



Valmennus- ja kilpailusuunnitelma vuodelle 2011



Viikoittaiset yhteisharjoitukset talvikaudella:

| | | |
|-------------|---------------|--|
| Tiistai | 18.30 – 20.00 | Sisäharjoitus / Utti halli |
| Keskiviikko | 20.00 – 21.30 | Sähly / Kymmin halli |
| Lauantai | 14.30 – 16.00 | Jääkiekko / Sarkolan kenttä (kypäräpakko!) |
| Sunnuntai | 10.00 – 12.00 | Juoksuharjoitus ja testijuoksut joka 4. kerta / Kouvolan jäähalli (peruutetut vuorot 6.2., 27.3., 3.4.) |

Tammikuu:

14. - 16.1.
21. - 23.1.
29. - 30.1.

KouRa hisu-kilpailut / la - Hisu sprintti + keskimatka, su – juoksuharj. (jäähalli) ja hisu-harjoitus
Leiri / pe – lihaskuntoharj. (KouRa), la – hisu-harjoitus ja korttelicup (KuUS), su – juoksuharj. (jäähalli) ja hisu-harjoitus
HauSkin Hisu 2011, 1.–2.pvä / Hauho, *KS-katsastus SM-viesti*

Helmikuu:

6.2.
12. – 13.2.
19.2.
26. – 27.2.

Yhteislenkki hiihtäen / klo 10.00 Inkeröisten ampumamaja
Hisu SM-pitkä ja viesti (Jämsän Retki-Veikot) / Jämsä, *KS-katsastus SM-viesti*
Korttelicup (SipRa) / Lisätiedot seuran nettisivuilla
Hisu SM-sprint ja SM-parisprint (Lin Suunnistajat) / Ii

Maaliskuu:

5. – 6.3.
6.3.
11. – 13.3.
19.3. / 20.3.
27.3.

Hisu SM-keskimatka ja Lumi-Toukola (Joutsenon Kullervo) / Joutseno
Yhteislenkki hiihtäen (Anjalankosken laturetki) / klo 10.00 Inkeröisten ampumamaja
Leiri / pe – 24 h hiihto/Anjala, la – saba-turnaus (KouVU) ja iltamat, su – juoksuharj. (jäähalli) ja Repoveden laturetki
AM-Hisu / Korttelicup (SipRa) / Lisätiedot seuran nettisivuilla
Korttelicup (KuUS) / Lisätiedot seuran nettisivuilla

Huhtikuu:

2.4.
3.4.
22. - 25.4.
30.4. – 1.5.

Hisu SM-erikoispitkä (Länsi-Rajan Rasti) / Yli-Tornio
Korttelicup (KouRa)
FinnSpring-leiri / Turku, henk.koht. kilp (*Tiomila katsastus*), viesti ja harjoitukset → ilm. valmennusjaostolle 15.4. menn.
10Mila / Riksten, Botkyrka → ilmoittautumiset verkkovihkoon hyvissä ajoin

Toukokuu:

4.5.
7.5.
21.5.
23.5.
27. – 29.5.

Maastojuoksutesti 1 (KouRa)
AM-sprintti / Lappeenranta
SM-erikoispitkä / Kalevan Rasti
Maakuntaviesti, Inkeroinen
Jukola-leiri / Vehkalahti → ilmoittautumiset valmennusjaostolle 20.5. mennessä, *Jukolan katsastus*

Kesäkuu:

2.6.
5.6.
8.6.
18. – 19.6.

AM-keskimatka / Miehikkälä, *Jukolan katsastus*
SM-sprintti / Paimio tai Luumäki-rastit, *Jukolan katsastus (LuuRa)*
Maastojuoksutesti 2 (KouRa)
Salpa-Jukola / Vehkalahti

Heinäkuu:

2. – 3.7.
3. – 8.7.
11. – 16.7.
30. – 31.7.

Rinkelirastit / Lappeen Riento
Kainuun Rastiviikko / Kuhmon Peurat
FIN5 / Hiidenkiertäjät Rasti-Vihti
SM-pyöräsuunnistus, 1.pvä – sprintti, 2.pvä – pitkä matka / Liperin Taimi

Elokuu:

13. – 14.8.
20.8.

AM-pitkä ja –viesti / Navi
Nuorten Jukola / Kajaanin Suunnistajat

Syyskuu:

3. – 4.9.
10. – 11.9.
17. – 18.9.
24.9.
30.9.

SM-pitkä matka / R1 - Liedon Parma, R2 – Kankaanpään Suunnistajat
SM-pyöräsuunnistus, 1.pvä – keskimatka, 2.pvä – viesti / Navi
SM-keskimatka ja viesti / R1 – Rastiketut ja Alajärven Ankkurit, R2 – Rasti 88 ja Lounais-Hämeen Rasti
AM-yö / KuUS
SM-yö, karsinta / Kyrös-Rasti

Lokakuu:

1.10.
7. – 9.10.
22.10.

SM-yö, finaali / Kyrös-Rasti
25-manna / Södertälje
Halikko-viesti / Angelnien Ankkuri

Tässä on poimintoja tämän kauden yhteisistä harjoituksista, sekä tärkeimmistä ja lähialueen kilpailuista. Kaikista harjoituksista ja tapahtumista saat lisätietoa ottamalla valmennusjaostoon yhteyttä. Lisätietoja on myös seurojen nettisivuilla. Rasteilla nähdään.

Tero Ojala p. 040 703 3817 tero.a.ojala(at)gmail.com
Ossi Karvonen p. 050 490 1347 ossi_karvonen(at)hotmail.com
Mika Salonen p. 0500 942 373 m.salonen(at)kymp.net
Mirja Puhakka p. 040 771 7871 tm.puhakka(at)pp.inet.fi
Kirsi Kiiskinen p. 040 4835405 kirsi.kiiskinen(at)gmail.com