

SUOMALAINEN LATU - TIETO JA TAITO. SISU.

-seurawebinaari
12.1.2021



TERVETULOA!



Aiheet:

- klo 19.00 – 19.40

alle 10-vuotiaiden hiihtäjien valmennus – käytännön
esimerkkejä
/ Ville Sampolahti

- klo 19.40 – 20.30

XCX-rata – konseptin esittely ja toteutus käytännössä

- klo 20.30 – 20.45

Hiihtoliiton ajankohtaiset



Aiheet:

- klo 19.00 – 19.40

alle 10-vuotiaiden hiihtäjien valmennus – käytännön
esimerkkejä
/ Ville Sampolahti

- klo 19.40 – 20.30

XCX-rata – konseptin esittely ja toteutus käytännössä

- klo 20.30 – 20.45

Hiihtoliiton ajankohtaiset

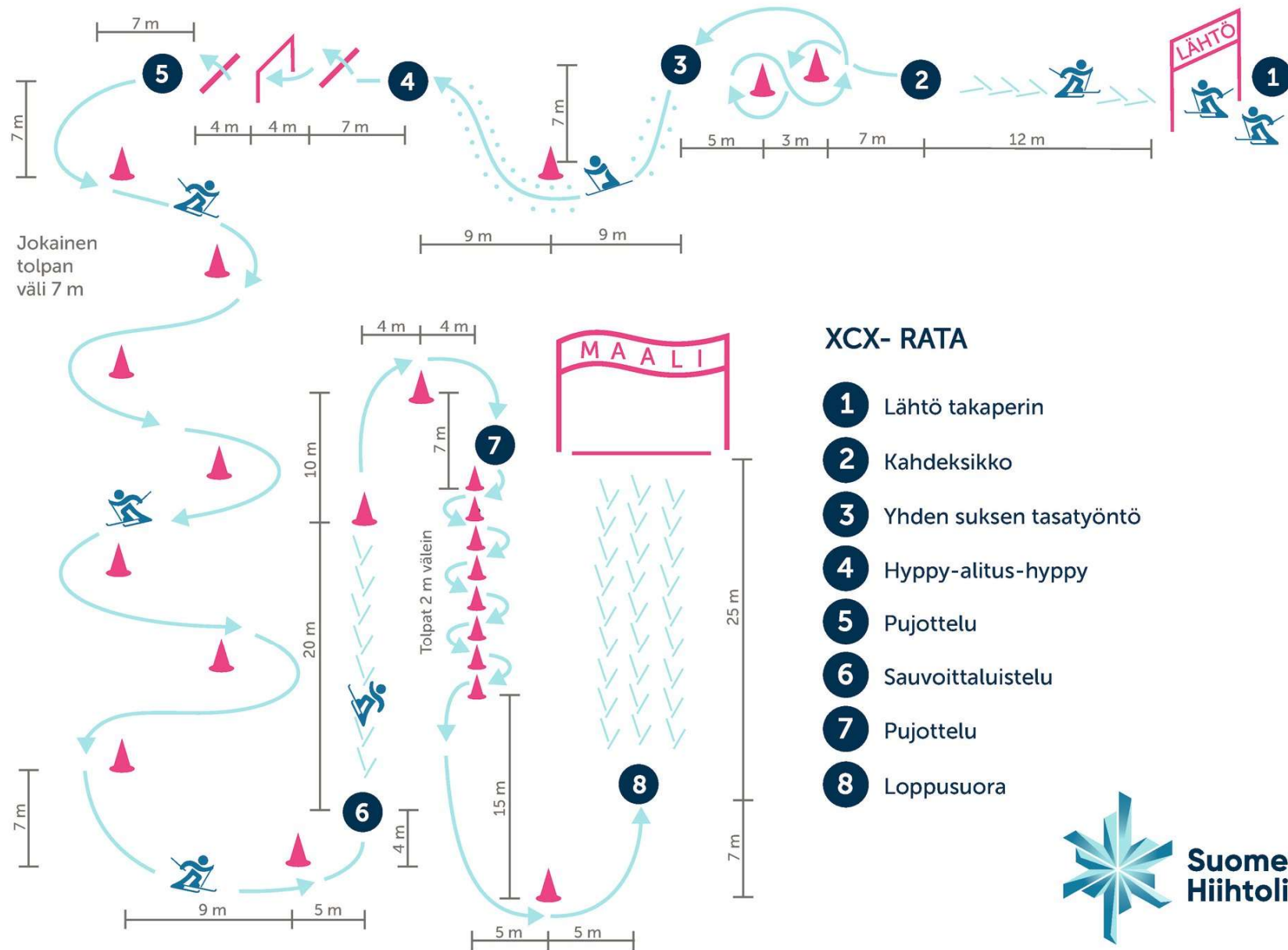


An aerial photograph of a cross-country ski race on a snowy slope. Two skiers are visible: one in the foreground wearing a grey jacket with 'Kankkunen' and 'HONKAJOKI' on the back, and another further up the slope. The terrain is marked with blue flags and a blue Audi flag. A large pink 'XCX' logo is overlaid on the left side of the image.

