

# Road to Nuorten Jukola 2026

Nuorten ja vanhempien yhteisiltä

Ti 19.5.2026



# Tervetuloa



- Miksi ollaan täällä?
  - Nuoria on seuran ryhmissä enemmän kuin koskaan!
  - Paljon uusia nuoria ja vanhempia toiminnassa mukana!
    - Vanhempien rooli **äärimmäisen** merkittävä myös harjoitus/kisapaikalla sekä ennen/jälkeen -> Nuoria niin paljon, että valmentajien/ohjaajien aika ei riitä aina huomioimaan kaikkia!
  - Tavoitteeksi Kauden 2026 Nuorten Jukolaan asetettu komeat 5 joukkuetta
    - Tarvitaan 35 nuorta joista vähintään 21 alta 14 vuotiasta! Teitä kaikkia tarvitaan!



19.5.2026

Lahden Suunnistajat -37

# Mitä käydään läpi?



- Mitä käydään
  - Seuran arvot
  - Yleiset toimintatavat
    - Treenaaminen
    - Kilpaileminen
    - Viestivalinnat
    - Miten huoltajat ja vanhemmat voi tukea
      - Nuorta
      - Seuran toimintaa
    - Keskustelua ja kysymyksiä
  - Tsemppit ryhmän pelisäännöt ja tavoitteet
    - Muodostettu Joulukuussa 2025
  - Road to Nuorten Jukola



# Seuran arvot



- Yhteisöllisyys
- Avoimuus
- Tavoitteellisuus
- Ympäristötietoisuus
- Terveelliset elämäntavat

# Treenaaminen ja kilpaileminen yleisesti



- Positiivisuus ruokkii positiivisuutta
- Laji perustuu uskallukseen, luottamiseen ja siihen että jaksaa yrittää aina uudestaan
- Treenataan ja kisataan keskittyneesti
  - Pidetään hauskaa
  - Treenien ja kisojen ulkopuolella meininkiä korostaen
- Yhteisöllinen yksilölaji
  - Seuravaatetta päällä
  - Seurakaverin kehitys kehittää myös sinua – Kannusta kaikkia!
  - Viestit isossa roolissa
- Kilpailut parhaita harjoituksia
- Hyödyllisiä
  - [Lapsi kilpailee](#)
  - [Valmennus ja ohjauslinjaus \(päivittyy lisää lähiaikoina\)](#)
  - [Näin LS-suunnistaa](#)
  - [Joukkueenjohtajan tehtävät](#)
  - [Suunnistusliiton taitoa sivusto](#)

# Ennen kilpailua



## • Käytännön valmistelut

- Kilpailuohjeet ja harjoituskilpailukieltoalueen tiedostaminen
  - Vanhan kartan katsominen ja läpi käynti kehittää lapsenkin kartan ymmärrystä
- Huolehdi aikatauluista (n 1h ennen omaa lähtöä), viesteissä sovitaan kokoontumisaika ja paikka.
- Tarkista, että mukana ovat:
  - Emit-kortti
  - Kompassi, hakaneulat
  - Seuran suunnistusvaatteet
  - Nastarit tai maastoon sopivat kengät
  - Vaihtovaatteet, myös seuravaatetta kisapaikalla
  - Juotavaa ja pientä syötävää

# Kilpailun aikana



- **Anna nuorelle tilaa**

- Moni nuori haluaa keskittyä omaan suoritukseensa ilman jatkuvaa ohjeistusta juuri ennen lähtöä. Sopiva tasapaino riippuu iästä ja persoonasta.

- **Huoltajan tehtävä on:**

- Auttaa käytännön asioissa
- Huolehtia että nuorella turvallinen tunne. Nuori tietää -
  - Missä vanhempi odottaa
  - Mitä tapahtuu maaliin tulon jälkeen
  - Että eksyminen, virheet tai keskeytys ei ole katastrofi – **Tärkeintä uskaltaa yrittää!**
- Olla saatavilla
- Kannustaa, tsemptaa ja luoda uskoa sekä tunnelmaa (ei analysoida liikaa juuri ennen lähtöä)
  - ”Muista kuinka onnistuit tuossa harjoituksessa!”
  - ”Tee oma suunnitelma rauhassa.”
  - ”Nauti metsästä.”
  - ”Virheet ei haittaa, tärkeintä yrittää uudestaan!”
  - ”Tärkeintä on oppia.”

