



Lasten Leijonahiihto

Suomen Lions-liiton ja Suomen Hiihtoliiton yhteistyö lasten hiihdon edistämiseksi



Lasten Leijonahiihto

Yhteistyösopimuksen tavoite ja toimenpiteet

Suomen Lions-liiton ja Suomen Hiihtoliiton yhteinen Lasten Leijonahiihto-kampanja, jonka tavoitteena on järjestää matalan kynnyksen hiihtotapahtumia ensisijaisesti 4-12 v lapsille ympäri Suomea.

Toiminnallinen kumppanuussopimus

- kummallakaan osapuolella ei ole taloudellisia vastuita toisilleen. Tapahtumista aiheutuvista kustannuksista vastaa paikallinen lionsklubi.

Tiedottaminen

- Kumppanuussopimus ja Lasten Leijonahiihto-kampanja julkistetaan tammikuussa 2020. Muusta tiedottamisesta vastaa Lions-liitto ja Hiihtoliitto sovitulla tavalla.

Tapahtuman kehittäminen tulevaisuudessa

- Saatujen kokemusten perustella tapahtumaa voidaan kehittää seuraaville vuosille esimerkiksi välinekeräyksen suuntaan.
- Yhteistyön jatkosta sovitaan keväällä -2020



Lasten Leijonahiihto

Paikalliset toimenpiteet käytännössä

- Paikalliset lionsklubit ympäri Suomea järjestävät lasten hiihtopäivän, jossa lapset pääsevät kokeilemaan hiihtämistä. Tapahtuma sisältää tekniikkaradan ja hiihtokilpailun.
- Hiihtoliitto tiedottaa paikallisia hiihtoseuroja kumppanuudesta ja tapahtuman järjestämisestä. Paikallinen hiihtoseura voi auttaa tapahtuman järjestämisessä sovitulla tavalla.
- Hiihtoliitto laatii tapahtumakonseptin ja ohjeistukset helpottamaan tapahtuman järjestämistä. Käytännössä tapahtuman järjestämiseen liittyvästä yhteistyöstä sopii paikallinen Lions-klubi mahdollisesti yhteistyökumppanikseen sopimansa paikallisen hiihtoseuran kanssa.
- Vastuuhenkilöt Lions-liiton puolesta on piirikuvernööri Erkki Lappi ja Suomen Hiihtoliiton puolesta on maastohiihdon lajipäällikkö Eero Hietanen



Lasten Leijonahiihto

Järjestämisopas
Tekniikkaratojen ja hiihtokilpailun toteutusohjeet

Lasten Leijonahiihto



Tapahtuman järjestäminen paikkakunta tai kaupunginosakohtaisesti (mahdollisesti koulupiirien mukaan isoissa kaupungeissa) ensisijaisesti 4-12 v-lapsille

Ajankohta:

Alustavat alueelliset ajankohdat (järjestävä Lions-club lopullisesti päättää ajankohdan).

vko 8: la 21.2. Etelä-Suomi

vko 9: la 29.2. Keski-Suomi

vko 10: la 7.3. Pohjois-Suomi

Tehtävien jako:

Lions-clubit kantaa tapahtuman järjestämisvastuun ja kustannukset

Lions-clubit vastaavat mm. Lions-mitalin tilaamisesta ja painatuksesta (Lions-liiton logo) ja muista Lions clubien itsenäisesti päättämistä palveluista (mehut, makkarat, mahdolliset arvontapalkinnot).

Paikallinen hiihtoseura tarjoaa teknisen tuen mm. tekniikkaradan rakentamisessa. SHL laatii tekniikkaratojen suorituspaikkaohjeet.

SHL vastaa tiedottamisesta seuroille

Lasten Leijonahiihtopäivän aikataulutus:



10:00 Ilmoittautuminen (tekniikkarata – Leijonahiihto)

10:00 Tekniikkarata

11:30 Lasten Leijona-hiihto (kilpailu) 100-1500 m.

Lasten Leijonahiihto

Tekniikkarata, helppo:



1. Liuku loivaan alamäkeen (tavoitteena pysyä pystyssä)
2. Liuku porttien läpi loivaan alamäkeen
3. Ympyrä-hiihto tasaisella
4. Lumikukka
5. Pallon heitto ämpäriin (3 palloa)

Rataa kierretään rastilta toiselle n. 10-20 min, jonka jälkeen voidaan siirtyä vaatimalle tekniikkaradalle tai hiihtokilpailuun

Lasten Leijonahiihto

Helppo tekniikkarata, rasti 1

**Liuku loivaan
alamäkeen
laskuasennossa**

- Tasapainoinen liukuasento

Tilavaatimus ja rakentaminen:

- Loiva alamäki, missä vauhti ei nouse liian kovaksi



Lasten Leijonahiihto

Helppo tekniikkarata, rasti 2

Liuku porttien läpi loivaan alamäkeen

- Liu'utaan kyykyssä porttien läpi sauvojen kanssa tai ilman sauvoja

Tilavaatimus ja rakentaminen:

- Loiva alamäki
- 3-4 porttia n. 5 m välein
- Rakentamiseen tarvitaan 6-8 kevyttä auraskeppiä /sauvaa
- Voidaan porata lumeen



Lasten Leijonahiihto

Helppo tekniikkarata, rasti 3

Ympyrä-hiihto tasaisella

- Kierretään askeltamalla ympyrää sauvojen kanssa tai ilman sauvoja

Tilavaatimus ja rakentaminen:

- Rakentamiseen tarvitaan 2-8 kartiota,
- Ympyrän halkaisija n. 5-7 m
- Jos on tilaa, niin voidaan tehdä erikoisia ympyröitä ja kiertosuuntaa vaihdella



