

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 Kukkilä
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.	Juokсутekniikka, 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.	Juokсутekniikka, 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.	Sprinttivedot, Tiilipuisto länsi		
9.1.			
10.1.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus		
11.1.			
12.1.			
13.1.	Yökäytävä /Mäkitreeni, Tapanila		
14.1.	Jumppa, Jalkarannan koulu		
15.1.	Sprinttiharjoitus, Asemantausta		
16.1.			
17.1.	Sprinttitekniikka, Kankaan koulu		
18.1.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
19.1.			
20.1.	Yökäytävä /Mäkitreeni, Tapanila		
21.1.	Jumppa, Jalkarannan koulu		
22.1.	Testijuoksu, Tapanila		
23.1.			
24.1.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus		
25.1.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
26.1.			
27.1.	Yökäytävä /Mäkitreeni, Tapanila		
28.1.	Jumppa, Jalkarannan koulu		
29.1.	Sprinttitekniikka, Saksala		
30.1.			
31.1.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus		

Helmikuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.2.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
2.2.			
3.2.	Mäkitreeni		

4.2.	Jumppa, Jalkarannan koulu
5.2.	Kotileiri, Salpakangas/Tiilipuisto
6.2.	Kortteliralli 1, Jalkaranta
7.2.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus
8.2.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti
9.2.	
10.2.	Mäkitreeni
11.2.	Jumppa, Jalkarannan koulu
12.2.	
13.2.	
14.2.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus
15.2.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti
16.2.	
17.2.	Sprinttitekniikka, YKL-treeni, Länsiharjun koulu
18.2.	Jumppa, Jalkarannan koulu
19.2.	Kortteliralli 2, Mukkula
20.2.	
21.2.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus
22.2.	Ratatesti 2000m/3000m/5000m, Radiomäki/Pajulahti
23.2.	
24.2.	Mäkitreeni
25.2.	Jumppa, Jalkarannan koulu
26.2.	
27.2.	Portugalin leiri, Yhteistyö yhdessä JRV:n kanssa
28.2.	

Maaliskuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.3.			
2.3.			
3.3.			
4.3.			
5.3.			
6.3.			
7.3.			
8.3.			
9.3.			
10.3.			
11.3.			
12.3.			
13.3.			
14.3.			
15.3.			
16.3.			
17.3.			
18.3.			
19.3.			
20.3.			
21.3.			

22.3.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti
23.3.	
24.3.	Sprinttitekniikka, Asemantausta
25.3.	Viestileiri, Parainen
26.3.	
27.3.	
28.3.	Juoksutekniikka, Urheilukeskus
29.3.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti
30.3.	
31.3.	Mäkitreeni

Huhtikuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.4.	Jumppa, Jalkarannan koulu		
2.4.			
3.4.			
4.4.		Talentti-testit, Pajulahti	Kasva-Urheilijaksi testi, Pajulahti
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, Kullankukkula		
13.4.			
14.4.			
15.4.	Kevätleiri-Jukolaleiri, Yläne. Mahdollinen yhteistyö yhdessä JRV:n ja Lapuan Virkiän kanssa.		
16.4.			
17.4.			
18.4.			
19.4.			
20.4.			
21.4.	Omatoimi-iltarastit		
22.4.			
23.4.	Finnspring, Nuorten näyttökisat		
24.4.			
25.4.			
26.4.	Sprintti-iltarastit		
27.4.			
28.4.	Maastotesti 5km/7,5km/10km, Tapanila		
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.	Omatoini-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.			
18.5.			
19.5.	Omatoini-iltarastit, Sairakkala		
20.5.	Kotileiri, YKL ja maajoukkueen hyödyntäminen	Sprintti, Espoo	Kotileiri, YKL treenien hyödyntäminen
21.5.		Maastotesti, Lohja	
22.5.			
23.5.			
24.5.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
25.5.			
26.5.	Viestileiri, Kangasala. Yhteistyö JRV, Lapuan Virkiä, Rasti-Jussit.		
27.5.			
28.5.			
29.5.			
30.5.			
31.5.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		

Kesäkuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.6.			
2.6.	Mäkisuunnistus		
3.6.			
4.6.			
5.6.			
6.6.		Leimaus-leiri	
7.6.	LS-Juoksee, Radiomäki/Pajulahti		
8.6.			
9.6.	LS-Taito		
10.6.			
11.6.	Miesten Jukola - leiri	Nuorten näyttökisat	
12.6.			
13.6.			
14.6.	Jukola iltarastit		
15.6.			
16.6.	Jukola ja Venjat		
17.6.			

18.6.	Jukola ja Venäjä	
19.6.		
20.6.		
21.6.		
22.6.		
23.6.	Ratatesti 2000m/3000m/5000m, Radiomäki/Pajulahti	
24.6.		
25.6.		
26.6.		
27.6.	Italian leiri	
28.6.		
29.6.		
30.6.		



Heinäkuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.7.	Italian leiri		
2.7.	Italy-5-days		
3.7.			
4.7.			
5.7.			
6.7.			
7.7.			
8.7.			
9.7.	EOC-testit		
10.7.			
11.7.			
12.7.	Fin5, Orimattila, Hollola, Lahti		FIN5
13.7.			
14.7.			
15.7.			
16.7.			
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.			
2.8.			
3.8.			
4.8.	Mäkisuunnistus		
5.8.			
6.8.	NuJu-leiri, Treenipäivä + Kaakon AM-viesti		
7.8.			
8.8.			
9.8.	Sprintti-iltarastit, Lotilan koulu		
10.8.			
11.8.			
12.8.			
13.8.			
14.8.			
15.8.	Nuorten Jukola treeni		
16.8.			
17.8.			
18.8.	Omatoimi-iltarastit, Suunnistusvedot 1500mittakaava		
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 Suunta-JKL + JRV		
27.8.			
28.8.			
29.8.			
30.8.			
31.8.			

Syyskuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.9.	Omatoimi-iltarastit, Suunnistusvedot 1500mittakaava		
2.9.			
3.9.	SM-pitkä, Luumäki		
4.9.			
5.9.			
6.9.			

7.9.		
8.9.	Mäkisuunnistus	
9.9.		
10.9.	SM-keskimatka, Hyvinkään rasti	
11.9.	SM-viesti, Hämeenlinnan suunnistajat	
12.9.		
13.9.		
14.9.		
15.9.	Maastotesti 5km/7,5km/10km, Tapanila	
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.	Omatoimi-iltarastit	
30.9.		

Lokakuu

	Aikuiset	SM-ryhmä	Tsempit
1.10.			
2.10.			
3.10.			
4.10.	Sprintti-iltarastit, Asemantausta. Sprinttaviestiharjoitus		
5.10.			
6.10.		Talentti-testit, Pajulahti	Kasva-Urheilijaksi testi, Pajulahti
7.10.	25manna, Ruotsi		
8.10.			
9.10.			
10.10.			
11.10.	Ratatesti 2000m/3000m/5000m, Radiomäki/Pajulahti		
12.10.			
13.10.	Omatoimi-iltarastit		
14.10.			
15.10.	SM-erikoipitkä, Jämsä		
16.10.			
17.10.			
18.10.			
19.10.			
20.10.	LS-Taito		
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.			