

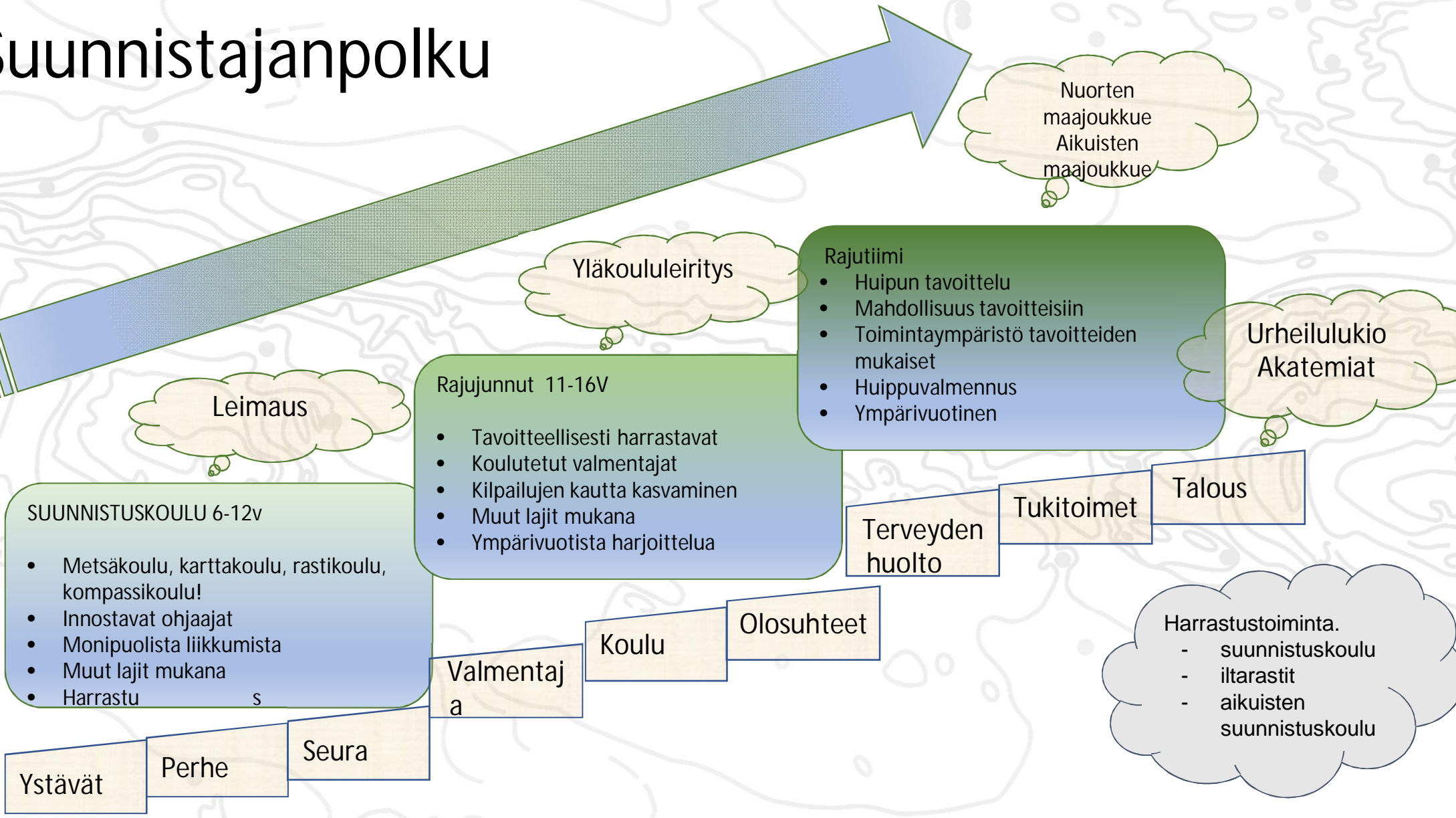
RAJU valmennus



KAUDEN 2022 ALOITUSTILAISUUS

TERVETULOA

Suunnistajanpolku



Nimi	Pätevyys	Ryhmät	Tehtävä
Jukka Vainionpää	Valmennus 3	Nuoret, aikuiset	Fysiikka, juoksu,
Tommy Lemberg	Valmennus 3, SUHU	Nuoret, aikuiset	Vastuuvalm. Hallitus, seurayhteistyö
Jukka Aho	Valmennus 2, ajanotto, verkkosivut, SUHU	Suunnistuskerho, Nuoret, aikuiset	Suunnistuskerho, Valmennus, tiedotus, radat, hallitus
Pasi Kataja	Valmennus 2, RTM 2, some, SUHU	Nuoret, suunnistuskerho	Valmennus, radat. GPS
Jarkko Rajala	Valmennus 2, RTM2, SUHU	Nuoret, suunnistuskerho, aikuiset	Valmennus, radat, leiritys
Juhani Luhtasaari	Valmennus 2, SUHU	Suunnistuskerho	Suunnistuskerho,
Timo Svahn	RTM 2	Nuoret	Aikuiset, nuoret, hallitus
Mikko Patana		Aikuiset	Valmennus, leiritys

