhaat sprinttiolosuhteet ja pääkaupunkiseudun **monipuoliset suunnistusmaastot**. Suunnistamaan kuljetaan kimppakyydein ja julkisilla. Artulla jälleen uusia karttoja hallussa.

Mäkelänrinteen uimahalli. Harjoitustapahtuman aikana mahdollisuus korvaavaan harjoitteluun altaassa ilmaiseksi (henkkarit mukaan). Omalla ajalla opiskelijahinnalla altaaseen.

Olympiastadionin sisäjuoksurata (400 m), jossa suunnistusvalmennuksen oma juoksuvuoro tammi-maaliskuun ajan tiistai-iltapäivissä. **Eläintarhan urheilukenttä ja sisäjuoksusuora**, jossa myös tiukka mäki juoksuputken päässä. Eltsun tilat kaupunkilaisten vapaassa käytössä, paitsi ilta-aikaan, jolloin varattuja vuoroja.

Harjoitusolosuhteet

Urhea-halli: kuntosali ja yleisharjoittelutila, Peilisali ja Taitosali, tatamit ja molskit.

Kuntosalit urheilijoiden käytössä maksuttomasti arkisin klo 7-17.

Märsky-Brändö-kortti

195 € /vuosi

Pääsy saleille illat/viikonloput/loma-ajat

Lukion loma-ajan kortti

90 € /vuosi

Pääsy saleille loma-aikoina arkena
klo 7-17



Urhea-halli

Asiantuntijapalvelut

Märskyn urheilijoille tarjolla paljon asiantuntijapalveluita niin vammojen sattua kuin suorituskyvyn kehittämisen tueksi terveenäkin:

- Urheilufysioterapia
- Urheilupsykologi ja psyykkinen valmennus
- Ravintoterapeutti

Urhea Sportti myy (-20% teille) fysiikkavalmennusta ja testausta, urheilufysioterapiaa ja urheiluhierontaa, urheilupsykologin palveluita ja psyykkistä valmennusta sekä ravitsemusterapiaa ja urheiluravitsemusohjausta.

Helsingin Urheilulääkäriasema HULA toimii Urhean tiloissa ja valmennusurheilijoille suositellaan HULAn palveluja. Urheilijan terveystarkastukseen kannattaa tutustua. Huom! kouluterveydenhoitajien kautta hyvin rajalliset mahdollisuudet päästä kunnollisiin verikokeisiin.

Urheilufysioterapia

Maksuttomat urheilijavastaanotot poistuneet

Training-room pienryhmätunnit ovat yhä maksuttomia, mutta sinne pääsy vaatii 2x60 min maksullista fysioterapiakäyntiä, joiden aikana laaditaan henkilökohtainen harjoitusohjelma ja käydään se yksilöllisesti läpi

Maksuton Selkävoitto-pienharjoitteluryhmä urheilijoille, joilla on ei-akuuttia paikallista alaselkäkipua
→ Tavoitteena estää oireiden eskaloitumista sekä parantaa urheilijan harjoitettavuutta

Urhea Sportti on Urhean kaupallinen puoli, josta voit ostaa asiantuntijapalveluita 20% alennuksella.

urheasprtti.fi

Urheilufysioterapeutti
Juha Koistinen
juha.koistinen@urhea.fi
046 878 4523

Psyykkinen valmennus

Psyykkisen valmennuksen tiimi on Urhealla maksutta urheilijoiden tukena! Voit laittaa suoraan viestiä haluamallesi asiantuntijalle.

Urheilupsykologi
Janica Järvenpää (jää vanhempainvapaalle)
janica.jarvenpaa@urhea.fi

Urheilupsykologi
Riikka Pasanen
riikka.pasanen@urhea.fi

Psyykkinen valmentaja
Kim Forsblom
kim.forsblom@urhea.fi



Pelkotilat, ahdistus, jännitys
→ urheilupsykologi

Tavoitteet, motivaatio, itsepuhe yms.
→ psyykkinen valmentaja

Psyykkisen valmennuksen kurssi

Kurssi tarjolla kaksi kertaa vuodessa: toisen jakson alusta kolmosjakson loppuun sekä nelosjakson alusta vitosjakson loppuun

- Oppitunnit maanantaisin vitospaikalla eli 1 tunti / vko
- Käsitellään psyykkisen valmennuksen teemoja käytännönläheisesti
- Ilmoittaudu kurssille oman opon kautta!

