



KENKÄÄ KENTTÄÄN KILPAKÄVELYN NUORISOVALMENNUS

KILPAKÄVELYN NUORTEN HARJOITUSTOIMINTA

- ”Kenkää kenttään” kiertue uusille kävelijöille ennen seuracup kisoja
- Kävelyklinikat
- Kilpailuja ja Kilpakävelykarnevaalit, Jämsä 30.6-3.7
- Piirileiritys kaudelle 2023-2024
- Alueellinen Nuorten Maajoukkueleiritys 2023-2024
- Lisätiedot: jani.lehtinen@sul.fi , p. 0504471044



”Kenkää kenttään” kiertue uusille kävelijöille

- Ensisijaisena kohderyhmänä **10-15 vuotiaat**
- Järjestetään 1-2 kertaa viidellä paikkakunnassa heinäkuun aikana ennen seuracupien kävelyitä
- Harjoituksen teemana **tekniikan opastaminen alkeista lähtien** tavoitteena parantaa valmiuksia mm. seuracup osallistumiselle
- Tarkemmat aikataulut ja paikat seuraavalla sivulla



”Kenkää kenttään” paikkakunnat, ajat ja ilmoittautuminen (ilmoittautuminen viim. 2 päivää ennen tapahtumaa)

| Paikka | Aika | Lisätiedot ja ilmoittautuminen |
|-------------------------------|--------------------------------|--|
| Espoo Otaniemen urheilukenttä | Ke 5.7 ja ke 26.7 Klo 17-18.30 | Jani Lehtinen, Jani.lehtinen@sul.fi |
| Turku Kaarinan kenttä | Ke 28.6 klo 18-19.30 | Outi Sillanpää, +358 40 5855455 |
| Jyväskylä Harjun kenttä | Ma 10.7. klo 16.30-18 | Karoliina Kaasalainen, kilpakavery.jkl@gmail.com |
| Oulu Raatin kenttä | Pe 7.7 18-19.30 | Anna Kokko, annakokko04@gmail.com |
| Vaasa Kaarlen kenttä | Ma 3. ja to 13.7 klo 17.30 | Nina Rauhala, ninni.rauhala@gmail.com |

Kävelyklinikat

- Tuoda ja tukea kävelijöitä lajin pariin sekä täydentää kävelijöiden seurassa tapahtuvaa ja omatoimista harjoittelua
- Noin 1-2 krt/kk harjoitustoiminta
- Toimii alueellisesti ja on avointa kaikkien seurojen jäsenille
- Kohderyhmänä 12-17-vuotiaat
- Toimii seuraavilla paikkakunnilla ja lisäinfoa saa:
 - Espoo/pk-seutu: Jani Lehtinen, jani.lehtinen@sul.fi
 - Turku: Outi Sillanpää, +358 40 5855455
 - Jyväskylä, kiipakavely.jkl@gmail.com

Kilpailuja ja Kilpakävelykarnevaalit

- 30.6-3.7 Kävelykarnevaalit,
<https://www.kaipolanvire.fi/karnevaalit/ilmoittautuminen/>
 - Kilpailut 1.7
 - Lajikoulu 30.6-3.7
- Seuracup 31.7.-9.8. alueellisesti ja finaali 2.9
- Nuorten SM kisat (4.8 14-15v Imatra, 12.8 16-17v Kuortane, 25.8 19-/22-v Tampere)
- AM-/pm-kisat alueellisesti

Kilpakävelyn piirileiritys kaudelle 2023-2024

- Piirileiritykseen kootaan kaksi kilpakävelyn ryhmää, jotka ovat:
 - Pajulahdessa, lisätietoa Jaakko Erkinheimo, jaakko.erkinheimo@pajulahti.com
 - Kuortaneella, lisätietoa Helinä Koivumäki, helina.koivumaki@gmail.com
- Eli vaikka oman alueesi piirileiritys toteutettaisiin toisella paikkakunnalla, hakeudu Kuortaneen/Pajulahden leiritysryhmiin
- Piirileirityksen ikäryhmänä on 12-15 vuotiaat

Kilpakävelykarnevaalit, Jämsä 30.6-3.7

- Kilpakävelyn lajikarnevaalit järjestetään Jämsässä 30.6-3.7
- Lisätietoa:
 - <https://www.yleisurheilu.fi/lajikarnevaalit/>
 - <https://www.kaipolanvire.fi/karnevaalit/>
- Ohjelmassa mm.
 - Pe: kilpailuun valmistava harjoitus, kehonhuolto
 - La: karnevaalikirpailut, tekniikkapainotteinen palautteleva harjoitus, tekniikkaluento
 - Su: kisavideoiden katselua, tekniikkaklinikat, urheilijapaneeli, monipuolisuusharjoitus, liikkuvuus&kehonhallinta
 - Ma: 1000m massalähtökisa, monipuolisuusharjoitus, huoltava harjoitus

Kilpakävelyn alueellinen Nuorten Maajoukkueleiritys 2023-2024

- Leiritys järjestetään keskitetysti Pajulahdessa ja ANMJ leiritykseen kutsutaan lokakuun alussa varmuudella tulosrajan saavuttaneet urheilijat vuosina 2005-2009 syntyneet
- Taulukkorajat (pojat/tytöt):
 - 14-15v: 17:00-29:00-60:00 17:45-30:00-62:00
 - 16v: 16:15-27:45-57:30 17:00-29:00-60:00
 - 17v: 15:45-26:30-55:00 16:30-28:15-58:00
 - 18v: -25:30-53:00 16:00-27:15-56:30