TEAM RAJU

- Rajujunnut 11 - 16 vuotiaille
 - Ryhmä on tarkoitettu suoriraatoja suunnistaville nuorille, jotka haluavat kehittyä suunnistajina ja myös tavoitella menestystä. (ikä n. 11 vuodesta ylöspäin).
 - Kausimaksu 150 euroa – tarkoitus että osallistuu myös mainosten myyntiin suunnistuspaitaan.
 - Edut: suunnistuspaita, juoksupuku. Osallistumisoikeus seuran harjoituksiin ja leireihin (omavastuu 0 – 50 % tapahtumakohtaisesti – ulkomaanleirit sovitaan tapauskohtaisesti) ja osallistumismaksut kisoihin ilman ylärajaa poislukien rastiviikot, tunturisuunnistus ja ulkomaan kisat.
 - Sovitaan yhteiset pelisäännöt

TEAM RAJU

- Rajutiimi
 - Kausimaksu 2022 - 150€, tarkoitettu 16-vuotiaat ja vanhemmat (sarja H/D21 suunnistavat) tarkoitus, että osallistuu myös mainosten myyntiin suunnistuspaitaan.
 - Edut: suunnistuspaita, juoksupuku. Osallistumisoikeus seuran harjoituksiin ja leireihin (omavastuu 0 – 50 % tapahtumakohtaisesti – ulkomaanleirit sovitaan tapauskohtaisesti) ja osallistumismaksut kisoihin ilman ylärajaa poislukien rastiviikot, tunturisuunnistus ja ulkomaan kisat.
 - Sovitaan yhteiset pelisäännöt
 - Tehdään urheilijasopimus jossa määritellään tarkemmin edut, maksut ja velvoitteet

KAUSI 2022

- LEIRIT (leirivalmentajana osalla leireistä toimii Juha Taini)
 - Kauden avausleiri, Vöyri 27-28.11
 - Kotileiri 29-30.12
 - Leiripäivä 23.1
 - Sprinttileiri 18-20.2 Varala/Jyväskylä
 - Ulkomaan leiri Portugal 24.2-7.3
 - Kevätleiri 7-11.4.2022 Turun seutu R1 urheilijoille
 - EP Suhu leiri 26.5-29.5 Jukola/näyttökisa valmistava
 - Leimaus-leiri 7-10.6.2021
 - SM leiri 13-14.8
 - Nuju leiri elokuussa
 - Keväälle/kesälle mahdollisuuksien mukaan 1-3kpl päiväleiriä
- Koko seuran leiri pääsiäisenä 15-18.4.2022 Turun seutu

TEAM RAJU

- TAVOITTEET (SEURATASOLLA)
 - Seuran ja urheilijoiden toiminta sille tasolle että tavoitteet mahdollisia
 - Lakia Jukola 2024 projekti 25 sija venloissa ja jukolassa
 - Viesteihin osallistuminen ja menestyminen laajalla rintamalla
 - Nuorten Jukola 2023 projekti
 - 2022 1.joukkue 10. joukkoon ja 2.joukkue 30. joukkoon
 - 2023 1.joukkue 5. joukkoon ja 2.joukkue 20. joukkoon
 - Tavoitteena saada RaJuja maajoukkue edustusryhmiin

Rasti-Jussien viikko-ohjelma (talvikausi)

Päivä	Seuran järjestämä	
ma	Lyseon jumppa/kuntopiiri, liikkuvuus	
ti	Kuortane hallitreeni	aloitetaan 14.12
ke	Sähly	
to	Kestävyystorstai	
pe	Omatoimi	
la	Virkiä Sprint 2*kk/ pitkä vk	
su	Sprintitreeni 2*kk /pitkä(talvirastit)	

Rasti-Jussien viikko-ohjelma (kevätkausi)

Päivä	Seuran järjestämä	
ma	Iltarastit Rasti-Jussit	
ti	Vetoharjoitukset	Halli, mäki
ke	Taitoharjoitus maakunnan parhaissa maastoissa	
to	Taito/juoksutekniikkaharjoitukset suunnistuskoulun yhteydessä*	Kestävyystorstai
pe		
La		
su	Kisat/leirit	

* Ollaan esimerkkinä tuleville valmennusryhmäläisille, jotka ovat vielä suunnistuskoulussa.