XCX

Materiaalit:

<https://hiihtoliitto.materialbank.net/NiboWEB/p/scpc/10091673/320107/fi>



XCX-rata

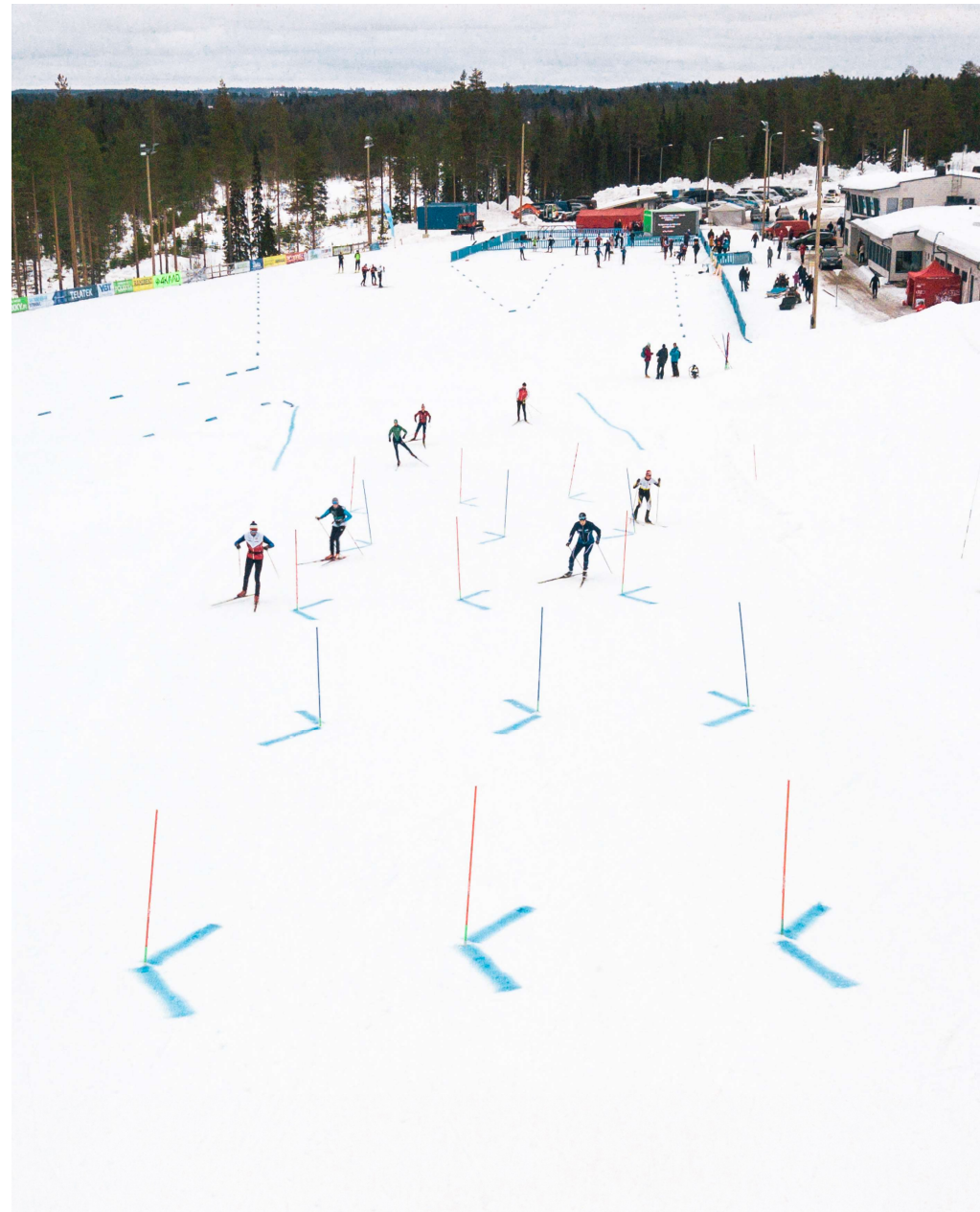
- Tavoitteen lajitaitojen kehittäminen kompaktissa ympäristössä erityisesti lapsilla ja nuorilla
- Ensimmäinen valtakunnallinen XCX-kisa piti toteuttaa Taivalkosken Hopeasomman loppukilpailussa 2020 alle 14-vuotaiden sarjassa.
- Kisaformaattista ja kisan suorituspaikoista jaettiin ennakkoon tietoa kentälle ja samalla pyrittiin saamaan seurat järjestämään omia XCX-kisoja ja tekemään XCX-ratoja.
- Taivalkosken HS-rata videoitiin ja mallinnettiin keväällä 2020



XCX-radan suunnittelussa ja rakentamisessa huomioitavia seikkoja

Lähtökohtia:

- Ei tarvitse yrittää tehdä liian hienoa rataa
- Tasaiselle saa jo monta suorituspaikkaa
- Hiihtomaa on edelleen erinomainen xc-x-suorituspaikka
- Turvallisuusnäkökohdat huomioitava (hyvä pohtia miten radalla hiihdetään esim. jääkelillä)
- Tekniset ratkaisut (esim. keppien sijoittelut). Monesti vauhti vaikeuttaa rataa.



