



Suomen Suunnistusliitto



SK POHJANTÄHTI
OULU

SK Pohjantähti 2025-2026

VALMENNUSRYHMÄT KAUSISUUNNITELMA



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto



Toiminnan taustaa

- Pohjantähti perustettiin pohjoissuomalaisten miesten huippusuunnistusseuraksi 1990-luvulla
 - Miesten huippuryhmän hajoaminen 2000-luvun alussa
- 2010-luvulla naisten huippuryhmä
 - Ei toimintaa Oulussa
- Nuorten toiminta lähes täysin kuihtunut 2010-luvun lopussa
- Huippusuunnistuskulttuuri Oulusta kadonnut lähes täysin miesten toiminnan mukana
- Nykymuotoinen nuorten toiminta käynnistettiin syksyllä 2019, tavoitteet
 1. Valmennustoiminnan systemaattinen kehittäminen
 2. Nuorten ”maastopankin” kasvattaminen
 3. Miesten valmennustoiminnan kehittäminen



Valmennustoiminnan tarkoitus ja kohderyhmä

- SK Pohjantähden valmennustoiminnan tarkoituksena on tukea suunnistajia kehittymään kilpasuunnistajina ikätason ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti.
- Ryhmässä opetellaan systemaattisesti suunnistuksen perustaitoja, suunnistusta erilaisissa maastoissa ja valmistautumista tärkeimpiin kilpailuihin.
- Valmennustoiminnan tarkoituksena on kehittää suunnistuksessa tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia ja opettaa kestävyysharjoittelun perusteita.
- Valmennusryhmä on tarkoitettu tulevalla kaudella H/D13-21-sarjoissa kilpaileville SK Pohjantähden urheilijoille, jotka osallistuvat aktiivisesti kilpailuihin ja haluavat kehittyä kilpasuunnistajina.

Tilanne 2025: 35 urheilijaa



D13 Tilda Räsänen
D13 Aamu Heikkinen
D13 Hilla Määttä
D13 Anni Tanner
D14 Elena Ryytty
D15 Reeta Räsänen
D15 Heta Poikela
D15 Hilma Hokkanen
D15 Anni Jeskanen
D15 Malla Määttä
D15 Inga Kangas

D16 Inka Ryytty
D16 Jenny Korhonen
D17 Liina Hokkanen
D17 Pinja Länsitie
D17 Aada Heikkinen
D17 Ilona Anttila
D17 Helmiina Similä
D17 Pieta Tikkanen
D17 Martta Väisänen

D18 Kiia Kuusikko
D18 Nelli Niinimäki
D18 Aini Pihlajaniemi
D18 Maiju Palosaari
D20 Minea Anttila
D20 Anni Salmela

H13 Eero Seväkivi
H14 Heino Tahkokorpi
H15 Ilpo Paakkolanvaara
H15 Lauri Karhu
H16 Toivo Juhonsalo
H16 Heikki Seväkivi
H17 Kalle Paakkolanvaara
H17 Eino Ryytty
H20 Veikka Heino