# Kilpailun jälkeen



- **Ensimmäinen palaute ratkaisee paljon**
  - Heti maalin jälkeen tärkeintä ei yleensä ole sijoitus.
  - Usein toimivia kysymyksiä:
    - “Miltä rata tuntui?”
    - “Mikä onnistui hyvin?”
    - “Oliko joku kohta vaikea?”
- **Vältä heti alkuun:**
  - virheiden yksityiskohtaista läpikäyntiä
  - muiden vertailua
  - pettymystä korostavaa puhetta
- Pyri aina hakemaan mahdollisuus antaa positiivinen palaute
  - ”Et luovuttavat, tosi hienosti yritit loppuun asti”
  - ”Nämä välit onnistuivat tosi hyvin!”

# Erityisesti suunnistuksessa



- Suunnistus on laji, jossa nuori tekee päätökset yksin metsässä.
  - Kukaan ei voi tietää mitä nuoren päässä liikkuu metsässä ja suorituksen aikana -> Vanhemman tehtävä auttaa kehittää nuoren omaa ajattelua
    - Monesti kysymykset parempia kuin suorat vastaukset
- Siksi vanhemman luottamus on erittäin tärkeää.
  - Kun nuori kokee saavansa tukea riippumatta tuloksesta, itseluottamus kasvaa nopeasti.
- Suunnistussuoritus vaihtelee nuorilla suunnistajilla paljon.
  - Kehittyminen vaatii aikaa ja ajatuksella tehtyjä toistoja. Ei voi heti odottaa virheettömiä suorituksia
- Suunnistus kehittää:
  - Ongelmanratkaisua
  - Itsenäisyyttä
  - Paineensietoa
  - Luonnossa liikkumista
- Huoltajan tärkeä tehtävä on auttaa nuorta näkemään kehitys tulosten sijaan.

# Parhaat kisamuistot



- Moni pitkään lajissa mukana ollut sanoo, että parhaat kisamuistot syntyvät lopulta:
  - Yhteisistä automatkoista perheen tai seurakavereiden kanssa
  - Evästauoista matkoilla ja kisapaikoilla
  - Kisapäivistä seuratelalla tai karanteenissa
  - Toisten kannustamisesta
  - Onnistumisista ja mokista, joille voidaan myöhemmin nauraa yhdessä

# Viestijoukkueiden valinnat

- VIESTIJOUKKUEET:

1. Viestihalukkuus ilmoitetaan Irmassa määräaikaan mennessä (yleensä viimeistään 2vk ennen viestiä).
2. Joukkueet kootaan ilmoittautuneista niin, että mahdollisimman moni lapsi pääsee mukaan viesteihin keräämään kokemusta eri viestiosuuksista. Pienemissä ja ei-prioriteetti viesteissä ei välttämättä koota aina parasta mahdollista joukkuetta vaan pyritään hakemaan mahdollisimman monelle kokemuksia viestipaikoista -> harjoittelua ja oppia tulevaan.
3. Valinnat joukkueisiin ja osuuksille tehdään kauden kisatulosten perusteella painottaen lähiaikojen kansallisia kisoja. Erityisesti tasaisissa valintatilanteissa painotetaan fyysistä potentiaalia (testijuoksutulokset) sekä aktiivisuutta seuraharjoituksissa. Aktiivisuus korostuu alta 14-vuotiaden valinnoissa.
4. Seuran valitsijatiimi tekee joukkuevalinnat. Tiimiin kuuluvat Alekski Anttolainen, Anu Nurmela ja Juha Hirvonen.