XCX-kilpailuratakuvaus (Hopeasompa 2020)

- Hiihtotapa: XCX kilpaillaan aina vapaalla
- Radan pituus: (esim. Taivalkoski) 755m
- Säännöt: XCX-kisoille on laadittu omat säännöt ja ne on päivitetty Maastohiihdon kilpailusääntöihin.

https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2020/12/Maastohiihdon-kilpailusa%CC%88a%CC%88nno%CC%88t_2021.pdf

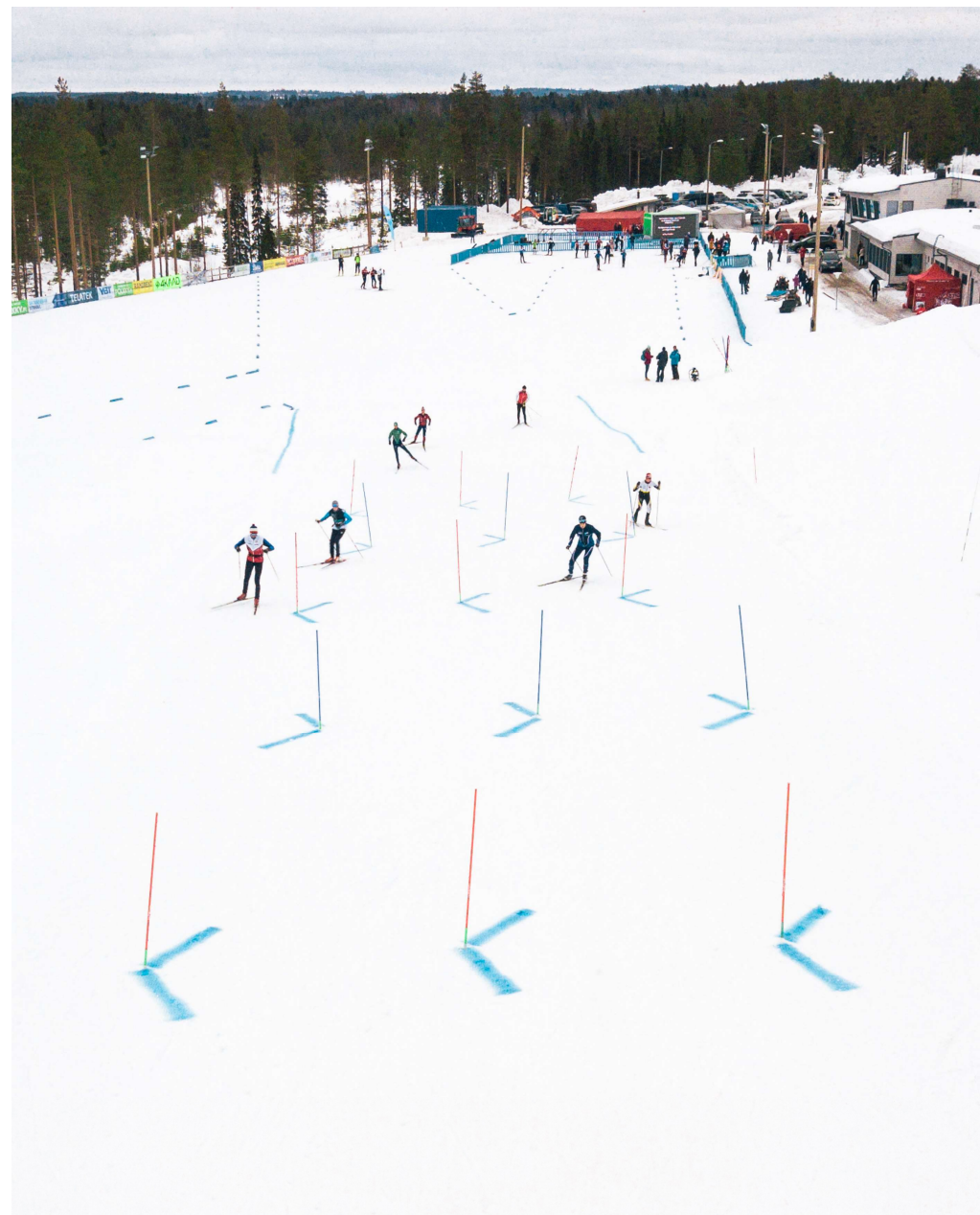
Kaavio:

Karsinta väliaikalähdöllä (kaikki) + erävaiheet

- normaali 30-sprinttikaavion mukaan
- alkuerät, välierät ja finaali
- Ajanotto normaalisti, ei B-finaalia

Lisäksi mahdollinen:

