

Road to Nuorten Jukola 2022

Lahden Suunnistajat -37



37. Nuorten Jukola Kotkassa lauantaina 20.8.2022

Nuorten Jukola on 7-osuuksinen kansainvälinen nuorten viestisuunnistuskilpailu. Joukkueissa on oltava eriikäisiä tyttöjä ja poikia.

Osuudet, ikä- ja taitotasovaatimukset sekä alustavat osuuspituudet

Osuus	Syntymävuosi	Taitotaso	Osuuspituus
1. D16	v. 2006 tai myöhemmin	14	4,3 km
2. H/D16	v. 2006 tai myöhemmin	14	4,6 km
3. H/D14	v. 2008 tai myöhemmin	10	2,5 km
4. D14	v. 2008 tai myöhemmin	12	3,3 km
5. H/D14	v. 2008 tai myöhemmin	12	3,3 km
6. D18	v. 2004 tai myöhemmin	16	5,1 km
7. H/D18	v. 2004 tai myöhemmin	16	5,6 km

Yhteensä 28,7 km

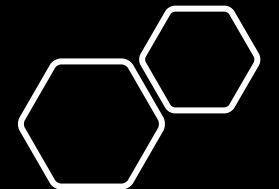
Osuusmatkoihin sisältyy noin 450 m viitoituksia. Hajonnat kaikilla muilla osuuksilla, paitsi 3. osuudella.

Kisainfot



- Lisätiedot kisasivuilta

- <https://jukola.com/nj2022/>
- <https://jukola.com/nj2022/kilpailukutsu-nuorten-jukola/>





Maasto ja vanha kartta

- Avokalliomäki-alue, jossa pururataverkosto ja runsaasti pieniä polkuja
- Huomiona, että vanhassa kartassa käyräväli 2m, kisa kartassa kuitenkin 5m
 - “Mittakaava 1:7500, käyräväli 5m
- [Linkki vanhaan karttaan](#)

Tärkeimmät tapahtumat kohti Nuorten Jukolaa



Muista ilmoittaa viestihalukkuus Nuorten Jukolaa varten Irmaan!

- 6-9.6. Leimaus-leiri, Kuopio
- **16.6. Kompassiviesti, Kouvola (10-, 12- ja 14v) - <http://kouvolaosuunnistajat.fi/kilpailu/kompassi-viesti-16-6-2022/>**
- Heinäkuun loppu – Elokuun alku: Alueellisia treenipäiviä
- 6.8. AM-keskimatka, Kuusankoski
- **7.8. AM-viesti, Kuusankoski**
- 8.8. Kompassikisa, Asikkala, AR
- **13.8-14.8. Leiri, Kotka – lisätiedot lähempänä**
- **14.8. Avoin nuortenviesti, Kouvola**
- 18.8 Nuorten Jukola – palaveri, Tapanila
- **20.8. Nuorten Jukola, Kotka**
- 21.8. Kompassitapahtuma, Kotka

Muita hyviä poimintoja

- 11-12.6. Granogames, Tampere tai 11.6. Rajarastit, Joutseno tai HOG 11.-12.6
- 12-17.7. FIN5, Orimattila, Lahti, Hollola
- 23.7. Tykkimäki-keskimatka, Kouvola
- 23.7. Kymenlaaksonsähkö keskimatka, Kouvola
- 23.7. TiirismaaTrail-polkujuoksu, Hollola
- 30.7. Tamperesuunnistus, Koovee
- 31.7. Rinkelirastit, Lappeenranta



Treenihaaste kohti Nuorten Jukolaa



- Tavoiteharjoitukset

1. Peruskestävyys harjoitus: Vähintään 1.5h (Juoksu, suunnistus, pyöräily, rullahiihto, sauvakävely yms.)
2. Suunnistusharjoitus (kilpailu, iltarastit, seuran harjoitus yms.)
3. Voimaharjoitus - [ohjeistukset](#)
4. Juoksutekniikka ja nopeusharjoitus – [ohjeistukset](#)

- Tavoite - Jokainen harjoitus vähintään kerran viikkoon 10 viikon ajan
- Jokaisesta harjoituksesta saat yhden (1) pisteen, jos teet kaksi kertaa harjoituksen saat (2x 1 pisteen)
- Jokaisesta viikosta josta löytyy kaikki 4 harjoitusta saat 2 lisäpistettä
- Kaikki vähintään 60 pistettä kerännyttä palkitaan (tähän pääset tekemällä 10 viikon ajan 4 tavoiteharjoitusta joka viikkoon)
- 3 eniten pisteitä kerännyttä palkitaan erikoispalkinnoin
- [Linkki harjoituspäiväkirjaan ja treenihaasteen täyttöä varten](#)
- Treenihaasteen palauttaminen Exceltiedostona tai kuvana Allulle (+358445050293) 15.8 mennessä

**KEEP TRAINING
AND KEEP LEARNING
UNTIL YOU
GET IT RIGHT.**

GYNQUOTES.CO

Pro tips!

- Treenaa
- Älä lannistu jos et heti onnistu!
- Treenaa vähän lisää
- Kysy koutseilta apua – koutsit ovat täällä sinua varten
- Ja ennen kaikkea muista pitää hauskaa!

Jos kysyttävää tai huolia ole yhteydessä

Allu (+358445050293)