Avausviikonloppu 15.-16.11.
Valitse yksi

☐ Kyllä 2

☐ Ei 1

17.29 ✓

Näytä äänet

Savo-Karjala-Kainuu leiri Lapua 28.-30.11.
Valitse yksi

☒ Kyllä 2

☐ Ei 1

17.30 ✓

Näytä äänet

Kotileiri 13.-14.12.
Valitse yksi

☐ Kyllä 1

☐ Ei 2

17.30 ✓

Näytä äänet

Savo-Karjala-Kainuu Tampere 3.-6.1.
Valitse yksi

☐ Kyllä 2

☐ Ei 2

17.31 ✓

Näytä äänet

Vastuuhenkilöt 2025

- Toimintasuunnitelman, SuHu-yhteistyön ja Savo-Karjala-Kainuu-yhteistyön koordinointi Jouni Similä (jouni.simila at hotmail.com, 0405359589)
- Taitoharjoitukset Marko Kuusikko, Vili Ihme, Janne Pihlajaniemi, Aleksi Räsänen, Jouni Similä, Panu Hyvönen, Severi Similä, Ville Parkkinen, Sampo Rahko, Mirka Haataja
- GPS-seurannat Jouni Similä
- Fysiikkaharjoitukset Vili Ihme, Sanna Männikkö, Marko Kuusikko
- Kotileirit Jouni Similä, Marko Kuusikko, Janne Pihlajaniemi
- Kilpailumatkat ja leirit Johanna Hankonen, Marko Kuusikko, Janne Pihlajaniemi, Anni Hokkanen, Jouni Similä
- Edustus johtokunnassa Janne Pihlajaniemi (valmennusryhmien koordinaatio) ja Alma Lähetkangas-Heikkinen (talous)
- Karttatulostus Matti Hokkanen/Suuret seikkailijat
- Logistiikka (minibussit) Johanna Hankonen, Marko Kuusikko
- Seuravaatetilaukset Kirsti Juhonsalo
- Hiihtosuunnistus ja pyöräsuunnistus Aleksi Räsänen
- Tiedotus + sosiaalinen media



Suunta Huipulle seuraohjelma

SK Pohjantähti on kaudella 2026 mukana Suomen Suunnistusliiton Suunta Huipulle -seuraohjelmassa, jonka tavoitteena on huippu-urheilutoiminnan kehittäminen seuroissa. Seuraohjelmalla tuetaan erityisesti 15–19-vuotiaiden valmennusta. Seuraohjelman myötä valmennusryhmien toimintaan kuuluvat ohjelman mukaiset maasto-, rata- ja ominaisuustestit.

Kaudella 2026 SSL järjestää kaksi avointa Suunta Huipulle leiriä, joille voi osallistua omatoimisesti. Näistä tietoa löytyy [SSL:n verkkosivulta](https://www.suunnistusliitto.fi).

16.–19.6. Nuuksio

7.–9.8. Imatra



Yhteistyö Kainuun ja Savo-Karjalan seurojen kesken

SK Pohjantähti on kaudella 2026 mukana myös seurayhteistyössä, jonka tavoitteena on taata laadukkaita leirejä sekä ammattitaitoista valmennusta SM-ikäisille suunnistajille. Yhteistyöhön kuuluu kolme leiriä:

28.–31.11. Lapua (lumivaraus)

3.–6.1. Tampere

24.–26.7. Kuopio

Toiminta- ympäristö

- Oulun vahvuus sprinttikartat
- Lähimaastot ei kehuja ansaitse
 - H/D14 saakka kuitenkin kelpo maastoja, koska paljon nopeita ja polkurikkaita kankaita
 - Huonossakin maastossa suunnistustaito ja fysiikka kehittyä!
- 30-50 min matkan päästä löytyy kelpo maastoja
- Päiväleirin kohteiksi monipuoliset mahdollisuudet
- Viikonloppuleirin kohteiksi 3-4h ajomatkan päässä erinomaisia kohteita ja lähes kaikki maastotyytit (myös Ruotsin puolella)
- Huhtikuu etelärannikolla
- Ulkomaanleirit omatoimisia
- Yhteistyö
 - Angelniemen Ankkuri (pääsiäinen)
 - Savo-Karjala-Kainuu (3 leiriä)