TESTIT

- TESTIT

- Talvijuoksutestit yhteistyössä Komia Flow:n kanssa.

- Ohjelma:

- Joulukuu 11.12.2021
- Tammikuu 15.1.2022
- Helmikuu 12.2.2022
- Maaliskuu 12.3.2022
- Tasotesti Kuortane 1kpl pidetty ja seuraava keväällä (alle 14v 1000m testi ja yli 14v maitohappotesti).
- 1.6 ja 2.8 3000m/5000m testi sekä Suhu ominaisuustestit
- Maastotesti Epsu

KILPAILUT, VIESTIT JA VALINNAT

- KILPAILUT/VIESTIT

- Mahdollisesti Ungdomens Tiomilaan, Tiomilaan/Nuorten Tiomilaan(seurataan tilannetta)
- Viestiliiga, Nuorisoviesti, Nuorten Jukola, Kultainen kompassi, Inov8, Jukola
- Oravapolku

- VALINNAT

- Jukolan viestiin karsintakisat (Porokaliion kansalliset 8.5)
- Karsintakisoihin osallistuneet etusijalla Jukola valinnoissa.
- Nuorten Jukolaan, 30.7 Alurastien keskimatka
- Sm-viesteihin, Sm-pitkämätka
- KLL viesteihin edellisen päivän perusteella
- Viestiliigat tapauskohtaisesti

- Kriteerit valintoihin

- 1. ranking lista(kauden menestys)
- 2. karsintakisat
- 3. viesteissä onnistuminen

- Valitsijaryhmä

- Jarkko ja Pasi H/D 14 ja nuoremmat
- Jukka Aho, Mikko Patana, Tommy Lemberg H/D 15 ja vanhemmat

Taitoharjoittelu

KK	TEEMA	maastoharjokerrat/kk	kuivaharj/kk		
Joulu	Henkilökohtaisen taitoanalyysin teko tavoitteena muodostaa kehitettävät kohteet seuraavalle kaudelle	0	4		
Tammi	Classroom treenit, sprinttiteenit+leirit	2	4		
Helmi	Classroom treenit, sprinttiteenit+ leirit	3	6		
Maalis	Maastotuntuman hakeminen leirien ja harjoitusten kautta sekä karttakävelyt maastossa	6	4		
Huhti	Viikkotreenit keskiviikkoisin haetaan maastoja mistä löytyy muotoja ja harjoitellaan rastinottoja ja rastilta lähtöä+ Kevätleiri jossa analyysilomakkeen päivitys/kertaus omien painopisteiden mukaan	5	5		
Touko	Viikkotreenit keskiviikkoisin tehdään tyypiharjoituksia keskimatkatkalle	8	2		
Kesä	Viikkotreenit sekä päiväleiri teemana rastivälit	8	3		
Heinä	Rastiviikot	10	2		
Elo	Viikkotreenit sekä sm-leiri teemana rastivälit, reitinvalinta, mittakaava	10	2		
Syys	Viikkotreenit teemana sprintti sekä paljon kuivaharjoittelua sprinttikarttojen kanssa	8	6		

Taitoharjoittelu

- <https://www.routechoicegame.com>
- <http://www.catchingfeatures.com/> <http://www.suunnistussimulaattori.net/portal/>
- <http://3drerun.worldof.com/2d/runningwild.php>
- <https://taitoa.suunnistusliitto.fi/taitoharjoituspankki/kuivaharjoittelu>
- <http://catchingfeatures.com/b/skiomapmemory.html>
- Reittihärvelin hyödyntäminen vanhojen kisojen kautta

Kotitehtävä:

- Swot analyysin teko
- <https://taitoa.suunnistusliitto.fi/pelikirja/swot-analyysi>
- [Taitoa pelikirja 1_2019.docx - Google Drive](#)

Kulukorvausjärjestelmä

- Seura ylläpitää H/D14–21 -sarjoissa kulukorvausjärjestelmää.
- Kulukorvaus on seuran kannustus- ja valmennustuki, jota maksetaan arvokisamenestyksen (SM- ja AM-kisat) perusteella.
- Hakuaika on vuosittain lokakuun loppuun mennessä.
- Säännöt ja hakuohjeet ovat seuran nettisivulla.
- Järjestelmä on tarkoitettu käytettäväksi leirien ja harjoitusten omavastuuosuuksien kattamiseen sekä muihin suunnistukseen liittyviin hankintoihin. Maksetaan tositteita vastaan.