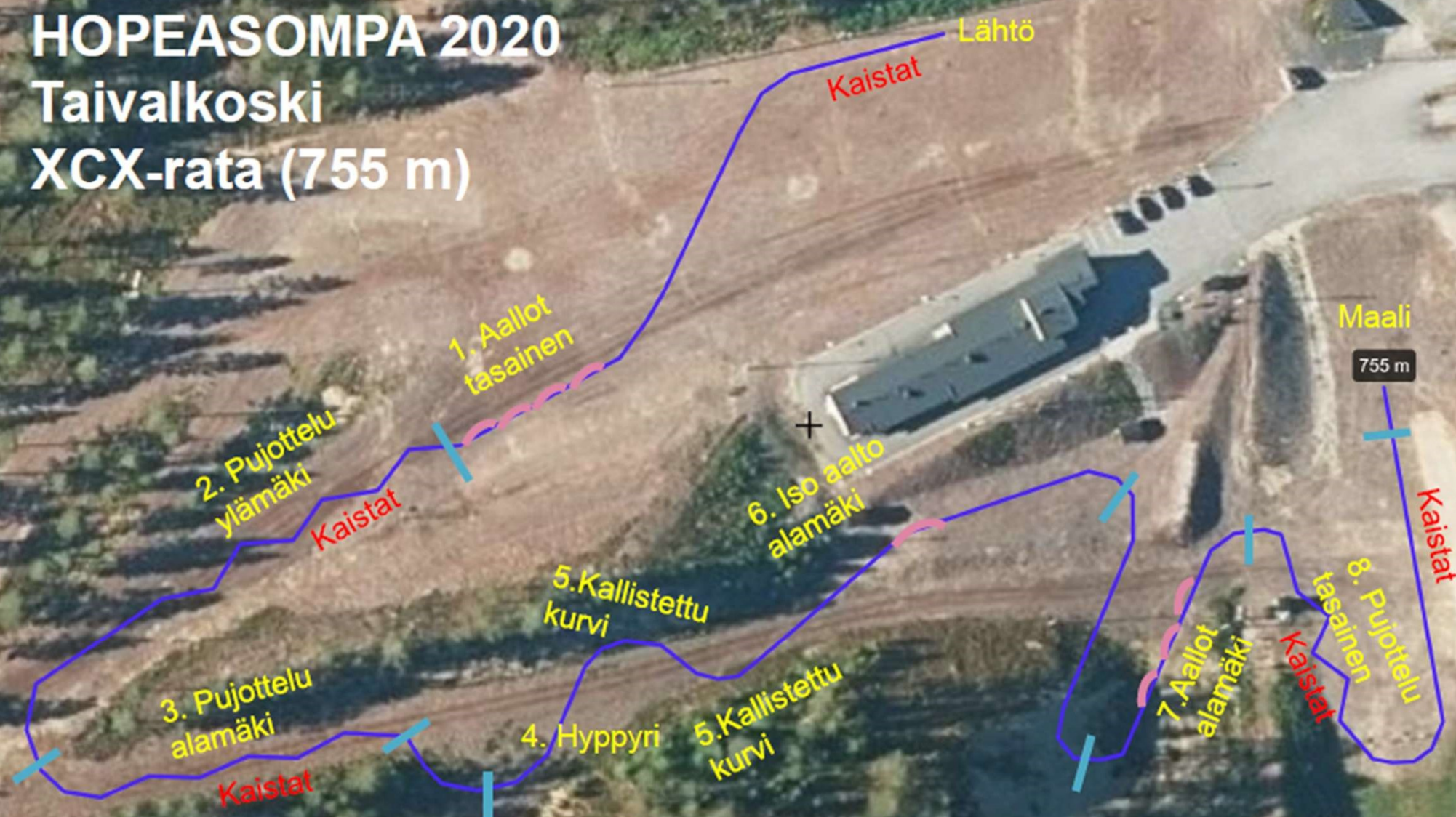
- Karsiutuneille toinen väliaikalähtö, jonka perusteella määräytyy lopullinen sijoitus sijat 31 ->



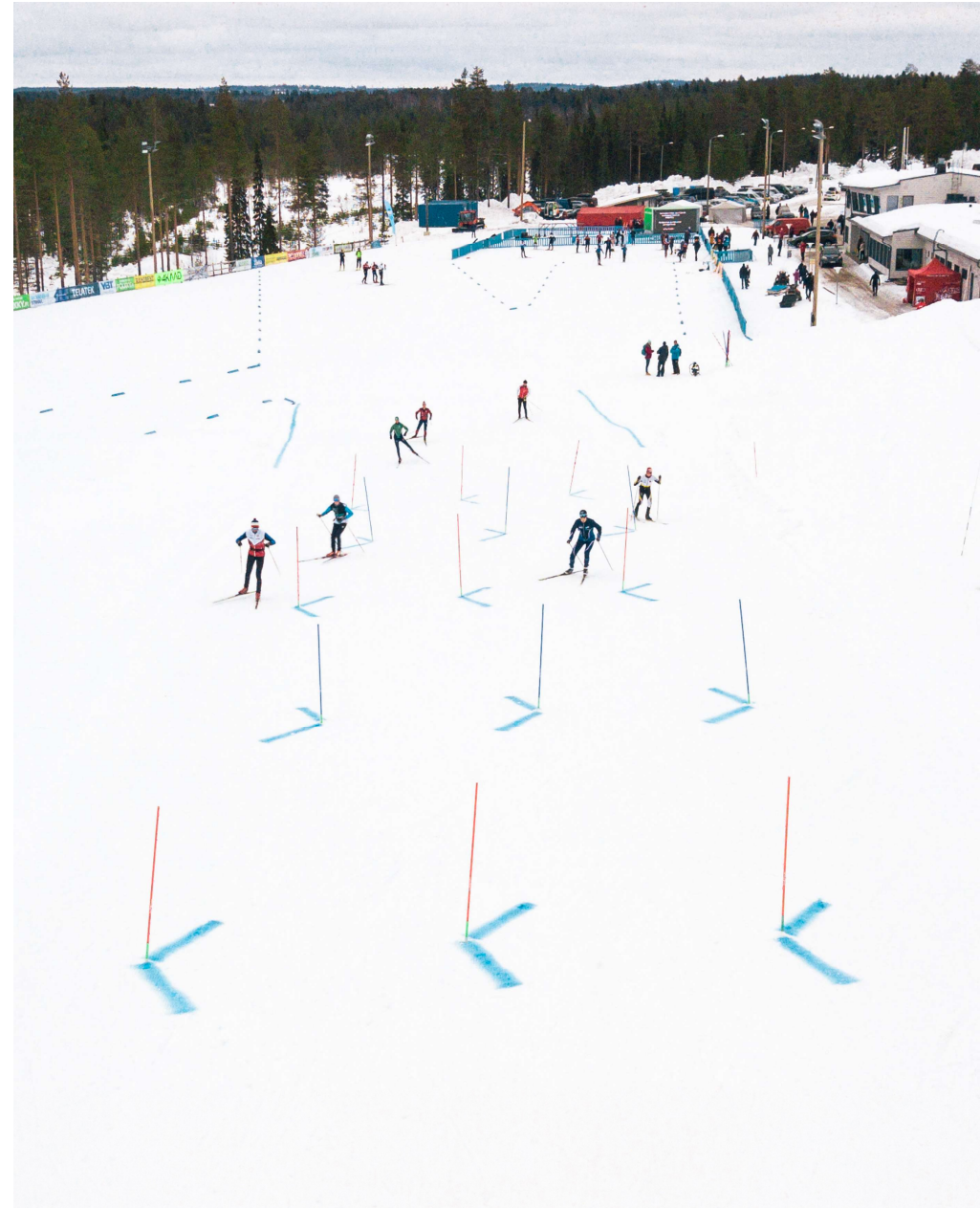
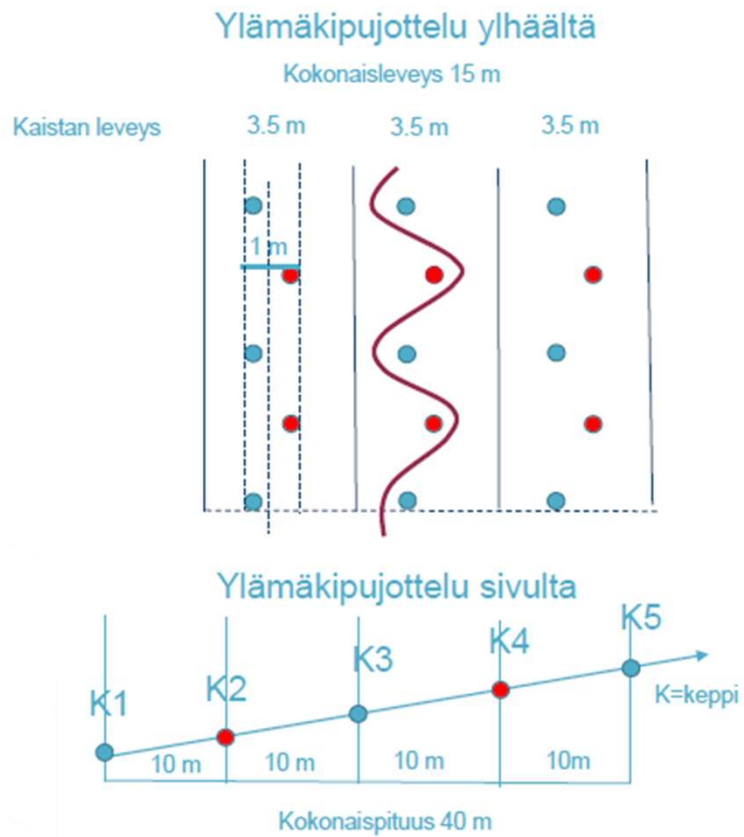
HOPEASOMPA 2020