stusliitto

SK POHJANTÄHTI
OULU

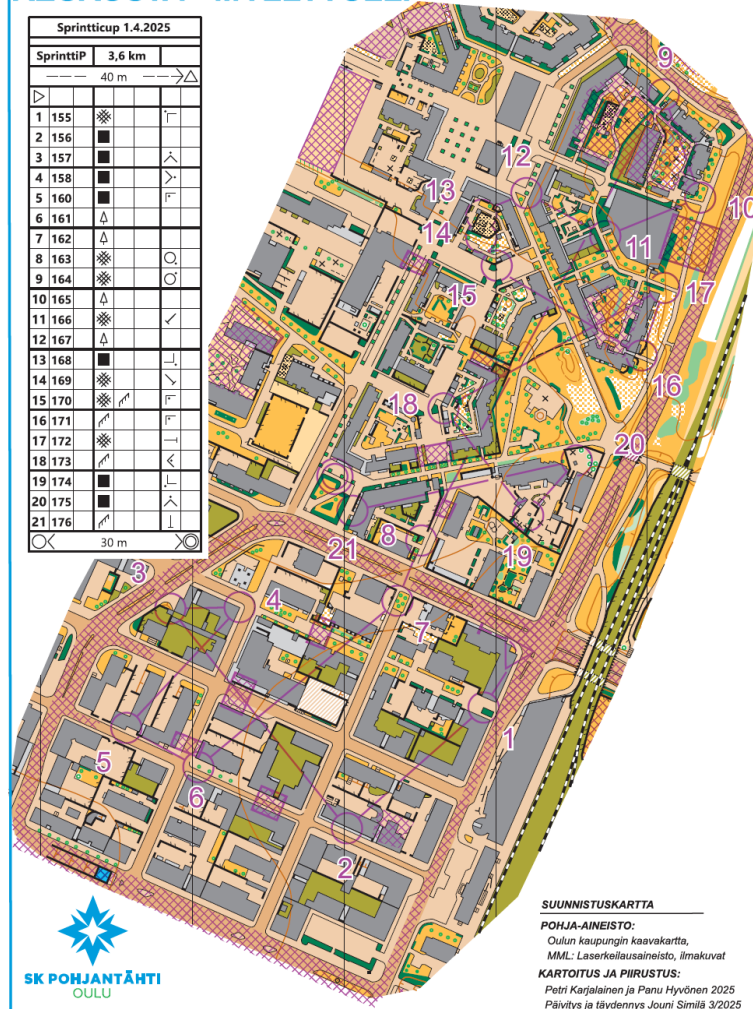
Treenejä <50min

Pikkarala 1 : 10 000 / 2,5m

SPRINTTISUUNNISTUSKARTTA
KESKUSTA - MYLLYTULLI

OULU 1:4000 / 2m
www.skpohjantahti.fi

Sprintticup 1.4.2025			
SprinttiP	3,6 km		
1 155	■		△
2 156	■		
3 157	■	△	
4 158	■	△	
5 160	■	△	
6 161	△		
7 162	△		
8 163	■	△	
9 164	■	△	
10 165	△		
11 166	■	△	
12 167	△		
13 168	■		△
14 169	■	△	
15 170	■	△	
16 171	△		
17 172	■	△	
18 173	■	△	
19 174	■	△	
20 175	■	△	
21 176	△		



SUUNNISTUSKARTTA

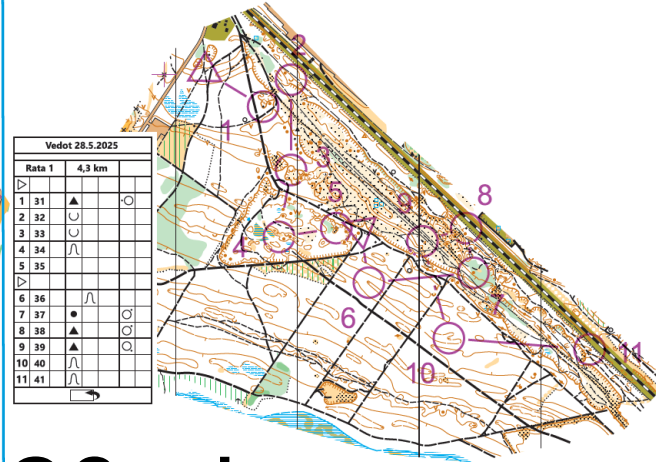
POHJA-AINEISTO:

Oulun kaupungin kaavakartta,
MML: Laserkeilausaineisto, ilmakuvat

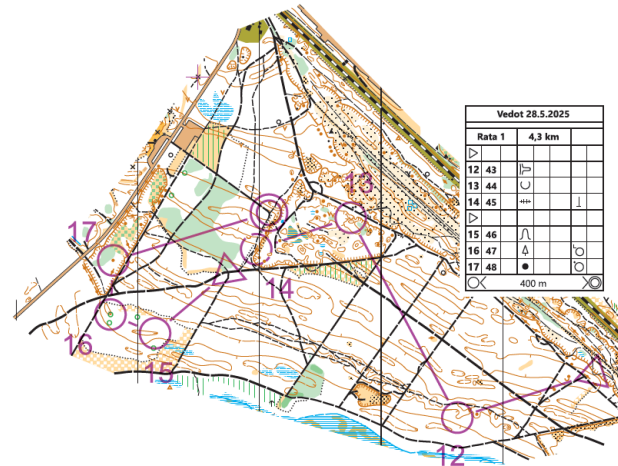
KARTTOITUS JA PIIRUSTUS:

Petri Karjalainen ja Panu Hyönen 2025
Päivitys ja täydennys Jouni Similä 3/2025

Vedot 28.5.2025			
Rata 1	4,3 km		
1 31	▲		○
2 32	○		
3 33	○		
4 34	△		
5 35	△		
6 36	△		
7 37	●	○	
8 38	▲		○
9 39	▲		○
10 40	△		
11 41	△		



