

KUTSU

VARSINAIS-SUOMEN AV-RYHMÄÄN ja Leiri-/testauspäivään 10.11.2007

Hei nuori varsinaissuomalainen suunnistaja!

Nuorten AV?

Hyviä harjoituksia, leirejä, harjoituskavereita, sparrausta, luentoja, testejä,...

Katso liitteestä mitä kaikkea kuuluu vuonna 2008 V-S nuorten aluevalmennukseen.

Lyhyesti: 4 leiripäivää vuodessa (lauantaisin) ja kesäleiri (viikko). Lisäksi saat osallistua kaikkiin AV-viikkoharjoituksiin ympäri vuoden jos sinulla on mahdollisuus päästä paikalle.

Lauantaina 10.11.2007: Leiri-, info- ja testauspäivä

Tarkoituksena on

A) Kokoontua ja informoida / keskustella siitä, miten AV-toiminta voisi auttaa teitä kohti tavoitteitanne (HUOM: haku AV-ryhmään on vasta tämän jälkeen, katso alempana)

B) Testata kuntoanne ja suunnistustaitojanne:

Kaikki Suomen AV-ryhmäläisethän (sekä maajoukkuevalmennettavat) juoksevat säännöllisesti 3000m/5000m testit. Pasi Ikonen tekee osana Liikuntabiologian opintojaan tutkimusta nuorten juoksu- ja suunnistusvauhdin suhteesta. Ainakin Hämeen, K-Suomen ja V-Suomen AV-ryhmäläiset ottavat osaa tähän tutkimukseen, jossa tällä kertaa suunnistetaan ja juostaan myös metsässä.

KLO	Ohjelma	Paikka
09.30	Kokoontuminen ja avaus	Kaarinan urheilukenttä
10.00	3000m ratatesti, tytöt	
10.20	5000m ratatesti pojat	
11.30	Ruokailu	Alppila (TuSsin seuramaja)
12.00	Infotilaisuus	Alppila
15.00	1. lähtö suunnistusradalle	Alppila
n. 15.30	1. lähtö suunnistusjuoksuun	Tytöt n.1.5km, pojat n.2.5km (sama rata toisen kerran)
16.15	Tyttöjen sauna	
16.45	Poikien sauna	
17.00	Kahvi/mehu/pulla ja loppusanat	

Ilmoittautuminen 31.10 mennessä Vronille. Valmentajat ja vanhemmat tervetuloa!!!
Kustannukset: ruokailusta noin 4€/hlö. Ilmoitathan mahdollisista ruoka-allergioista!

HAKU AV-ryhmään: Joko testipäivän aikana tai sen jälkeen voit täytät virallisen hakulomakkeen (saatavissa SSL:n www-sivulta) ja lähettää sen Vronille 20.11.2007 mennessä.

Kysymyksiin vastaan mielellään: 050 468 6879

Terveisin

Vroni

LIITE

Varsinais-Suomen AV-toiminta Suunnitelma 2008

TOIMINTAPERIAATE

Varsinais-Suomen aluevalmennus perustuu Turun Seudun Urheiluakatemiaan päivittäisvalmennukseen, nuorten AV-leiritoimintaan ja avoimiin AV-harjoituksiin. Valmennus toteutetaan yhteistyössä alueen seurojen kanssa, Suunnistusliiton tuella.

1) TURUN SEUDUN URHEILUAKATEMIA

Harjoittelu

Päivittäisharjoittelu: (3-4 aamuharjoitusta/ viikko)

Aikuisille lisäksi:

17	Juoksuharjoitusta (marraskuusta maaliskuuhun)
3	3000m/5000m testiä
12	Suunnistusharjoitusta (helmikuusta lokakuuhun)
3	Sprint-cupia

Ryhmä

Akatemia/urheilulukio: tällä hetkellä 13 aikuisurheilijaa (20-32v.) ja 5 nuorta urheilijaa (16-19v.)