Taivalkoski

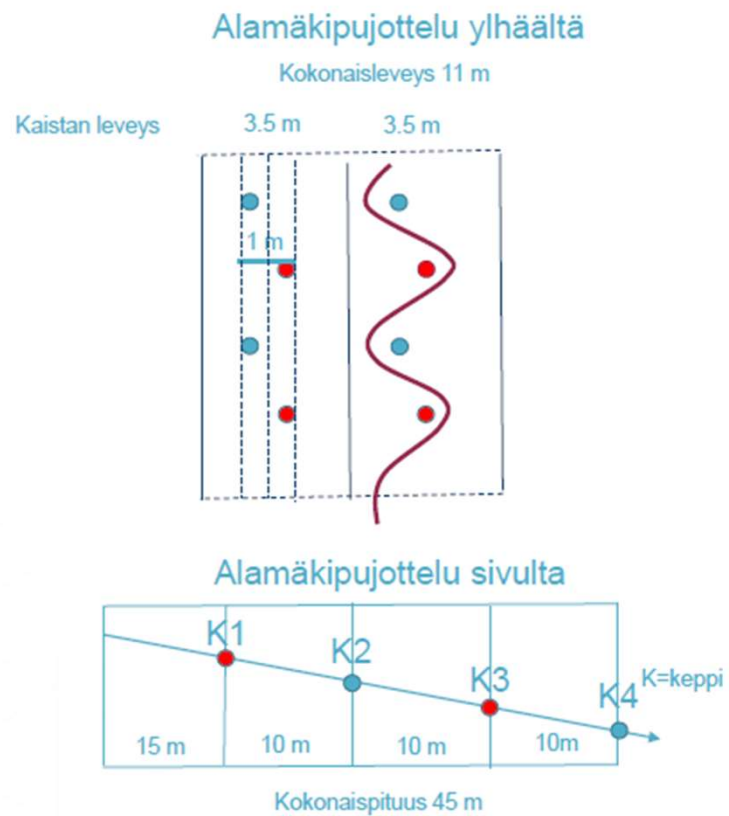
XCX-rata (755 m)



Pujottelu ylämäkeen



Pujottelu alamäkeen





**XCX-pujottelu
ylhäältä kuvattuna**

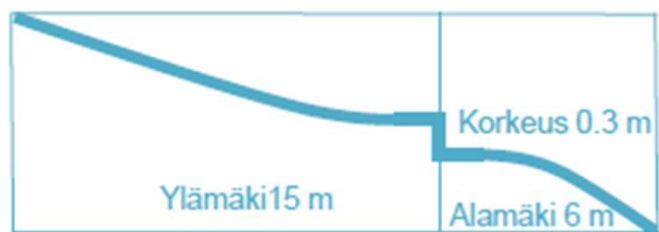


Hyppyri ("droppi")