Lajikapteenit

Psyykkinen valmentaja Kim Forsblom vastaa lajikapteenitoiminnasta, kaikki lajit valitsevat omat kapteeninsa.

Lajikapteenit vastaavat lajin someviikosta Märskyn kanavissa, ovat apuna kouluesittelyssä jne.

Lisäksi meidän lajikapteenit huolehtivat Märskyorientteering-kanavalle päivityksiä säännöllisesti, vähintään kuukausittain, sekä edistävät toiminnallaan ryhmähenkeä ja -kulttuuria.

Ilmoittautukaa Kimille WhatsAppilla (040 774 0133)

- Etu- ja sukunimi
- Laji
- Puhelinnumero
- Sähköpostiosoite (sellainen jota luet!)



Martta L.
Oliver
Roosa

Urheiluravitsemus

Ilmainen urheilijavastaanotto, jos haasteita palautumisen kanssa, ylikuormitusta, loukkaantumisia, kehittymisen mystistä taantumista, syömispulmia, vatsavaivoja jne.

Voit ottaa suoraan viestillä yhteyttä Viliin!

Muistutuksena, että vamma- tai sairastelukierteestä eroon pyristellesää ravitsemus on yksi olennaisista tekijöistä.

Ravitsemusasiantuntija
Vili Jaakola
vili.jaakola@urhea.fi
050 467 1095



Vili vetää myös lukion
urheiluravitsemuskurssia, jolla
tutustutaan urheilijan suorituskykyä,
palautumista ja kehittymistä tukevaan
ravitsemukseen!



Turvallisuus

Hätätilanteita varten tapahtumapaikan osoitteen tai koordinaattien tietäminen on tärkeää, sillä hätäkeskuspäivystäjien paikallistuntemukseen ei voi enää nojata hätäkeskusten keskittämisen vuoksi

Koulun osoite hyvä opetella ulkoa: Mäkelänkatu 47

Lisäksi ladatkaa puhelimiin 112 Suomi -sovellus!

Vahingon sattuessa käänny aina valmentajien puoleen. Pienempi tai isompi hässäkkä, niin meidän puoleen voi ja pitää aina kääntyä. Ison hädän sattuessa kaikki muistaa 112-numeron.

Koulun turvallisuusohjeet kokonaisuudessaan lukuvuosioppaan sivulla 176.



KLL Salossa 29.-30.8.

Koululiikuntaliiton suunnistusmestaruuksista kilpaillaan elokuun lopussa Salon Tupurissa
Perjantaina 29.8. suunnistetaan henkilökohtainen kilpailu ja lauantaina 30.8. viestit.

Valmennuksen yhteinen reissu, kuljetaan omalla bussilla, lauantaille ykköset ylle, viestissä Märskyn paidoilla

- Kokoon tuleminen perjantaina koululla klo 7:30
- Majoittuminen Sokos Hotel Rikalassa
- Lounaat kilpailujärjestäjiltä, pe päivällinen perinteisesti Kotipizzasta
- Kotimatka välittömästi viestin palkintojenjaon jälkeen



Muuta

Asuinkunnat

Vaatetilaus - tulossa

Urheilijakeskustelut - lyhyet kuulumiset/tilannetseksi heti lukuvuoden alussa ja pidemmät urheilijakeskustelut kilpailukauden jälkeen

Yhteystietojen tarkistus + emit-numerot + allergiat



Lukuvuonna 24-25 keskiviikon pitkurien jälkeisestä nesteytyksestä huolehti Onse-urheilujuomat