

Kausi 2022 vuosilakana

Lokakuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1:10			
2:10	Pesäkallio Rogaining		
3:10			
4:10			
5:10	LS-Juoksee, Radiomäki		
6:10			
7:10	Maastajuoksuharjoitus, Tapanila		
8:10			
9:10			
10:10			
11:10			
12:10	LS-Juoksee, Radiomäki		
13:10			
14:10	LS-Taito, Tornikallio		
15:10			
16:10	Treenipäivä		Harjoitus Kukkila
17:10			
18:10			
19:10	LS-Juoksee, Radiomäki		

20:10			
21:10	Mäkitreeni, Tapanila		
22:10	LS-Taito, Keisarsuo		
23:10			
24.11.			
25.11.			
26.11.	LS-Juoksee, Radiomäki		
27.11.	Syysleiri, Yläne		
28.11.			
29.11.			
1.1.			
1.1.			

Marraskuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.11.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus		
2.11.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
3.11.			
4.11.	LS-Taito, Huhmarmäki		
5.11.	Jumppa, Jalkarannan koulu		
6.11.	Mäkitreeni		Kompassi-leiri
7.11.			
8.11.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus		
9.11.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		

10.11.			
11.11.	LS-Taito, Kukonkoivu		
12.11.	Jumppa, Jalkarannan koulu		
13.11.	Testijuoksu lauantai Aktia cup tai Tapanilan testijuoksu		
14.11.	Lapakiston mäkisunnistus, YKL-treeni		
15.11.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus		
16.11.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
17.11.			
18.11.	LS-Taito, Seelammin laavu, YKL-treeni		
19.11.	Jumppa, Jalkarannan koulu		
20.11.	Pajulahden kalliot , YKL-treeni		
21.11.	Pajulahti-Rogaining		
22.11.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus		
23.11.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
24.11.			
25.11.	LS-Taito, Tuohijärvi		
26.11.	Jumppa, Jalkarannan koulu		
27.11.	Viikonloppuleiri, Pajulahti		
28.11.			
29.11.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus		
30.11.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		

Joulukuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.12.			
2.12.	LS-Taito		
3.12.	Jumppa, Jalkarannan koulu		
4.12.	Mäkitreeni		
5.12.			
6.12.			
7.12.	LS-Juoksee, Radiomäki		
8.12.			
9.12.	LS-Taito		
10.12.	Jumppa, Jalkarannan koulu		
11.12.	Testijuoksu lauantai Aktia cup tai Tapanilan testijuoksu		
12.12.			
13.12.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus		
14.12.	LS-Juoksee, Radiomäki		
15.12.			
16.12.	LS-Taito		
17.12.	Jumppa, Jalkarannan koulu		
18.12.	Kotileiri, Lahti		
19.12.			
20.12.	Tonttusuunnistus		
21.12.	LS-Juoksee, Radiomäki		
22.12.			
23.12.			

24.12.			
25.12.			
26.12.			
27.12.			
28.12.			
29.12.			
30.12.			
31.12.			

Tammikuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.1.			
2.1.			
3.1.			
4.1.			
5.1.			
6.1.			
7.1.			
8.1.	Kortteliralli		
9.1.			

10.1.	Juoksutekniikka	
11.1.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti	
12.1.		
13.1.	LS-Taito	
14.1.		
15.1.	Aktia cup	
16.1.		
17.1.	Sprinttitekniikka	
18.1.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti	
19.1.		
20.1.	LS-Taito	
21.1.	Jumppa, Jalkarannan koulu	
22.1.	Mahdollinen sprinttileiri... Avoinna???	
23.1.		
24.1.	Juoksutekniikka	
25.1.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti	
26.1.		
27.1.	LS-Taito	
28.1.	Jumppa, Jalkarannan koulu	
29.1.	Kortteliralli	
30.1.		
31.1.	Juoksutekniikka	

Alicanten leiri
maajoukkueen
treenejä
hyödyntäen

Helmikuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.2.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
2.2.			
3.2.	LS-Taito		
4.2.			
5.2.	Kotileiri, Pajulahti/Lahti yhteistyö JRVn ja Suunta-JKL kanssa		
6.2.			
7.2.	Juoksutekniikka		
8.2.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
9.2.			
10.2.	LS-Taito		
11.2.			
12.2.	Aktia cup		
13.2.			
14.2.	Sprinttitekniikka, YKL-treeni		
15.2.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
16.2.			
17.2.	LS-Taito		
18.2.			
19.2.			
20.2.			
21.2.	Juoksutekniikka		
22.2.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
23.2.			
24.2.	LS-Taito		

25.2.			
26.2.	Portugalin leiri, Yhteistyö yhdessä JRV:n ja S-JKL kanssa		
27.2.			
28.2.			

Maaliskuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.3.	Portugalin leiri, Yhteistyö yhdessä JRV:n ja S-JKL kanssa		
2.3.			
3.3.			
4.3.			
5.3.			
6.3.			
7.3.	Juoksutekniikka		
8.3.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
9.3.			
10.3.	LS-Taito		
11.3.			
12.3.	Kortteliralli		
13.3.			
14.3.	Juoksutekniikka		
15.3.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
16.3.			