Hyppyri sivulta

Kokonaispituus 21 m

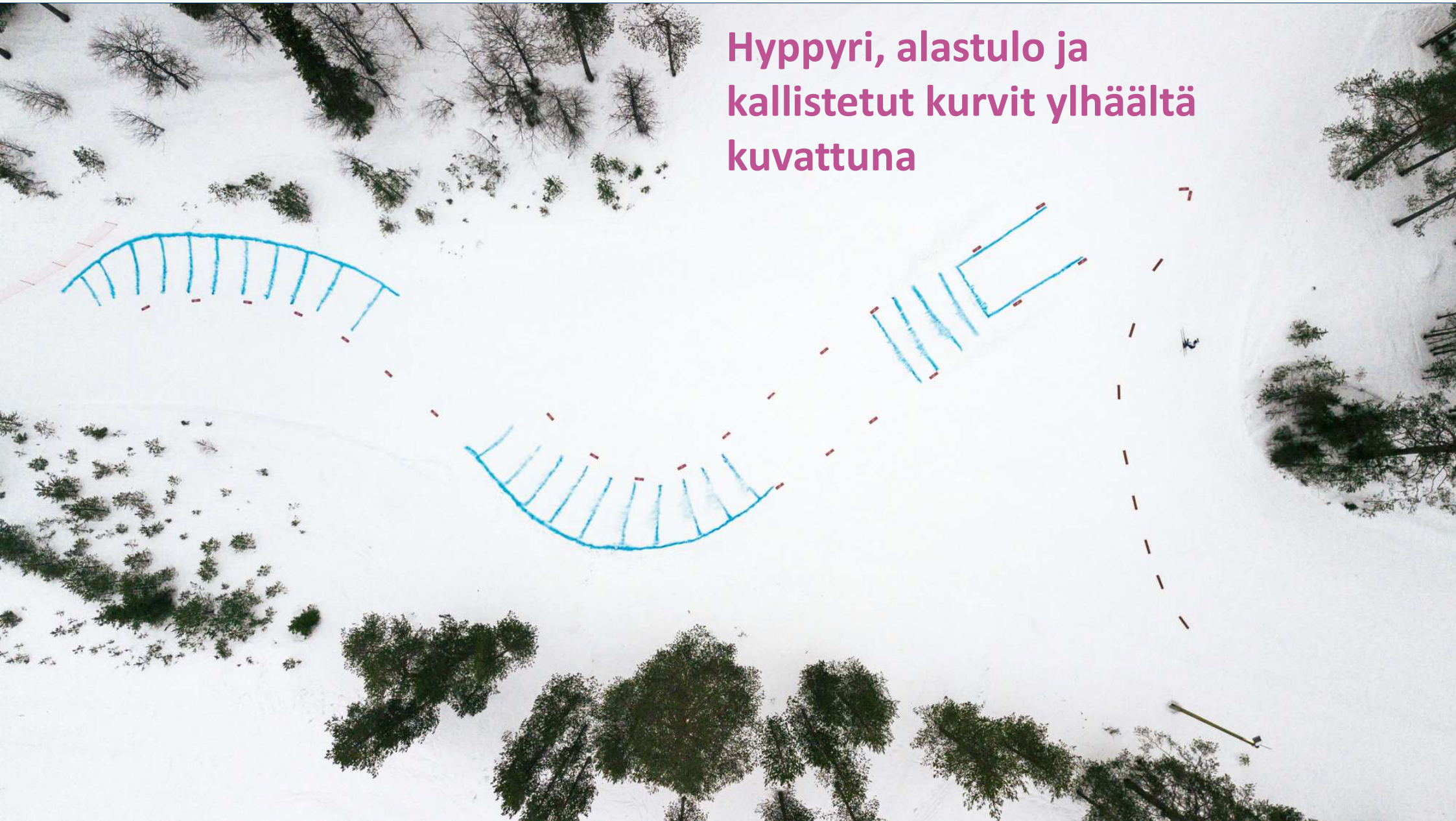


Hyppyri ("droppi")