20min



Joka elokuussa Martimossa
suota polkee, se Ponsassa
syyskuussa lentää
- uusi martimolainen
sanalasku



SK POHJANTÄHTI
OULU

© SK Pohjantähti, Oulu

SUUNNISTUSKARTTA

PITKÄJÄRVI

OULU 1:10 000 / 2,5m

SUUNNISTUSKARTTA 251303

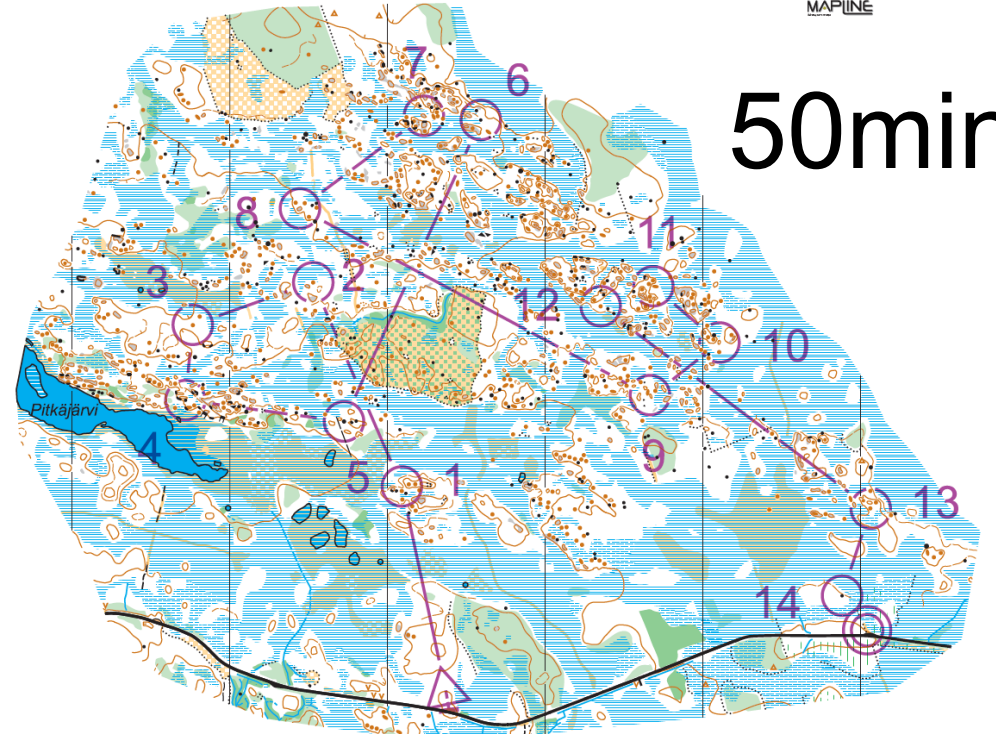
POHJA-AINEISTO:

Maanmittauslaitoksen avoimet aineistot

KARTTOITUS JA PIIRUSTUS:

Pekka Hiltunen, Jarmo Pikkarainen,
Jussi Silvennoinen, Mapline Oy, 2024

MAPLINE



50min



SK POHJANTÄHTI
OULU

Valmennusryhmä uudistus 2026

PE 28.11. 14:35

Savo-Karjala-Kainuu yhteistyöleiri Lapua
Kaikki jäsenet

Avoin

5 Ilmoittautuminen päättyy 9.11.2025 23:30

Osallistun En osallistu

Tiedot Osallistujat

Leiri

Avoin

28.11.2025 14:35 - 30.11.2025 Ilmoittautuminen päättyy 9.11.2025 23:30

Leiri on suunnattu kevään 2026 näyttökisoihin (sarjat H/D16-20) tähtääville. Lähtö Kastellin koululta perjantaina n. 14.35, päivällinen matkalla Ylivieskassa.

En ole onnistunut löytämään sellaista mökkimajoitusta, jonka voisi perua maksutta. Joten suositus varata majoitus hotelli Simpsiönkullaksesta itsenäisesti. Ainakin bookingin kautta voi perua vielä keskiviikkona 26.11.

