



Kilpailutoiminnan linjaukset

Hiihto on monipuolinen harrastus- ja liikuntamuoto. Me haluamme kuitenkin myös kannustaa toiminnassa mukana olevia osallistumaan kilpailutoimintaa oman tasonsa ja tavoitteiden mukaisesti. Seuran valmennustoiminta tähtää kilpailutoimintaan, mutta mukana voi olla myös harrastusmielessä.

Kilpailutoimintaa tuetaan talousohjeen mukaisesti. Jaosto maksaa mm. maastohiihto- ja rullahiihtokilpailuiden osanottomaksut seuran jäseneksi liittyneiden urheilijoiden osalta Hiihtoliiton suositusmaksujen mukaisesti talousohjeensa mukaisesti. Veteraanisarjojen urheilijoille osanottomaksuissa on kattohinta. Vuotuisten lisenssimaksujen maksamisen kukin urheilija hoitaa itse.

Seuran odotukset ja velvoitteet

Valmennussopimushiihtäjien odotetaan osallistuvan aktiivisesti vähintään oman ikäluokkansa SM-tason (ml Hopeasompa) kilpailuihin ja heitä velvoitetaan osallistumaan SM-tason viesteihin valmennustiimin päättämällä tavalla. 18-vuotiaiden ja sitä vanhempien urheilijoiden odotetaan myös olevan käytettävissä Suomen Cup viesteihin, mihin joukkueet valitaan seuran ja urheilijoiden kokonaistilanne huomioiden.

Lisäksi kaikkien kilpailutoiminnassa mukana olevien odotetaan osallistuvan aktiivisesti alue- ja SM-tason viestihiihtoihin. Nämä viestit käsittävät maakuntaviestin, am-viestin ja nuorten SM-viestit sekä tapauskohtaisesti yleisen sarjan viestikilpailut (SM ja Suomen Cup). Viestijoukkueiden valinnat tekee jaoston valmennustiimi ja valintaperusteet on kuvattu valmennustiimin pelisäännöissä.

Seuran omat kansalliset kilpailut ovat myös tärkeitä, ei ainoastaan kilpailujärjestelyjen motivoimiseksi vaan hiihtotoiminnan profiloimiseksi.

Seura-asusääntö

Keravan Urheilijoiden asutoimittaja kausilla 2024–2026 on Nomade Collection Ab, joka toimittaa Noname tuotemerkin asuja. Asumalliston kuuluu mm. kilpailuasua, pähineet, lämmittelyasu, liivi ja toppatakki. Seura-asut sisältävät jaoston yhteistyökumppaneiden mainoksia.

Lähtökohtaisesti jokainen KeUn kilpahiihtäjä on velvoitettu käyttämään seuran kilpa-asua sekä liiviä vähintään SM- ja am-tason kilpailuissa sekä kaikissa viestihiihdoissa. Johtoryhmä voi antaa urheilijalle myönnytyksiä seura-asusäännön noudattamiseen. Puheenjohtaja voi urheilijan pyynnöstä antaa luvan kiinnittää henkilökohtaisia sponsorimainoksia edustusasuun/asuihin, mutta voi antaa rajoituksia mainoksen koolle ja sijoittamiselle tai kieltää mainoksen kiinnittämisen kokonaan, mikäli se aiheuttaa selkeän intressiristiriidan jaoston yhteistyösopimusten kanssa. Seura-asusääntö ei rajoita urheilijoiden omia yhteistyö- tai sponsorisopimuksia, vaan tarkoituksena on näkyä yhtenäisenä urheiluseurana kilpailupaikoille ympäri maata ja kunnioittaa seuran yhteisen edun vuoksi solmittuja yhteistyösuhteita.



Kilpailutoiminnan aloittaminen ja kilpailuissa eteneminen

Seurataso ja viestit

Kilpahiihto on helppo aloittaa seuran järjestämässä OP Uusimaa -Cup kilpailuissa, joiden osallistumismaksu on sisällytetty Energia-Hiihtokoulun ja harjoitusryhmien osallistumismaksuun.

Kilpailuihin sallistujia nostetaan halukkuuden mukaan nuorten sarjojen viestihiihtoihin kuten maakunta- ja alueenmestaruusviestit sekä muut kansalliset viestikilpailut.

Ohjatuissa hiihtoharjoituksissa harjoitellaan kilpailuiden toimenpiteitä ja voidaan harjoitella kilpailutoimintaa myös hiihtoharjoitteiden kautta.

Tätä kautta on matala kynnyks lähteä hiihtämään myös henkilökohtaisia kansallisen tason kilpailuja.

Kansallinen taso

Nuorten sarjojen (8-12) hiihtäjien suositellaan hyödyntävän lähialueen kilpailuja siten, että kummallakin hiihtotavalla tulisi tasapuolisesti kilpailuja ja jos kilpailutarjonta mahdollistaa, niin eripituisia kilpailumatkoja kannattaa suosia huomioiden muut uudet kilpailumuodot kuten XCX-suksikrossi.

Kilpaileminen kannattaa aloittaa rauhallisesti esimerkiksi yksi kilpailu viikonloppua kohden. Kauden edetessä myös kaksi kilpailua viikossa huomioiden mahdolliset iltakilpailut on mahdollista, mutta tätä ei suositella useana viikonloppuna peräkkäin. Kilpailukauden aikana on tärkeä muistaa myös rauhalliset hiihtolenkit.

Talviurheilussa lämpötila on huomionarvoinen asia kilpailutoiminnassa. Kilpahiihto kovalla pakkasella tai tuulisella pakkassäällä vaatii huolellisuutta kilpailuun valmisteluissa, ja pukeutuminen sekä verryttely ovat tärkeässä roolissa. Sairaana ja toipilaana kilpailemista ei suositella.

Seuran aktiivisten kilpahiihtäjien suositellaan hyödyntävän myös alueen ulkopuolisia kilpailuja, jolloin kilpakumppanit ja maastot vaihtuvat. Uusiin kilpailupaikkoihin on helppo tutustua viikonloppureissuilla ja mahdollisesti samalla tutustua valtakunnallisten kilpailuiden (esim. KLL ja HS) latuihin ennakkoon. Erittäin suositeltavaa kilpailupaikkojen etsiminen kauempaa on silloin, jos oman alueen lumitilanne on heikko eikä kilpailukautta pääse muuten aloittamaan riittävän ajoissa.

Valtakunnallinen taso

Kun hiihtoharjoittelu on kilpailutoimintaan tähtäävää, niin on hyvä tehdä kilpailusuunnitelma, joka valmistaa kauden pääkilpailuihin (am, KLL ja HS). Suunnitelmassa on hyvä huomioida pääkilpailuiden hiihtotavat ja matkat.



Valtakunnalliset kilpailut on hyvä huomioida omissa suunnitelmissa jo ennen hiihtokauden alkua. Isot kilpailut kasvattavat kilpahiihtäjiä kohti SM-tasoa ja tuovat paljon mukavia kokemuksia mm. kilpailumatkojen ja kilpailutunnelman kautta.

Kun urheilija on siirtynyt kansalliselta tasolta valtakunnalliselle tasolle ja tähtää SM-tason kilpailuihin on valmistautuminen pääasiallisesti jo yksilöllisistä. Jaoston valmentajat kuitenkin antavat neuvoja ja auttaa tarvittaessa suunnittelemaan omaa kilpailuohjelmaa.