Aikuiset: Satu Vesalainen, Katri Lindeqvist, Maria Rantala, Pinja Satri, Heini Saarimäki
Matti Koivisto, Markus Lindqvist, Kim Fagerudd, Juuso Lindeqvist, Jonne Lehto, Janne Weckman,
Pekka Hyvönen, Miika Hernelahti

Nuoret: Olli Suonpää, Niko-Petteri Salo, Tuomas Peltola, Henna Reponen, Saana Taimisto

Ryhmämaksu (aikuiset)

Syyslukukausi (elo-joulukuu) 200€, kevätlukukausi (tammi-heinäkuu) 280€

Valmentajat

Vroni König-Salmi ja Janne Salmi

2) NUORTEN AV-RYHMÄ

Ryhmä

Aluevalmennukseen hakeutuvat ja valitut 15–20 -vuotiaat (myös TSUAssa olevien nuorten haettava!).

Harjoittelu

4	Leiripäivää: fyysinen harjoitus, suunnistusharjoitus, luento (marraskuu, tammikuu, maaliskuu, elokuu)
1	Kesäleiri (kesäkuun lopussa: Norja/Ruotsi)
17	(avointa*) AV- juoksuharjoitusta (marraskuusta maaliskuuhun)
3	(avointa*) AV- 3000m/5000m testiä
12	(avointa*) AV- suunnistusharjoitusta (helmikuusta lokakuuhun)
3	(avointa*) AV- Sprint-cupia

*AV-ryhmäläisten lisäksi AV-harjoitusmaksun (50€) suorittaneille. Sprint Cup: 5€/kilpailu

Ryhmä

15–20 –vuotiaat, jotka hakeutuvat ja valitaan aluevalmennukseen. Hakemukset on lähetettävä Vronille 20.11. mennessä, AV-testit ja infotilaisuus järjestetään 10.11.2007

Ryhmämaksu

100€/vuosi, sisältää

- 3-4 leiripäivää/vuosi: ruokailusta omavastuu
- Kesäleiri (Norja?): omavastuu rahatilanteen mukaan 80%-100%, noin 300-400€
- Luennot ja valmennus leireillä
- Suunnistusharjoituksia: 12 /vuosi
- Juoksuharjoituksia: 17/ vuosi
- Testit: 3000m/5000m (3 kertaa vuodessa)
- Hyvä sosiaalinen fiilis! Näytetään muille alueille!

Valmentajat

Leirivalmentajia: Vroni König-Salmi, Heikki Toivio, muita???

Koordinaattori

Vroni König-Salmi

3) ”TREENIRYHMÄ”

AV-harjoitukset ovat avoimia oman seuran suunnistajille ja kaikille ”AV-treenimaksun” suorittaneille (50€/v tai 5€ kertamaksu suoraan järjestäjille)

Suunnistusharjoitukset

Helmikuusta lokakuuhun suunnistusharjoitus: teema/maasto/muoto etukäteen sovittu.

Järjestävät seurat: MSP, PR, AngA, TuS, PIF

Katso kalenteri.

Juoksuharjoitukset

Marras-joulukuu: kovat juoksuharjoitukset Kaarinassa, klo 18

vastuuhenkilö: Vroni König-Salmi /Janne Salmi

Tammi-maaliskuu: kovat juoksuharjoitukset Kupittaalla (sisällä ja ulkona),

a) klo 16, vastuuhenkilö: Vroni König-Salmi /Janne Salmi

- vuoroviikoin mäki- / sileä. Useimmiten ulkona.

b) klo 19, vastuuhenkilö: Markku Vesalainen, Matti Mäkinen

- em. valmentajien ohjelman mukaan, hallissa (kuten aiempina vuosina)

... Eli näistä voi valita itselleen sopivan harjoituksen / ajankohdan.

Testit

3000m/5000m: marraskuu, joulukuu, huhtikuu, syksyllä

Yhdistelmätestit (suunnistus/maastajuoksu): marraskuu, kesällä (?)

4) TIEDOTUS

Harjoituskalenteri, ilmoittautuminen, spekulointi, yms.: <http://av.nettirasia.com/>

Tiedotusvastaava: Vroni König-Salmi