



# VALKEALAN KAJON JUOKSUKOULU

## TERVETULOA JUOKSEMAAN!

Kevät on uuden peruskuntokauden parasta aikaa. Valkealan Kajon nuorisotoiminnan järjestämä juoksukoulu on juoksemista ja kuntoa kehittävää harrastustoimintaa 8-13-vuotiaille lapsille. Lenkkeily ei aina välttämättä yksin maistu, mutta porukassa se on kivaa! Juoksukoulun tuotto ohjataan Valkealan Kajon yksilölajien SM-urheilijoiden tukemiseen kesäkaudella 2021.



Valkealan Kajon Juoksukoulu järjestetään maaliskuun välisenä aikana. Yhteensä harjoituskertoja tulee noin 10 sisältäen kilpailut. Harjoituskerta on pääsääntöisesti 90 min mittainen. Juoksukoulussa lähdetään liikkeelle kestävyysjuoksun perusasioista: juoksutekniikasta, taktiikasta, oikeasta harjoittelusta, kilpailuista jne.

Keleistä riippuen harjoitukset toteutetaan Valkealan Kirkonkylän lähimaastoissa. Harjoituksissa pyritään ottamaan huomioon mahdollisimman hyvin vallitseva tilanne, turvavälit ja asetetut rajoitukset koronaviruksen suhteen.

Ryhmiiin ilmoittautuminen ja tiedotus tapahtuu myClubissa. Huom. Katso ryhmän harjoituspäivät aina myClubista, ne voivat vähän vaihdella. Muista myös aina ilmoittautua jokaiseen harjoitukseen erikseen!

### HINTA

Uudet 50 € (joilla ei ole yu-lisenssiä)  
Talvikaudelta jatkavat 30 € (joilla on yu-lisenssi)

Harjoitusmaksu sisältää ohjatut harjoitukset, yleisurheilulisenssin 2021, maastajuoksukisojen osallistumismaksut ja yhteiskuljetuksen kisoihin koronatilan-teen salliessa. Talvikaudelta jatkavilla yleisurheilulisenssi on jo tältä kaudelta maksettu. Tutustu lisenssin etuihin: [yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit](http://yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit).

### RYHMÄT - löydä oma ryhmäsi!

Kaikki ryhmät ovat avoimia 2008-2013 syntyneille. Tärkeintä on löytää jokaiselle sopiva ryhmä oman vauhdin mukaan!

#### Taso I

Olen juossut kilpaa pitkiä matkoja (600m-maastajuoksukilpailut) / Tavoitteenani on osallistua maastajuoksukilpailuihin keväällä ja kesällä mahdollisesti pitkille matkoille. Tason I harjoituksissa juostaan pidempiä lenkkejä.

#### Taso II

Tykkään juosta, mutta en ole kilpaillut aiemmin / Olen kilpaillut, mutta vähemmän. Voisin lähteä kilpailemaan, kunhan testaan ensin vauhtiani! Tason II harjoituksissa juostaan lenkkejä nousujohteisesti.

#### Taso III

Tykkään juosta, mutta hengästyn helposti. Tason III harjoitukset ovat pääsääntöisesti pienemmille, eli 2013-2011 syntyneille. Harjoituksissa on tavoitteena kasvattaa kuntoa, ja ettei hengästymisen haittaa! Tavoitteena osallistua ainakin seuran omiin maastajuoksukilpailuihin.

Jokaisessa ryhmässä on kaksi ohjaajaa, vetäjä ja ”perän pitäjä”. Kukaan ei siis jää matkalle yksin, vaikka hetkellisesti ei jaksaisikaan juosta ryhmän vauhtia. Tasoryhmää voi myös vaihtaa juoksukoulun aikana.



# VALKEALAN KAJON JUOKSUKOULU

## ILMOITTAUTUMINEN

Uudet harrastajat (lisenssi puuttuu)

TASO I

<https://valkealankajo.myclub.fi/flow/events/2828131>

TASO II

<https://valkealankajo.myclub.fi/flow/events/2828132>

TASO III

<https://valkealankajo.myclub.fi/flow/events/2828133>

Talvikaudelta jatkavat harrastajat  
(lisenssi maksettu)

TASO I

<https://valkealankajo.myclub.fi/flow/events/2828134>

TASO II

<https://valkealankajo.myclub.fi/flow/events/2828135>

TASO III

<https://valkealankajo.myclub.fi/flow/events/2828136>

## MYCLUB OHJEET

1. Klikkaa ilmoittautumislinkkiä.
2. Paina ilmoittaudu tästä.
3. Luo itsellesi henkilökohtainen myClub ID.
4. Rekisteröi jäsentili ja valitse ryhmäksi yleisurheilu.
5. Jos Sinulla on jo myClub ID ja jäsentili, paina "minulla on jo myClub ID".
6. Valitse ilmoitettava henkilö ja paina vahvista.
7. Harjoituskauden maksu tulee sähköpostiisi. Maksamalla laskun varmistat paikkasi ryhmässä!

## ALUSTAVAT HARJOITUSKERRAT

24.3. ke klo 18.00-19.30

31.3. ke klo 18.00-19.30

5.4. ma klo 18.00-19.30

7.4. ke klo 18.00-19.30

12.4. ma klo 18.00-19.30

14.4. ke klo 18.00-

(seurakisat maastojuoksu)

21.4. ke klo 18.00-19.30

25.4. su klo 18.00-19.30

27.4. ti PM-maastot Pyhtää

28.4. ke klo 18.00-19.30

## LISÄTIETOJA

Valkealan Kajo

Tiina Jyrkiäinen

nuorisovastaava alle 13 -vuotiaat

tjyrkiainen@hotmail.com

puh. 050 536 7676

[valkealankajo.fi/yleisurheilu/ryhmat/nuorisotoiminta/](https://valkealankajo.fi/yleisurheilu/ryhmat/nuorisotoiminta/)

Katso yli 13-vuotiaiden ryhmät:

[valkealankajo.fi/yleisurheilu/ryhmat/harjoitukset/](https://valkealankajo.fi/yleisurheilu/ryhmat/harjoitukset/)

Seuraa myös Kajon muita tiedotuskanavia:

[valkealankajo.fi/yleisurheilu/](https://valkealankajo.fi/yleisurheilu/)

[facebook.com/valkealankajoyu/](https://facebook.com/valkealankajoyu/)

[instagram.com/kajoyleisurheilu/](https://instagram.com/kajoyleisurheilu/)



## Juostaan yhdessä!

