



# Hiihtäjän polku

Seura järjestää harjoitusten lisäksi leirejä ja kilpailuja. Leirejä on pääkaupunkiseudun lähialueen lisäksi muualla kotimaassa ja ulkomailla.

ohjaus

ohjaus / valmennus

henkilökohtainen valmennus

Seuran valmennuksen ja ohjauksen pohjana toimii **Suomen Hiihtoliiton valmennuslinjaus "Suomalainen Latu – Tieto ja taito. Sisu."**

## Lumihiihtaleet

- 5–7-vuotiaat hiihdon aloittajat
- yhteisharjoitukset kerran viikossa
- hiihtotaito
- tasapaino
- pelit ja leikit

## Hiihtokoulut

Kaikki kiinnostuneet lapset ja perheet mukaan toimintaan!

## Lumivyöryt

- tavoitteellisesta hiihtoharjoittelusta ja kilpailemisesta innostuneiden lasten kilparyhmä 8–12-vuotiaille
- yhteisharjoitukset 3 kertaa viikossa
- mahdollisuus osallistua seuran testeihin ja leireille
- lapsen huoltajien sitoutuminen (välinehankinnat, välineiden huolto harjoituksiin ja kisoihin – seuralta saa näihin opastusta)
- aluemestaruuskilpailut, kansalliset kilpailut

## Lumituiskut

- harrasteryhmä 8–12-vuotiaille
- yhteisharjoitukset 2 kertaa viikossa
- hiihtotaidon kehittäminen
- leikkisyys ja pelit
- mahdollisuus osallistua seuran leireille ja testeihin
- seuran matalan kynnyksen kilpailut
- innostuminen kilpahiihdosta

## Hopeasompa

- 12–16-vuotiaat
- ympärivuotinen kilparyhmä
- yhteisharjoitukset 4 kertaa viikossa
- osalla henkilökohtaiset valmentajat
- päävalmentajan tuki
- leirit, testit, harjoituspäiväkirja
- Hopeasomman loppukilpailut, KLL, kansalliset kilpailut

## Kultasompa

- 16–20-vuotiaat
- ympärivuotinen kilparyhmä
- yhteisharjoitukset 4–5 kertaa viikossa
- tavoitteet menestyä kilpailuissa
- osalla henkilökohtaiset valmentajat
- päävalmentajan tuki
- leirit, testit, harjoituspäiväkirja, seuran tukipalvelut
- nuorten SM-hiihdot, Suomen cup

## Harrastehiihto

12–20-vuotiaat voivat osallistua seuran harjoituksiin myös ilman kilpailullisia tavoitteita. Harjoitusten vaatimustaso sovelletaan tarvittaessa hiihtäjän kykyjen mukaiseksi.

## Aikuiset

- henkilökohtainen valmentautuminen
- päävalmentajan tuki
- seuran leirit ja yhteisharjoitukset
- valtakunnalliset ja kansainväliset kilpailut (Suomen cup, SM-hiihdot, maailmancup)

## Harrastekilpahihto

- aikuisten harrastekilpahihto ja veteraanihiihto (yli 35-vuotiaat)
- päävalmentajan tuki
- seuran leirit ja yhteisharjoitukset
- veteraanien SM-kilpailut ja kansalliset kilpailut

## Harrasteliikunta

- juniorien vanhempien yhteinen liikkuminen
- seuran järjestämä tekniikkavalmennus
- Vantaa-hiihto

hiihtäjän  
ikä

5

8

12

16

20