Jos olet lähdessä reissuun, varaa majoitus Simpsiönkullaksesta tai sovi kaverin kanssa yhteisestä huoneesta. Päätös reissuun lähdestä tehdään tiistaina 25.11. Mikäli silloin vielä löytyy sopiva ja edullinen mökkimajoitus Simpsiönkullaksen läheltä, vaihdetaan siihen. Muuten mennään Simpsiönkullakseen jossa jokainen huonekunta huolehtii omista syömisistään. Samoin ruokailut meno- ja paluumatkalla itsenäisesti.

Myclub-ilmoittautumiseen kuuluu siis yhteiskyyti + kartat ja tämä on sitova leirin toteutuessa. Leirin peruuntuessa ei synny kustannuksia.

- Seuran naisten, miesten, haastajaryhmän ja nuorten ryhmän yhdistäminen yhteen
- Lähes kaikki toiminta koskee kaikkia 13-sarjalaisesta pääsarjaan
 - Ohjeessa kerrotaan kenelle leiri/harjoitus on suunnattu, kaikkia taitotasoja ei aina mukana
- Seura tukee urheilijoiden omavastuita asettamisensa henkilökohtaisten tukikriteerien mukaisesti
- Seuralta muita enemmän tukea saavat tekevät urheilijasopimuksen ja muodostavat valmennusryhmän sisälle ”huippuryhmän”
- Huippuryhmän toiminta on kaikille valmennusryhmään kuuluville avointa
- Osa vetäjistä on vain huippuryhmän toiminnassa mukana (joka on tosin 95% yhteistä kaikille)

Kriteerit huippuryhmään valinnalle

Huippuryhmään voidaan valita pääsarjalainen, joka on suunnistanut tai on ehdolla Jukola 1. joukkueeseen tai Venlojen viestin 1.-2. joukkueeseen.

Huippuryhmään voidaan valita tulevalla kaudella H/D17-sarjassa tai sitä vanhemmassa sarjassa suunnistava nuori, joka on saavuttanut edellisellä kaudella SM-plaketin tai antanut muun vähintään vastaavan tasoisen näytön esimerkiksi näyttökilpailuissa tai viestikilpailuissa tai omaa muuten esimerkiksi testijuoksussa osoitetun potentiaalin suunnistaa menestyksekkäästi pääsarjatason viesteissä.

Nuorten osalta erityisenä kriteerinä on tavoitteellisuus, sitoutuminen valmennusryhmän toimintaan sekä testijuoksuhistoria.

Urheilijan ja taustajoukkojen velvoitteet

- Seura tukee valmennusryhmiä voimakkaasti
- Kaikille maksetaan osanottomaksut kilpailuihin (n. 15 000 euroa / vuosi)
- Tukea osalle leireistä, Nuorten Jukolaan ja osaan SM-kisareissuista
- Urheilijan velvoitteena
 - Seuran edustaminen tyylikkäästi seura-asussa leireillä ja kilpailumatkoilla
 - Seuran talkotoimintaan osallistuminen ikä huomioiden, Huom! Jos alaikäisen huoltaja ei kuulu seuraan, tulee hyvissä ajoin ilmoittautua Oulurastiryhmiin tai käydä talkoilemassa Oulurasteilla
 - Huippuryhmän jäsenten velvollisuutena lisäksi kuntorastiratamestarointi kerran kaudessa
 - Kausimaksu Oulussa valmennustoimintaan ja/tai seuran leireille osallistuvalle 150 euroa / kausi



Esimerkkikuukausia 2026

8. Yhteisharjoitukset

Yhteisharjoituksia on suunnitelman mukaisesti pidetty tiistaisin ja torstaisin. Tiistain harjoituksiin osallistuminen ollut laimeaa (5-10)
Tiistain harjoituksissa aloitettu norjalaisen 16-osaisen harjoittelupaketin läpikäynti.

Varsinkin torstain harjoituksissa esiintyviin "pulina- ja velttoilu-" ongelmiin tulaan puuttumaan

6. Angelniemen leiri

Aika: 9.- 12.4.1992 alustava lähtöaika leirille 9.4. klo 15

Paikka: Angelniemi, Kokkila, Halikon seurakunnan leirikeskus "Kesäangela"



Pyörää ei tarvitse keksiä uusiksi, esimerkki vuodelta 1992. Nykynuorten osallistuminen on vireämpää eikä "pulina- ja velttoiluongelmia" esiinny 😊