# Miten sinä voit auttaa seuratoiminnassa?



- Talkoot tapahtumissa sekä järjestely apu harjoituksissa
- Kuskina treeneihin ja kisoihin!
  - Voit ilmoittaa mahdollisuudet olla kuskina/tarjota kyytiä. Tsemppit ryhmässä. Kirjoittaa ilmoittautumiset yhteydessä (treenit, viestihalukkuudet) kommentin Irmaan/rastilippuun
- Joukkueenjohtajana viesteissä toimiminen
- Positiivisen palautteen antaminen – jos sinulla on mahdollisuus antaa positiivista palautetta – Tee se!
  - On kyse sitten lapsesta, nuoresta, huoltajasta, seuratoimijasta!
- Kannustaminen
- Positiivinen viestintä (ks. Seuraava dia)




# Some ja viestintä

- Someen positiivisia asioita seurasta ja toiminnasta, muiden lasten yksityisyys huomioiden.
- Kilparyhmäläisillä on kaikilla julkaisuluvat seuran kanaviin
  - Varmistathan aina kuvattavilta luvan jos julkiset omaan kanaviin
- Tägätkää @lahdensuunnistajat @lahenlokit, niin jaamme julkaisuja omiin kanaviimme
- Positiivinen meininki ja kannustaminen näkyy ulospäin -> auttaa seuraa kehittymään ja kasvamaan
- Tavoittemme on olla näkyvä ja kuuluva seura. Seuravaatetta päälle ja ääntä maalisuoralla 😊



# Keskustelua ja kysymyksiä?



# Nuoret herätys!!!

# Tehtävä 1



- Edessä on palapeli. Muodostakaa kolmen hengen ryhmä palapelin kokoamiseen!
  - Nopeiten palapelin koonnut ryhmä palkitaan
  - Myös vanhemmat saavat osallistua!

# Tsempit Pelisäännöt 2026



- Treenatessa treenataan ja annetaan muille treenirauha.
- Keskitytään omaan suoritukseen treeneissä ja kisoissa.
- Kuunnellaan ohjeet ja keskitytään olennaiseen!
- Osallistutaan aktiivisesti harjoituksiin, kisoihin ja leireille.
- Huolehdi tarvittavat tavarat mukaan leirille, kisoihin ja treeneihin.
- Huolehditaan omista asioista ja tavaroista.
- Ollaan ajoissa.
- Ollaan mukavia kaikille - Ketään ei jätetä yksin – kaikki otetaan huomioon.
- Ei kiusata, ei väkivaltaa.
- Kannustetaan kaikkia.
- Autetaan toisia.
- Käyttäytytään asiallisesti aina.
- Tervehditään seurakavereita.
- Laitetaan Liveloxiin suoritukset kisoissa ja treeneissä.
- Virheistä ei tuomita.
- Kaikki peliin viesteissä– leimaa huolella! Tarkista koodit!

# Tsempit Tavoitteet 2026



- Nuorten Jukola: TOP 3. **Viisi joukkuetta ja jokainen joukkue parantaa vuodesta 2025**
- Nuorten omat Venla-/Jukolajoukkueet: TOP 100
- SM-viestit: mitalit 16-, 18- ja 20-sarjoissa
- Nuorisoviesti: TOP 3
- **10milan nuorten viesti: TOP 10**
- SM-kilpailut: henkilökohtaisesti vähintään 5 mitalia ja 10 eri henkilöä plaketeille
- Nuorten näyttökisoissa isolla porukalla onnistumisia (Koutsin lisäys)
  - Vähintään yksi henkilö nuorten edustustehtäviin
  - Vähintään 3 henkeä nuorten maajoukkueeseen tai SuHu-ryhmään
- 25-manna: TOP 25
- Halikko: TOP 5
- Venlat: TOP 25 (Nuorten asettamat tavoitteet edustukselle)
- Jukola: TOP 40 (Nuorten asettamat tavoitteet edustukselle)
- **Kysytään aiempaa enemmän neuvoa huipuilta**
- **Autetaan seurakaveria kehittymään eteenpäin (kannusta ja ole positiivinen)**

# Road to Nuorten Jukola 2026

Ampumahiihto-  
stadion

**ROAD TO  
NUORTEN  
JUKOLA**  
22.8. JOENSUU

Kaikille seuran 11-18  
vuotiaalle nuorille!  
15-18 vuotiaat lisäksi  
omat viestit yms.  
ohjelma (kompassi  
tapahtumien tilalla!