Matkakulut

Valmennusryhmän osalta: Maksetaan kotimaan kisojen osanottomaksut lukuun ottamatta rastiviikkoja ja tunturia.

Sm-kisoihin R1: matkakustannukset omalla autolla(auto täynnä) 0,15 cent/km. Yhteinen vuokrabussi maksetaan kokonaan. Majoituksesta 35 €/yö (yhteismajoitukset)

Ulkomaan kisat(alla olevat kisat) valmennusryhmien osalta ja urheilijasopimuksien tehneille: osanottomaksut kokonaan ja harkinnan mukaan osuus matkakustannuksista. esim. 30-40 % matkakustannuksista ja katto esim. 500-600 /joukkue.

Tiomila, 25-manna: Valmennusryhmien jäseniin sovelletaan ulkomaan kisojen matkakulusääntöä

Ungdomens tiomila: Epsu joukkeista RaJu:n osuus osanottomaksuista.

Viestiliigan kisat: Kuten SM-kisat kaikkien joukkueiden osalta

Ulkomaan leirit: Pitää olla ohjattu ja järjestetty leiri tai muutoin hyväksytyt. Kattosumma 200€. Koskee Sm R1 ikäisiä.

Lisäksi erillinen kulukorvausjärjestelmä muista kuluista kisamenestykseen perustuen.

Maajoukkue ja valtakunnallisille leireille valitut: Maksetaan puolet osallistumismaksuista.

Maksukatto 4000€/vuodessa.

Harjoituskalenteri kevät

Päivämäärät julkaistaan Maaliskuun loppuun mennessä. Harjoitukset avoimia kaikille!

Yhteistyötä tehdään naapuriseurojen kanssa

Ilmoittautumiset harjoituksiin nimenhuudossa!!

- KTS erillinen vuosikello

Rajunnut Kisakalenteri(seuralle tärkeät kisat)

Nuorten näyttökisat 23.4- 12.6 (5 osakilpailua)

- Ankkurirastit 16.4
- Finnspring(Viesti+henk.koht) 23-24.4
- Virkiän kevätkansalliset 30.4-1.5
- Sm sprintti 15.5
- Lakeuden viesti 11.6
- 30.7 Alurastien keskimatka (karsinta NuJu)
- U10mila 6-7.8
- Nuorten Jukola ja kompassifinaali 21-22.8
- KLL kisat, 26.-27.8.2022
- Sm pitkä 3-4.9
- Sm-viesti ja keskimatka 10-11.9

Rajutiimi Kisakalenteri(seuralle tärkeät kisat)

- Nuorten näyttökisat 23.4- 12.6 (5 osakilpailua)
- Kevätyö(VL) 8.4
- Finnspring(VL+N) 23-24.4
- Tiomila 7-8.5, Porokaliion kansalliset 8.5.
- Sm sprintti 15.5
- Hämeen rastiviesti(VL) 28.5
- Jukola 18-19.6(VL)
- Kymen rastiviesti(VL) 21.8
- Sm pitkä 3-4.9
- Sm-viesti ja keskimatka 10-11.9
- Viestiliiga finaali Porvoo 17.9