NOVEMBER				
	SSL/YKL ym.	Valmennus-ryhmä	Huippu-ryhmä	
1	S			
2	S			
3	M			
4	T	Juoksu Ouluhalli		
5	W			
6	T			
7	F	SuHu & MJ & NMJ Info camp Pajulahti	Sali Oulujoki	
8	S			
9	S			
10	M			
11	T	Juoksu Ouluhalli		
12	W			
13	T			
14	F	Sali Oulujoki		
15	S	PT avausviikonloppu		
16	S			
17	M			
18	T	Juoksu Ouluhalli		
19	W			
20	T			
21	F	Sali Oulujoki		
22	S			
23	S			
24	M			
25	T	Juoksu Ouluhalli		
26	W			
27	T			
28	F	Savo-Karjala-Kainuu-Oulu Lapua		
29	S			
30	S			

JANUARY				
	SSL/YKL ym.	Valmennus-ryhmä	Huippu-ryhmä	
1	T			
2	F			
3	S	Savo-Karjala-Kainuu-Oulu Tampere sprintti		
4	S			
5	M			
6	T			
7	W			
8	T	MJ & NMJ Base camp Malaga & Barbate	Sali Oulujoki	
9	F			
10	S			
11	S			
12	M			
13	T	Juoksu Ouluhalli		
14	W			
15	T			
16	F			
17	S	Testijuoksu?		
18	S			
19	M			
20	T	Juoksu Ouluhalli		
21	W			
22	T	Makipk?		
23	F	Sali Oulujoki		
24	S	Kotileiri?		
25	S			
26	M			
27	T	Juoksu Ouluhalli		
28	W			
29	T			
30	F	Sali Oulujoki		
31	S			

APRIL				
	SSL/YKL ym.	Valmennus-ryhmä	Huippu-ryhmä	
1	W			
2	T			
3	F	Pääsiäisleiri Angelniemi		
4	S			
5	S			
6	M			
7	T			
8	W	MJ Open camp Liettua		
9	T			
10	F			
11	S			
12	S		Viestiliiga KYV + leiri	
13	M			
14	T	Juoksuharjoitus		
15	W	Taitoharjoitus		
16	T			
17	F			
18	S			
19	S	Sprinttileiri?		
20	M			
21	T	Juoksuharjoitus		
22	W	Taitoharjoitus		
23	T			
24	F			
25	S	Finnspring pitkä + viestiliiga		
26	S			
27	M			
28	T	Juoksuharjoitus		
29	W	Taitoharjoitus		
30	T			

AUGUST				
	SSL/YKL ym.	Valmennus-ryhmä	Huippu-ryhmä	
1	S		Ungdomens Tiomila	
2	S			
3	M			
4	T	Juoksuharjoitus		
5	W	Taitoharjoitus		
6	T			
7	F	SuHu & NMJ Imatra		
8	S			
9	S			
10	M			
11	T	Juoksuharjoitus		
12	W	Taitoharjoitus		
13	T			
14	F			
15	S			
16	S		Viestiliiga Kristinank aupunki	
17	M			
18	T	Juoksuharjoitus		
19	W	Taitoharjoitus		
20	T			
21	F			
22	S	Nuju		
23	S	Inov8		
24	M			
25	T	Juoksuharjoitus		
26	W	Taitoharjoitus		
27	T			
28	F	KLL Ruka	Leiri	
29	S			
30	S			
31	M			

Vastuuhenkilöt 2026

- Marko Kuusikko (huippu)
- Jouni Similä (huippu)
- Sofia Haajanen (huippu)
- Marttiina Joensuu (huippu)
- Johanna Hankonen (huippu)
- Janne Pihlajaniemi (huippu)
- Aleksi Räsänen
- Juha Pitkänen
- Anni Hokkanen
- Satu Haajanen
- Mervi Ryytty

Tavoitteet 2026

- Koko ryhmän osalta asetetaan vain toiminnallisia tavoitteita
 - Jatketaan hyvin toimivaa viikoittaista ryhmäharjoittelua ja jatkuvaa leiritystä (kotileirit + muut)
 - Leirisuunnitelman tavoitteena oppia suunnistamaan sujuvasti erityyppisissä maastoissa
 - Harmillisen vähän vapaita viikonloppuja leirien toteuttamiseksi!
 - Testiohjelma ohjaa fyysistä kehitystä
- Pääkilpailut
 - puolenkymmentä urheilijaa tavoittelee realistisesti nuorten edustuspaikkoja (EM/MM)
 - Nuorten Jukola
 - SM-viestit
 - Ungdomens 10mila
 - Henkilökohtaiset SM-kilpailut