NUORTEN JUKOLA 40

Tarkat infot päivittyvät seuran kalentereihin ja WA-ryhmiin!



<p><b>Tiistai 19.5</b> Klo 17.30 Urheilukeskus</p> <p><b>The Pariviesti</b></p>	<p><b>Keskiviikko 10.6</b> Holloja</p> <p><b>Kompassi viesti 1</b></p>	<p><b>Maanantai 15.6</b> Klo 17.00 Laune</p> <p><b>Kesänpäätös Minigolf</b></p>	<p><b>Lauantai 25.7.</b> Hollola</p> <p><b>NuJu treenipäivä</b></p>
<p><b>Torstai 6.8</b> Klo 17.30 Radiomäki</p> <p><b>Ratatesti</b></p>	<p><b>Maanantai 10.8</b> Kouvola</p> <p><b>Kompassi Viesti 2</b></p>	<p><b>Tiistai 18.8</b> Klo 17.30 Kukkonkoivu</p> <p><b>NuJu viestiharjoitus</b></p>	<p><b>Torstai 20.8.</b> Klo 18.00 Urheilukeskus</p> <p><b>NuJu Palaveri</b></p>



# Nuorten Jukola 2026



- Nuorten Jukola 22.8.2026, Kontiolahti
  - [Kisasivut](#)
- 23.8.2026 Valtakunnallinen Kompassi-tapahtuma ja Junioriliigan finaali sekä kansallinen keskimatkan kilpailu
  - Sama kisakeskus kuin Nuorten Jukolassa
- Seuran puolesta varattu majoitusta Joensuusta
- Alustava kyytisuunnitelma kesäkuun lopussa
  - Mennäänkö omilla autoilla vai bussilla!
- Tavoitteeksi Kauden 2026 Nuorten Jukolaan asetettu komeat 5 joukkuetta
  - Tarvitaan 35 nuorta joista vähintään 15 alta 14 vuotiasta! Teitä kaikkia tarvitaan!
  - Riippumatta siitä mennään omilla autoilla vai bussilla niin huoltajia tarvitaan reilusti
- Viestihalukkuuden ilmoittaminen Irmaan/Rastilippuun 15.6 mennessä