Kallistetut kurvit

Hyppyri, alastulo ja
kallistetut kurvit ylhäältä
kuvattuna





Aallot – loiva alamäki

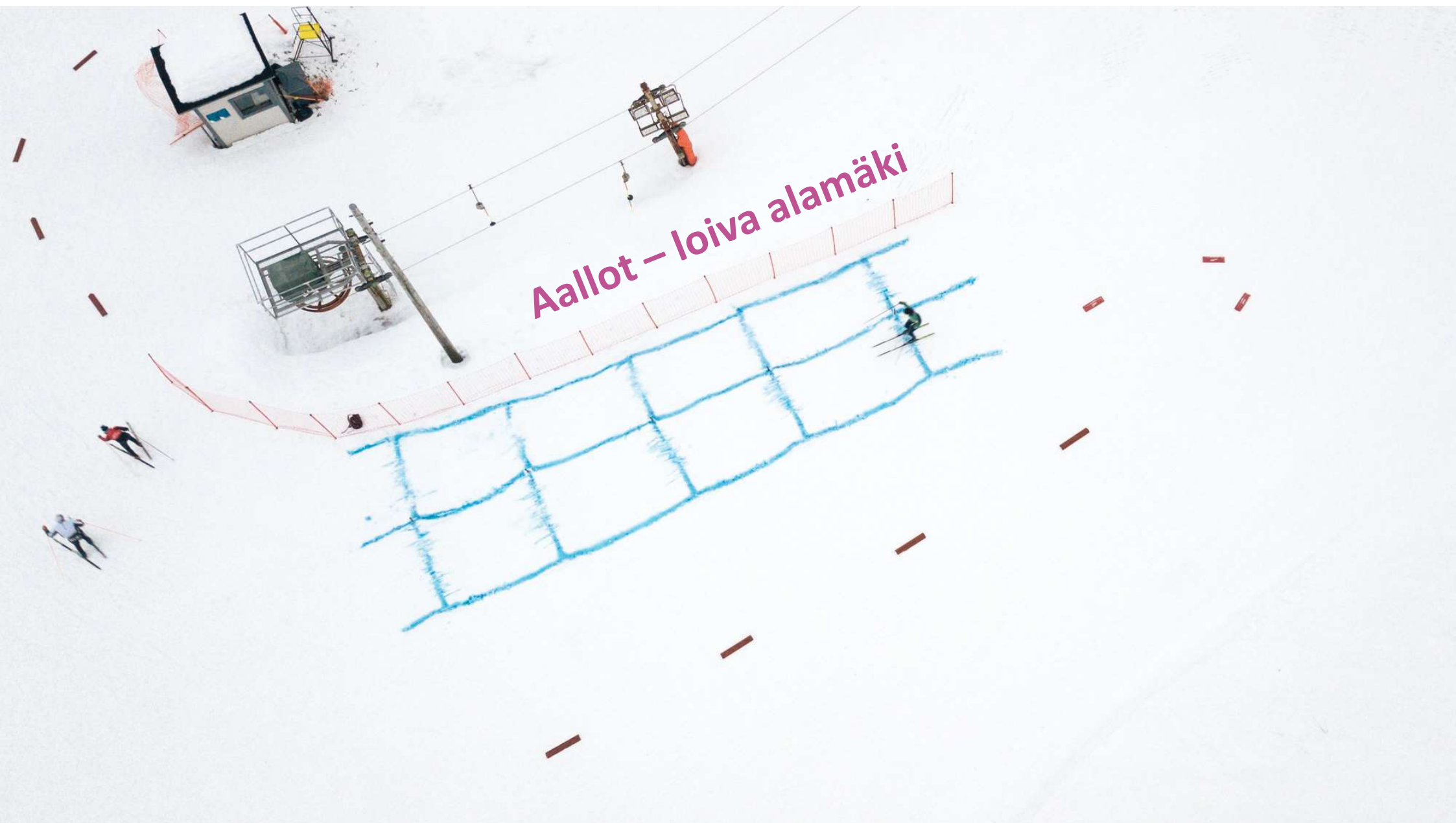


Aallot ylhäältä

Kokonaisleveys 5 m
Kaistan leveys 2.5 m

	2.5 m	2.5 m	
1. Aallon harja			
2. Aallon harja			4 m
3. Aallon harja			4 m
4. Aallon harja			4 m
5. Aallon harja			4 m

Aallot – loiva alamäki



XCX-radan suunnittelussa ja rakentamisessa huomioitavia seikkoja

Lähtökohtia

- Logistiikka:
 - reitti hiihdetään yhteen suuntaan
 - ei risteäviä kohtia
 - ei vaaraa törmäyksiin, jos kaatuu tai ajautuu radalta ulos
- Radan kulumisen huomioiminen: miten muuttaa rataa, esim. kurvit ja palteet laskuissa
- Kuinka paljon rataa tulee korjata esim. xcX-kisan aikana
- Välineiden säilyminen ehjänä
- Kuinka paljon käsityötä vs. tampparilla kunnostamista
- Ja mikä on tärkeintä: **SAADA LAPSET INNOSTUMAAN HIIHDOSTA !**



Aiheet:

- klo 19.00 – 19.40

alle 10-vuotiaiden hiihtäjien valmennus – käytännön
esimerkkejä
/ Ville Sampolahti

- klo 19.40 – 20.30

XCX-rata – konseptin esittely ja toteutus käytännössä

- klo 20.30 – 20.45

Hiihtoliiton ajankohtaiset



HIIHTOLIITON AJANKOHTAISET



- Korona urheilutoiminnassa
 - Hallituksen ja paikallisten terveysviranomaisten päätökset, rajoitukset ja suositukset.
 - Lisäksi Olympiakomitean yleiset, kaikkia lajeja koskevat suositukset.
 - **Hiihtoliitto suosittelee jo kalenteroitujen kilpailujen järjestämistä alueellisina kilpailuina oman sairaanhoitopiirin nuorille urheilijoille, jotka valmistautuvat kauden pääkilpailuihin.**
 - Velvoite on seurata oman alueen rajoituksia ja suosituksia samalla pohtien vaihtoehtoisia kilpailumalleja, jotka tukevat oman alueen nuorten harjoittelua.
- Yhteys alueviranomaisiin (tai mahdollisuuksien mukaan paikalliseen infektioylilääkäriin) ennen kilpailun järjestämistä – hekin antavat vain suosituksia
- Miettikää ennen AVI-kontaktia järjestelyjen koronatoimet:
 - Esim. kilpailijoita kehoitetaan pukemaan varusteet autossa – ei pukutiloja käytössä
 - Esim. lähtöpaikalle ei pääsetä kuin kolme urheilijaa + yksi huoltaja kerrallaan
 - Esim. toimitsijat pidetään muusta urheiluväestä erillään
 - Esim. joukkueenjohtajien kokous järjestetään etäkokouksena
 - Maskia käytetään kaikissa tilanteissa – lukuun ottamatta urheilusuoritus ja lämmittely
 - Kontaktien minimoiminen kuuluu jokaisen osallistujan vastuulle