Lasten Leijonahiihto

Helppo tekniikkarata, rasti 4

Lumikukka

- Liike suoritetaan vuorojaloin tampaten suksien kärjet yhdessä
- Lumikukka on ympyräkuvio, joka muodostuu suksien jäljistä

Tilavaatimus ja rakentaminen:

Tasainen kenttä



Lasten Leijonahiihto

Helppo tekniikkarata, rasti 5

Pallon heitto ämpäriin
(3 palloa)

Tilavaatimus ja
rakentaminen:

- Tasainen kenttä
- Ämpäri n. 2 m etäisyyden päässä
- Aurausviittoja 2-3 tai kartoita merkkamaan heittopaikkaa





Lasten Leijonahiihto

Tekniikkarata, vaativa:

1. Liuku loivaan alamäkeen 1-suksella
2. Liuku loivaan alamäkeen kyykyssä käyden
3. Pujottelu loivaan alamäkeen
4. 8-hiihto tasaisella
5. Lapinkäännös

Rataa kierretään rastilta toiselle n. 10-20 min, jonka jälkeen voidaan siirtyä hiihtokilpailuun

Lasten Leijonahiihto

Vaativa tekniikkarata, rasti 1

Liuku loivaan alamäkeen 1-suksella laskien

- Tasapainoinen liukuasento vapaa jalka hieman ilmassa.
- Sauvat takana tai sauvoitta

Tilavaatimus ja rakentaminen:

- Loiva alamäki, missä vauhti ei nouse liian kovaksi



Lasten Leijonahiihto

Vaativa tekniikkarata, rasti 2

**Liuku loivaan alamäkeen
kyykkyssä käyden**

- 2-4 kertaa rauhallisesti kyykkyyn liu'un aikana.
- Sauvat takana tai sauvoitta

Tilavaatimus ja rakentaminen:

- Loiva alamäki, missä vauhti ei nouse liian kovaksi



Lasten Leijonahiihto

Vaativa tekniikkarata, rasti 3

**Pujottelu loivaan alamäkeen
(kepit suorassa linjassa)**

- Keppiä kierto (pujottelu) askeltamalla
- Sauvat takana tai sauvoitta

Tilavaatimus ja rakentaminen:

- Loiva alamäki
- Kepit suorassa linjassa tai vain vähän hajautetusti
- 3-5 aurasviittaa n. 5 m välein (voidaan porata lumeen)



Lasten Leijonahiihto

Vaativa tekniikkarata, rasti 4

8-hiihto tasaisella

- Kierretään askeltamalla kahdeksikkoa sauvojen kanssa tai ilman sauvoja

Tilavaatimus ja rakentaminen:

- Rakentamiseen tarvitaan 2-8 kartiota,
- Ympyröiden halkaisija n. 5-7 m tai toinen suurempi ja toinen pienempi



Lasten Leijonahiihto

Vaativa tekniikkarata, rasti 5

Lapinkäännös

- Aloittavan jalan nosto eteen toisen suksen viereen ja suksen suuntaaminen vastakkaiseen suuntaan
- Toisen suksen tuominen ja kääntyminen

Tilavaatimus ja rakentaminen:

- Tasainen





Lasten Leijonahiihtokilpailu

Sarjat ja matkat (suositus/arvio):

Alle esikouluikäiset	100 m
Esikouluikäiset	200 m
1-2 luokkalaiset	500 m
3-4 luokkalaiset	1 km
5-6 luokkalaiset	1.5 km

Kaikki saa palkinnon (mitali) joko tekniikkaradan kiertämisestä tai kilpailusta tai molemmista

Mahdollisia esinepalkintoja arvotaan kaikkien osallistujien kesken

Lasten Leijonahiihtokilpailu

Kilpailun läpiviennin muistilista



Etukäteen tehtävät

- Kilpailusta tiedottaminen ja ladun varaaminen
- Latujen kunnostuksen varmistaminen ja tilaaminen
- Reittien suunnittelu ja merkkkaus matkojen mukaan (mm. lähtö- ja maali sekä käänköpaikat)
- Hiihdettävien reittien varmistaminen, minimi: 100 m – 200 m - 500 m (vanhimmat sarjat voivat hiihtää 2 tai 3 kierrosta)
- Numeroiden hankinta
- Mahdollisten kuulutuslaitteiden, kellojen ja muiden tarvittavien välineiden varmistaminen
- Yhteyden otto paikalliseen hiihtoseuraan tapahtuman järjestämiseksi tarvittaessa

Tapahtuman aikaiset tehtävät

- Tiedottaminen ilmoitustaululla ja kuulutus
- Ilmoittautumisten vastaanotto (1.5- 1h ennen ensimmäistä lähtöä)
- Lähtölistan tekeminen ilmoittautumisjärjestyksessä
- Numeroiden jako

Lasten Leijonahiihtokilpailu

Kilpailun läpiviennin muistilista



Kilpailun läpivienti sarjoittain

- Lähtöväli 30 sek
- Lähdössä järjestelijät- lähettäjät,
- Radan varrella olevat oppaat mielellään myös opasteet esim. käänköpaikoilla
- Maalissa ajanottajat ja numerolappujen kerääjät sekä mehu ja palkintojen jakajat)

Ajanotto

- Kaikille, jos ei erikseen kielletä
- Tulokset mahdollisimman nopeasti. Tulokset tehdään maaliintulo- tai aakkosjärjestyksen mukaan, ei paremmuusjärjestyksessä. Hiihtäjän nimen perään merkitään hiihto-aika.
- Heti maaliin tultuaan hiihtäjä saa mitalin, ei siis järjestetä erillistä palkintojen jakoa jotta tapahtuma ei venyisi liian pitkäksi.

Kilpailun jälkeen

- Oma arvio tapahtuman onnistumisesta ja palautetta Lions-liitolle