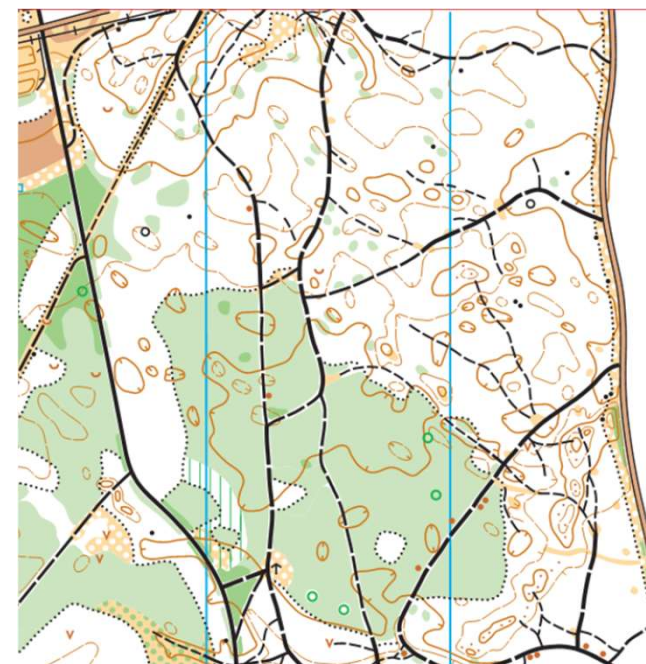
# Nuorten Jukola radat ja maasto



## Osuudet, ikä- ja taitotaso vaatimukset sekä alustavat osuuspituudet

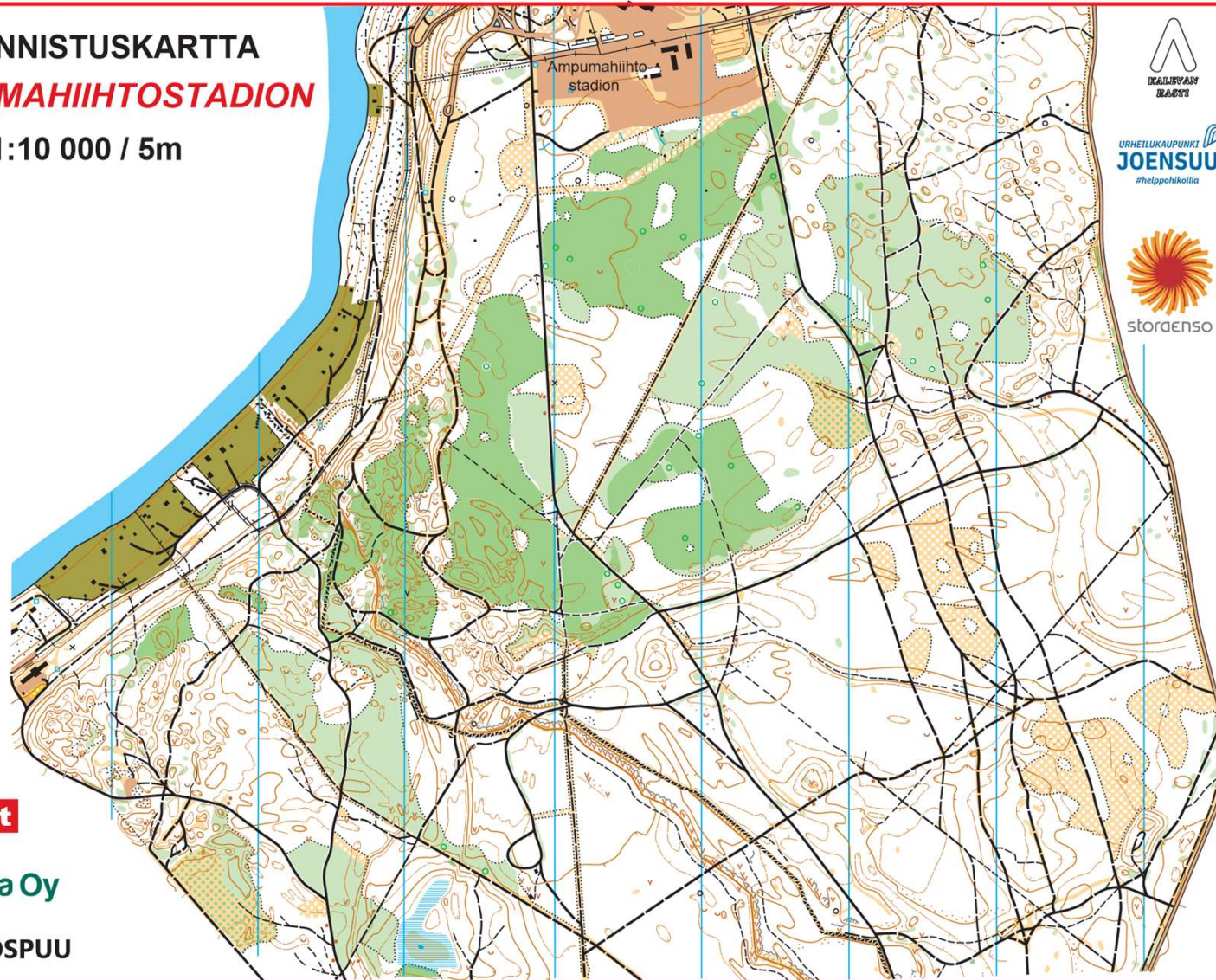
Osuus	Taitotaso	Osuuspituus
1	D16 (s. 2010-)	14 / oranssi 4,5 km
2	H/D16 (s. 2010-)	14 / oranssi 4,9 km
3	H/D14 (s. 2012-)	10 / valkoinen 2,3 km
4	D14 (s. 2012-)	12 / keltainen 3,0 km
5	H/D14 (s. 2012-)	12 / keltainen 3,1 km
6	D18 (s. 2008-)	16 / violetti 5,5 km
7	H/D18 (s. 2008-)	16 / violetti 6,3 km
	Yhteensä	29,6 km

Osuusmatkoihin sisältyy noin 300 m viitoituksia. Kaikilla paitsi 3. osuudella on hajontaa.



