

SK Pohjantähti Miehet 2024



Miesten valmennustoiminnan tarkoitus

Miesten valmennustoiminnan tarkoituksena on tarjota harjoitteluympäristö ja leiritys, joka palvelee kilpasuunnistajana kehittymistä. Oulun maastojen luonteesta johtuen miesten ohjelmaan kuuluu runsaasti leiritystä niin talvi- kuin kesäkaudellakin.

Kohderyhmä

Miesten ryhmä on tarkoitettu pääsarjatasolla suunnistaville sekä sille tähtääville pääsarjaikää lähestyville suunnistajille.

Suunta Huipulle seuraohjelma

SK Pohjantähti on kaudella 2024 mukana Suomen Suunnistusliiton Suunta Huipulle -seuraohjelmassa, jonka tavoitteena on huippu-urheilutoiminnan kehittäminen seuroissa. Miesten ryhmässä kaikki vielä nuorten sarjassa suunnistavat kuuluvat kohderyhmään. Osalle leireistä ovat tervetulleita myös pääsarjaikäiset suunnistajat.

Toimintasuunnitelma kaudelle 2024

Miesten toiminta muodostuu kaudella 2024 seuraavista kokonaisuuksista. Toimintasuunnitelma tarkentuu kauden edetessä.

Avausviikonloppu

Kauden yhteinen avaus järjestetään 17.–19.11. Viikonlopun aikana toteutetaan yhteisiä harjoituksia sekä järjestetään lauantaina info- ja ideointitilaisuus.

Talven kotileirit/viikonloppuleiri

Talven aikana järjestetään kotileirejä, jotka muodostuvat lauantain ja sunnuntain yhteisistä harjoituksista. Kotileirien ajankohdat voivat tarkentua.

- Kotileiri I, 16.–17.12.
- Kotileiri II 20.–21.1.
- Kotileiri III 24.–25.2.

Leiriviikonloput talvikaudella

Talvikaudella järjestetään kaksi leiriviikonloppua, joiden tavoitteena on tarjota Oulun seutua mäkisempiä maastoja peruskestävyysharjoitteluun. Alustavat päivät ovat 7.-10.12.2023 Jyväskylässä ja 2.-4.2.2024 Vuokatissa.

Testijuoksut

Talven testijuoksuina juostaan Kaukovainion kierrosta (9,9km). Alustavat päivämäärät ovat 2.12., 13.1. ja 17.2.

Muut yhteisharjoitukset

Talviajan yhteisharjoituksissa tehdään yhdessä nuorten kanssa Kaakkurissa mäkiharjoituksia. Talvikaudeksi suunnitellaan sprinttiratoja talvikauden suunnistustuntumaa ylläpitämään.

Taitoharjoitukset Oulussa ja lähialueilla

Huhtikuun ja syyskuun välisenä aikana järjestetään pääasiallisesti keskiviikkoisin suunnistustaitoa monipuolisesti kehittäviä harjoituksia, jotka ovat avoimia. Ryhmäläisten harjoituskertaan kuuluvat alkuverryttely, harjoituksen alustus ja suorituksen analyysi. Taitoharjoituksissa hyödynnetään monipuolisesti Oulun seudun parhaita suunnistusmaastoja. Syyskuussa yhteisharjoitukset muuttuvat yöcupin myötä yöharjoituksiksi.

Taitopäivät

Kauden aikana voidaan toteuttaa yksittäisiä kahdesta suunnistusharjoituksesta koostuvia taitoharjoituspäiviä lähialueiden parhaissa maastoissa.

Miesten ryhmän suunnistusleirit

- Kevätleiri pääsiäisen aikaan 28.3–1.4. Kemiö/Nauvo/Parainen. Maastotuntuman hakeminen ja monipuoliset suunnistusharjoitukset. Leiripaikka Varsinais-Suomessa.
- Jukolaleiri Finnspringin yhteydessä 25.-28.4.
- Tiomilaleiri Tiomilan yhteydessä 2.-5.5.
- Taitoleiri Kuopin seudulla 25.–28.7. SM-keskimatka/SM-viestiteemalla (Suunta huipulle leiri)
- Syys/seuraleiri lokakuussa (aika avoin).

Suunta Huipulle seuraohjelman mukaiset suunnistusleirit, em. lisäksi.

Suunta huipulle -ikäryhmään kuuluvat voivat osallistua Suunta Huipulle -seuraverkoston järjestämille leireille omatoimisesti. Tiedot leireistä löytyvät SSL:n Suunta huipulle -sivuston kautta selailemalla Suunta huipulle -seurojen tarjontaa.

Rata-, maasto- ja ominaisuustestit

Miehet voivat osallistua kauden aikana yhteistyössä alueen seurojen kanssa SSL:n ohjeiden mukaan järjestettäviin rata- ja ominaisuustesteihin.

- ratatestit päivät tarkentuvat
- maastotestit päivät tarkentuvat
- ominaisuustestit päivät tarkentuvat

Kilpailut

Miesten pääkilpailuja ovat Tiomila, Jukolan viesti, SM-viesti, viestiliiga sekä henkilökohtaisella tasolla SM-kilpailut.. Ajankohdat ovat seuraavat:

4.-5.5.2024 Tiomila

SM-knock-out ja -sprintti 9. - 11.5.2024 Helsinki/Espoo

SM-sprinttiviesti 19.5.2024 Tampere

Jukolan viesti 15.-16.6. (VL4)

SM-pitkä 31.8. - 1.9.2024 Ruokolahti/Puumala

SM-keskimatka ja -viesti (VL 6) 14.9.–15.9. Rautalampi

SM-yö 21.9.2024 Pudasjärvi

SM-erikoispitkä 18.10. - 19.10.2024 Seinäjoki

Viestiliiga:

VL 1 12.4. Kevätyönviesti, Parainen

VL 2 28.4.FinnSpring viesti Ilmajoki

VL 3 2.6. Kvarken-viesti, Vaasa-Vöyri

VL 5, 24.8. Esi-Jukola, Mikkeli

VL 7 6.10. Viestiliigan finaali, Salo

Miesten maksut ja tuki

Miesten maksuista ja kerättävistä omavastuuosuuksista linjauksen tekee seuran johtokunta yhdessä naisten vastaavan maksupolitiikan kanssa.

Valmentajat ja vastuuhenkilöt

Miesten vastuuvetäjänä toimii Sampo Rahko. Taustatiimissä (leirien ja kisareissujen järjestelyt ja huolto) toimivat Jouni Similä ja Marko Kuusikko. Lisäksi harjoitusten ratamestareina toimivat seuran kokeneet ratamestarit.

Lisätietoja: Sampo Rahko, samporahko (at) hotmail.com, puh. 040 7542685