17.3.	LS-Taito	
18.3.		
19.3.	Aktia cup	
20.3.		
21.3.	Sprinttitekniikka, YKL-treeni	
22.3.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti	
23.3.		
24.3.	LS-Taito	
25.3.	Viikonloppuleiri, Pajulahti	
26.3.		
27.3.		
28.3.	Juoksutekniikka	
29.3.		
30.3.		
31.3.	LS-Taito	

Huhtikuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.4.			
2.4.			
3.4.			
4.4.			
5.4.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		

6.4.			
7.4.	LS-Taito		
8.4.	Kevätyönviesti		
9.4.	Treenipäivä, Nuorten näyttökisa/Finnspring		
10.4.			
11.4.			
12.4.	Sprintti-iltarastit		
13.4.			
14.4.			
15.4.	Kevätleiri-Jukolaleiri, Yläne. Yhteistyö S-JKL, SoJy, KuoSu, Navi		
16.4.			
17.4.			
18.4.			
19.4.			
20.4.			
21.4.	LS-Taito, omatoimi-iltarastit		
22.4.			
23.4.	Finnspring, Nuorten näyttökisat		
24.4.			
25.4.			
26.4.	Sprintti-iltarastit		
27.4.			
28.4.			
29.4.			
30.4.	WC-testi sprintti		

Toukokuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.5.	WC-testi sprintti		
2.5.			
3.5.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
4.5.			
5.5.	LS-Taito, omatoimi-iltarastit		
6.5.	10mila		
7.5.			
8.5.			
9.5.			
10.5.	Sprintti-iltarastit		
11.5.			
12.5.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
13.5.			
14.5.			
15.5.	SM-sprintti		
16.5.			
17.5.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
18.5.			
19.5.	LS-Taito, YKLtreeni-omatoimirastit, ?????, Allu		

20.5.		Sprintti, Espoo	
21.5.		Maastotesti, Lohja	
22.5.			
23.5.			
24.5.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		WCUP SWEDEN
25.5.			
26.5.	Viestileiri, Kangasla. Mahdollinen yhteistyö JRVn, Virkiän ja RaJun kanssa		
27.5.			SP
28.5.			SPR
29.5.			KO-Sprint
30.5.			
31.5.			

Kesäkuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.6.			
2.6.			
3.6.			
4.6.			
5.6.			
6.6.		Leimausleiri	
7.6.			

8.6.		Leimaus-leiri		
9.6.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti			
10.6.				
11.6.		Nuorten näyttökisat		
12.6.				
13.6.				
14.6.	Jukola iltarastit			
15.6.				
16.6.	Jukola ja Venlat			
17.6.				
18.6.				
19.6.				
20.6.				
21.6.				
22.6.				
23.6.				
24.6.				WOC DENMARK
25.6.				
26.6.				SPR
27.6.	Italian leiri			
28.6.				KO-Sprint
29.6.				
30.6.				SPQ, I SPF



Heinäkuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit	
1.7.	Italian leiri			<i>EYOC HUNGARY</i>
2.7.	Italy-5-days			LD
3.7.				SP
4.7.				RE
5.7.				
6.7.				
7.7.				
8.7.				
9.7.	EOC-testit			<i>JWOC PORTUGAL</i>
10.7.				
11.7.				SP
12.7.	Fin5, Orimattila, Hollola, Lahti		FIN5	LD
13.7.				
14.7.				MDQ
15.7.				MDF
16.7.				RE

17.7.			
18.7.			
19.7.			
20.7.			
21.7.			
22.7.			
23.7.	Kotileiri, FIN5 maastojen ja rastien hyödyntäminen		
24.7.			
25.7.			
26.7.			
27.7.			
28.7.			
29.7.			
30.7.			
31.7.			

Elokuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.8.			EOC ESTONIA
2.8.			
3.8.			MDQ
4.8.			LD
5.8.			

6.8.	SM-leiri Etelä-Karjala, mahdollinen yhteistyö JRV:n kanssa		MDF
7.8.			RE
8.8.			
9.8.	Sprintti-iltarastit, Lotilan koulu		
10.8.			
11.8.			
12.8.			
13.8.	NuJu-treenipäivä		
14.8.			
15.8.			
16.8.			
17.8.			
18.8.	LS-Taito, omatoimi-iltarastit		
19.8.			
20.8.	Nuorten Jukola		
21.8.	Kymen rastiviesti	Inov8-finaali	
22.8.			
23.8.	Sprintti-iltarastit, Möysä		
24.8.			
25.8.			
26.8.	SM-keskimatka + SM-viesti. Hyvinkää+Hämeenlinna.Yhteistyö JRV ja Suunta-JKL		
27.8.			
28.8.			
29.8.			

30.8.			
31.8.			

Syyskuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.9.	LS-Taito, omatoimi-iltarastit		
2.9.			
3.9.	SM-pitkä, Luumäki		
4.9.	SM-pitkä, Luumäki		
5.9.			
6.9.			
7.9.			
8.9.			
9.9.			
10.9.	SM-keskimatka, Hyvinkään rasti		
11.9.	SM-viesti, Hämeenlinnan suunnistajat		
12.9.			
13.9.			
14.9.			
15.9.			
16.9.			
17.9.	Viestiliigan finaali		

18.9.			
19.9.			
20.9.	Sprintti-iltarastit, Perhepuisto		
21.9.			
22.9.			
23.9.	SM-yö		
24.9.			
25.9.			
26.9.			
27.9.			
28.9.			
29.9.	LS-Taito, omatoimi-iltarastit		
30.9.			

WCUP FINAL
SWITZERLAND

Lokakuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.10.			
2.10.			
3.10.			
4.10.	Sprintti-iltarastit, Anttilanmäki		
5.10.			
6.10.			
7.10.			
8.10.	25manna, Ruotsi		

WCUP FINAL
SWITZERLAND

9.10.			
10.10.			
11.10.			
12.10.			
13.10.	LS-Taito, omatoimi-iltarastit		
14.10.			
15.10.	SM-erikoipitkä, Jämsä		
16.10.			
17.10.			
18.10.			
19.10.			
20.10.			
21.10.			
22.10.	Halikko-viesti		
23.10.			
24.10.			
25.10.			
26.10.	Syysleiri, paikka???		
27.10.			
28.10.			
29.10.			
30.10.			
31.10.			