SUUNNISTUSKARTTA  
**AMPUMAHIIHTOSTADION**

1:10 000 / 5m



**motonet**

 Sekera Oy

 KAIVOSPUU

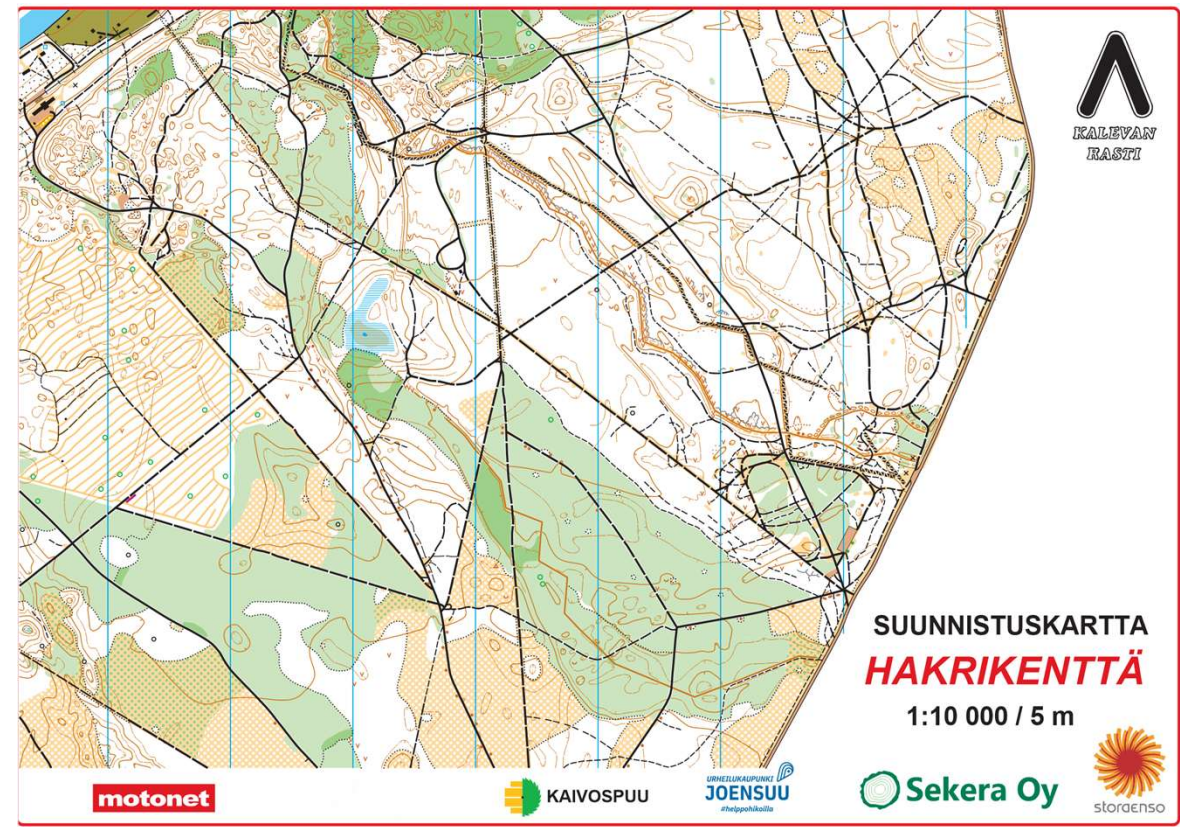
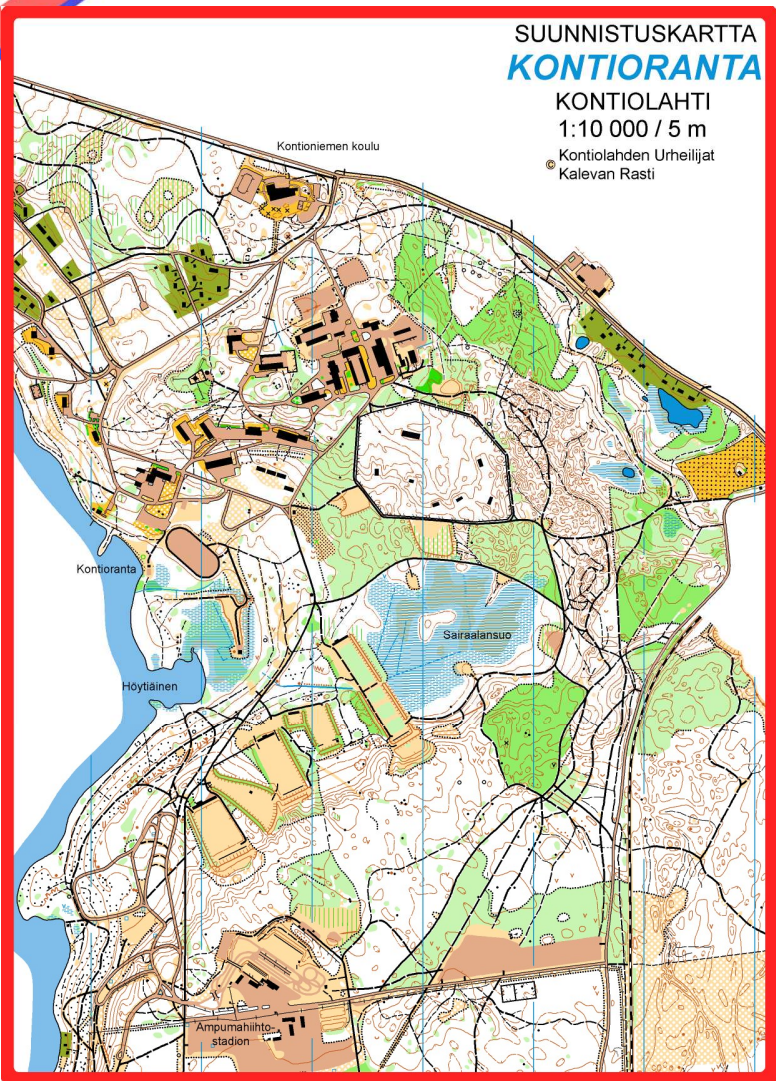


