**Syystervehdys !**

Viime kesän aikana **PikaJuoksijamme** menestyivät hyvin sekä piirimestaruustasolla,

että nuorten SM tasolla.

P-14 sarjassa Jere Kaakinen ylsi sekä nuorten SM kisoissa , että Kll (koululiikunnan SM) loppukilpailuun ja tyttöjen viestijoukkue saavutti Kll SM-kisoissa kultaa, tämän vuoden 2. nopeimmalla ajalla Suomessa, T-13 sarjassa.

**Valmentajamme** ovat kouluttautuneet kesän ja syksyn aikana, **Roope Kasvi** valmistuu nuorten yleisurheiluohjaaja kurssilta ja **Pertti Purola** valmistuu nuorisovalmentajaksi syksyn aikana.

Selkeytimme valmennuskuvioita ja perustimme pikajuoksuun 2 valmennusryhmää. Mukaan lähteneet urheilijat ovat valinneet oman ryhmänsä, riippuen tulevaisuuden tavoitteistaan.

**1. Kilparyhmä**

Kilparyhmän tavoite on menestyä vuoden 2014 SM-kisojen yksilölajeissa ja viestijuoksuissa.

Ryhmä harjoittelee tulevana talvena 4-6 kertaa viikossa, harjoittelusta osa tapahtuu ohjattuna valmennuksena ja osa itsenäisesti.

Urheilijoille on tehdään yksilöidyt harjoitusohjelmat.

Valmennusohjelmaan kuuluu mm. kovia nopeuskestävyys harjoituksia ja jonkin verran sali harjoittelua.

Kilparyhmä tiukka harjoitusohjelma ei mahdollista muiden lajien harrastamista (yli treenauksen vaara).

Kilparyhmässä on tällä hetkellä 6 urheilijaa.

Pertti Purola lupautui valmentamaan kilparyhmää.

2. Harraste/nuorten ryhmä

Ryhmän tavoite on menestyä PM tasolla ja kehittää nuorten yleisurheilullisia ja fyysisiä taitoja laajemmin, pääharjoittelu lajeina ovat juoksu ja hyppylajit.

Ryhmä harjoittelee 2-3 kertaa viikossa, tämä ei vaadi sitoutumista yleisurheiluun. Ryhmä soveltuu erinomaisesti nuorille, jotka eivät ole laji valintaansa tehneet. Tällä hetkellä ryhmässä on 13 aktiivista harrastajaa.

Roope Kasvi lupautui valmentamaan harrasteryhmää.

Ystävällisin terveisin

Jukka Oksanen

050-3433563