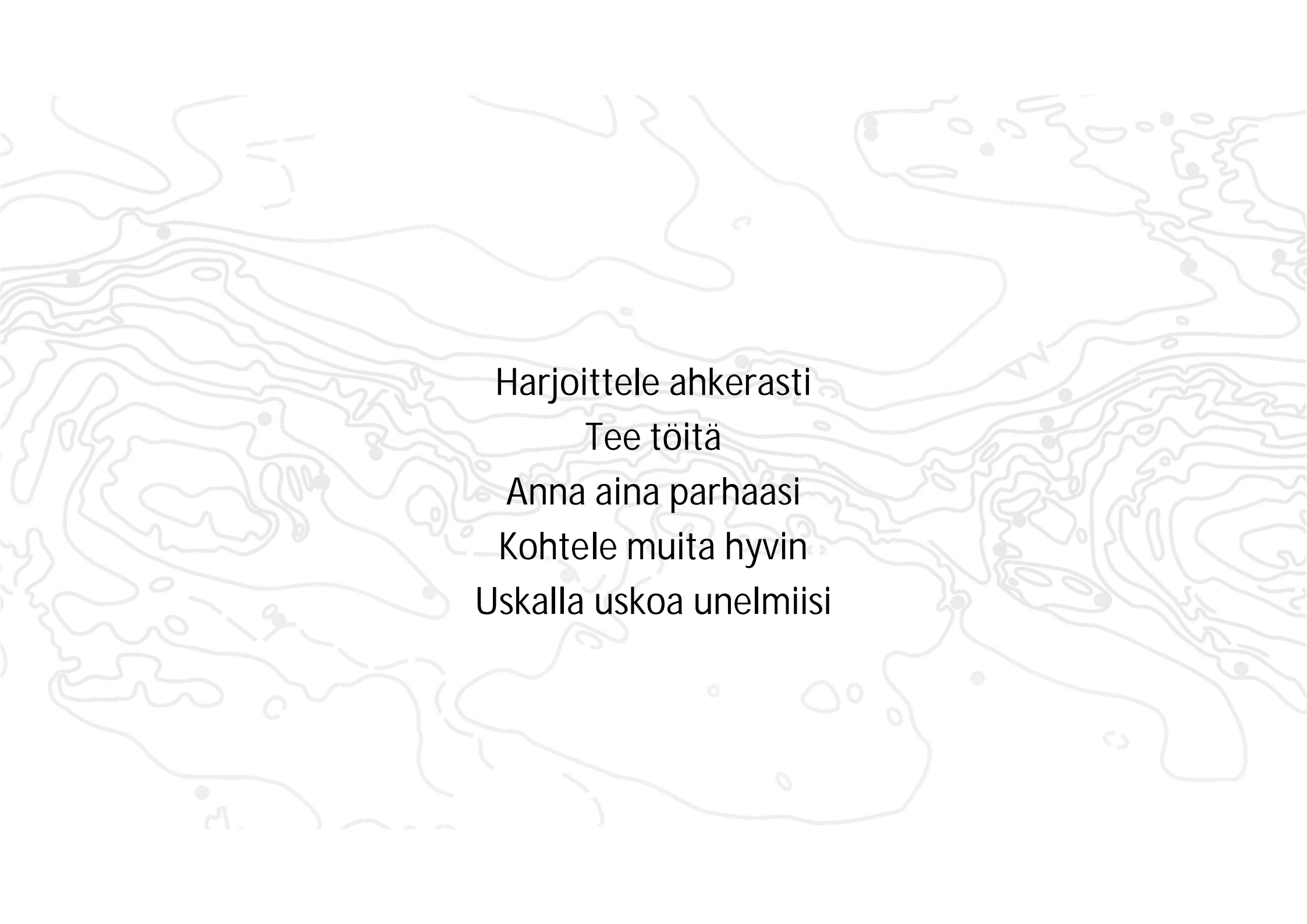
Mitä urheilijalta odotetaan

- Seuran kilpailullisina tavoitteina ovat viestikilpailut
 - ryhmäläisten odotetaan olevan käytettävissä viestijoukkueissa
- Harjoituksissa käynti
 - Urheilijasopimus edellyttää sitoutumista yhteisiin harjoituksiin
- Ilmoittaudu ajoissa
 - laadukkaan harjoituksen suunnittelu/valmennus
- Pelisäännöt leireillä ja kilpailumatkoilla:
 - Alkoholien, tupakan, nuuskan tai muiden päihdyttävien aineiden käyttö kielletty
 - Pitäydytään valmentajien osoittamissa huonejärjestyksissä
 - Urheilija sitoutuu käyttäytymään esimerkillisesti ja noudattamaan hyviä tapoja, urheilija edustaa itseään, mutta myös seuraa.
 - Hyvä yhteishenki ja leiri/kilpailukokemus syntyvät myönteisestä toisten huomioimisesta ja yhteen hiileen puhaltamisesta. Jokainen vaikuttaa omalta osaltaan leirin/kilpailumatkan onnistumiseen.

Mitä urheilijalta odotetaan

Seuran varat kerätään jäsen- ja kausimaksuista sekä jäsenten erilaisella talkootyöllä. Käytetään siis seuran resursseja kunnioittavasti:

- Kun olet ilmoittautunut kisoihin ja jos kuitenkin jäät pois kisoista, ilman sairautta tai hyvää syytä – maksathan seuran maksaman osanottomaksun takaisin seuralle (tilinumero löytyy www-sivuilta).
- Jälki-ilmoittautumiset kisoihin korotetulla hinnalla - jokainen maksaa mahdolliset jälki-ilmoittautumismaksut itse.
- Kun olet ilmoittautunut leirille ja jos kuitenkin jäät pois leiriltä ilman sairautta tai hyvää syytä – maksathan osuutesi leirin kustannuksista takaisin seuralle (tilinumero löytyy www-sivuilta).



Harjoittele ahkerasti
Tee töitä
Anna aina parhaasi
Kohtelee muita hyvin
Uskalla uskoa unelmiisi