<https://hiihtoliitto.fi/koronapandemian-vaikutukset-hiihtolajien-harraste-ja-kilpailutoimintaan/>



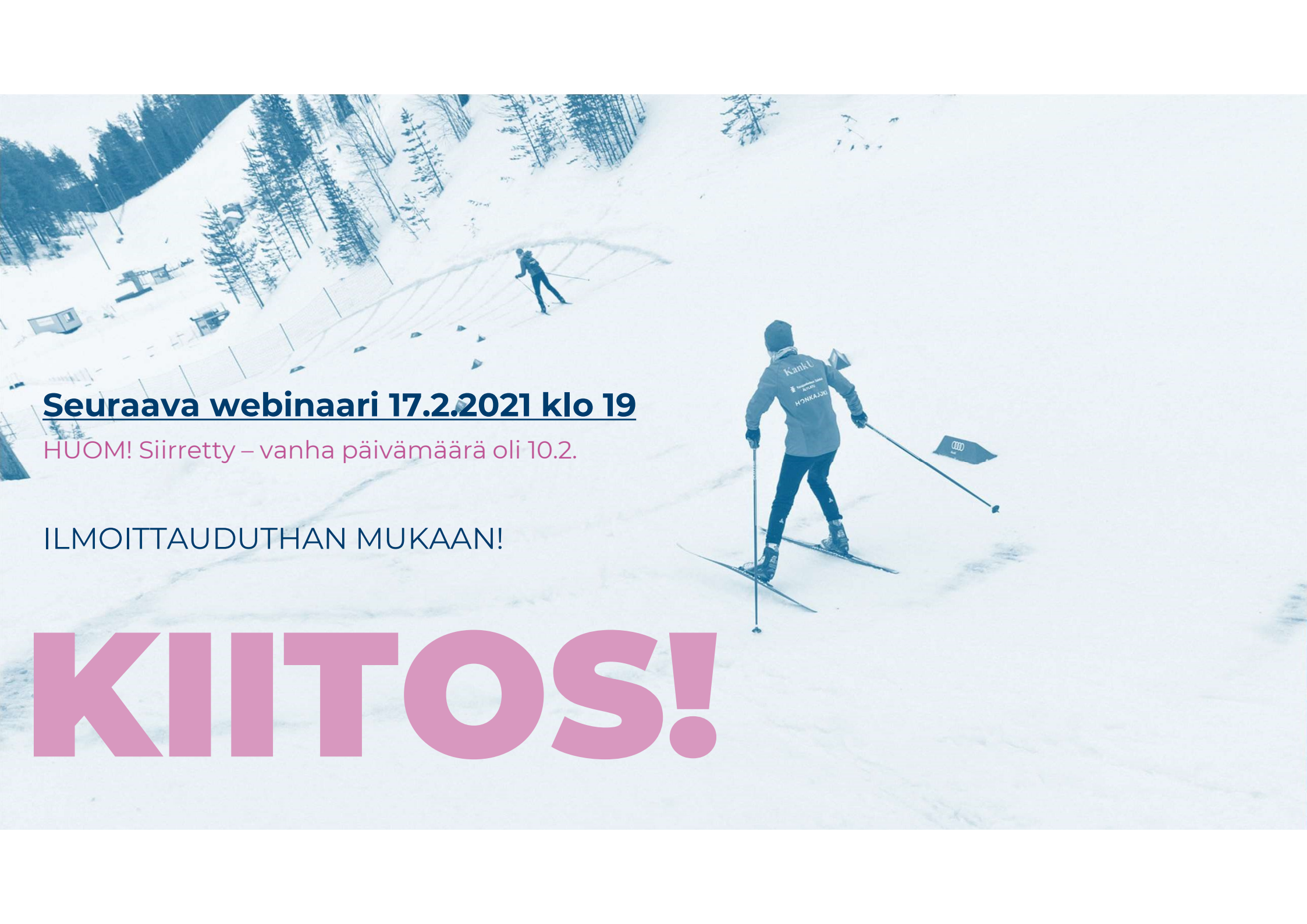
HIIHTOLIITON AJANKOHTAISET



- Vuokatin nuorten SM-hiihdot (15.-17.1.) siirtyvät → uusi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin
- Salpausselän kisat kilpaillaan ilman yleisöä
- Kuopion ja Siilinjärven kilpailut (Junioricup, Modeo Cup ja Yhdistetty Cup 16.-17.1.) peruttu
- Helmikuun osalta tilannetta seurataan
- Lasten Lumipäivien osalta tilannetta seurataan – koululaistapahtumat pyritään viemään läpi
 - Varasuunnitelmana ”Etälumipäivät”
- TD-koulutukset
 - B-tason etäkoulutus 30.-31.1.
 - C-tason koulutuksen voi aloittaa milloin vain verkkokoulutuksena

<https://hiihtoliitto.fi/lajit/maastohiihto/td-toiminta/>





Seuraava webinaari 17.2.2021 klo 19

HUOM! Siirretty – vanha päivämäärä oli 10.2.

ILMOITTAUDUTHAN MUKAAN!

KIITOS!