URHEILUKAUPUNKI  
**JOENSUU**  
#helppohjoilla

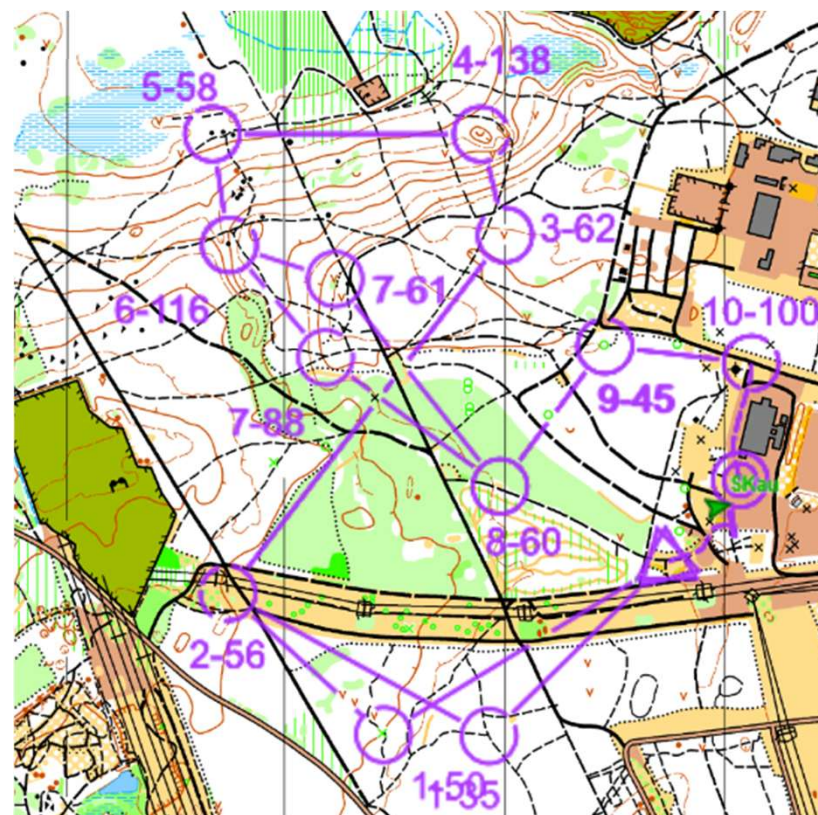
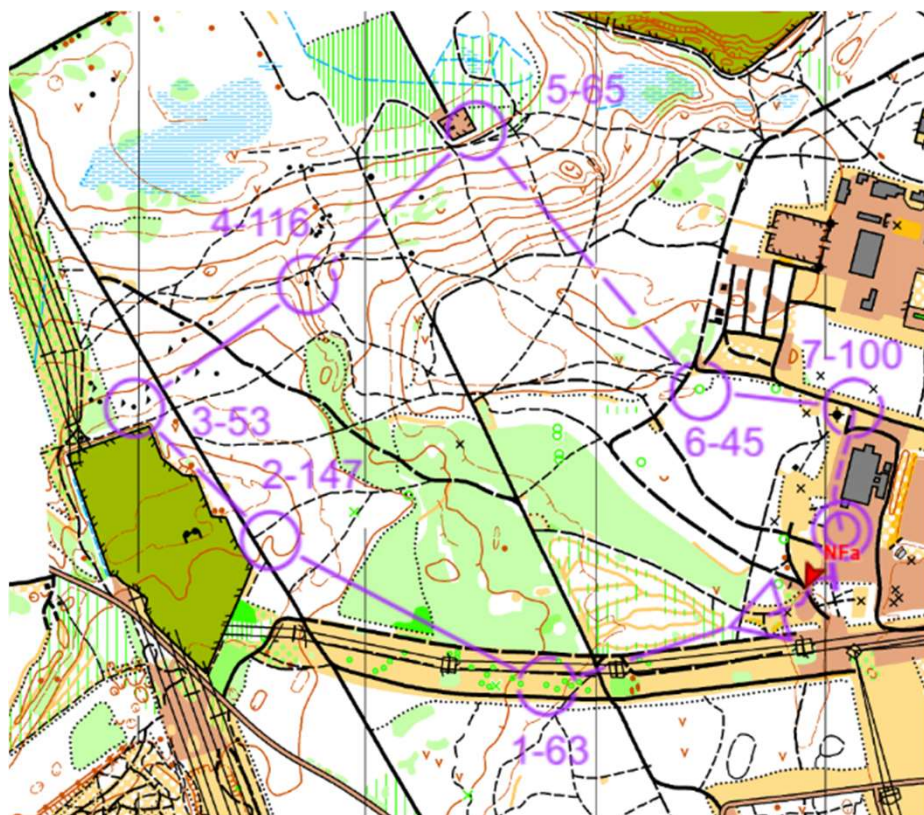


storaenso






# Nuorten Jukola vaatimustasot (HD14)



19.5.2026

Lahden Suunnistajat -37



# Nuoret herätys!!!

# Nuoret herätys!!!



## • Tehtävä 2

- Edessä on tyhjä kartta.
  - Suunnittele ja piirrä karttaan semmoinen rata mitä ajattelet että sinulla voisi olla Nuorten Jukolassa!

### Osuudet, ikä- ja taitotaso vaatimukset sekä alustavat osuuspituudet

Osuus		Taitotaso	Osuuspituus
1	D16 (s. 2010-)	14 / oranssi	4,5 km
2	H/D16 (s. 2010-)	14 / oranssi	4,9 km
3	H/D14 (s. 2012-)	10 / valkoinen	2,3 km
4	D14 (s. 2012-)	12 / keltainen	3,0 km
5	H/D14(s. 2012-)	12 / keltainen	3,1 km
6	D18 (s. 2008-)	16 / violetti	5,5 km
7	H/D18 (s. 2008-)	16 / violetti	6,3 km
		Yhteensä	29,6 km

Osuusmatkoihin sisältyy noin 300 m viitoituksia. Kaikilla paitsi 3. osuudella on hajontaa.



Yhdessä!