

# POLKUJUOKSUA

## Lapset ja aikuiset yhdessä



### Vinkkejä perheen polkujuoksulenkille

- Suunnittele reitti etukäteen, valitse reitiksi vaihteleva ja mielenkiintoinen (kumpareita, puroja, jänniä kohtia luonnossa).
- Vältä jyrkkiä nousuja ja laskuja. Kartoita mahdolliset riskipaikat ja kierrä ne tarvittaessa. Kuitenkin jos lenkin loppupuolella sattuu olemaan jokin sopiva ”vuori” valloitettavaksi, voidaan se tehdä loppuhii-pentumana.
- Lenkillä huomioidaan eri-ikäiset ja -tasoiset juoksijat sekä lenkin pituudessa että vauhdissa.
- Yhdistäkää lenkkiin luontoparkouria, esimerkiksi:
  - oksia, joista voi ottaa heilauttamalla vauhtia
  - puunrunkoja, joiden yli loikata joko suoraan tai käsillä auttaen
  - isoja kiviä tai pieniä pudotuksia, joista hypätä alas, taitotaso ja alusta huomioiden
  - kallionseinämiä, tukevia puunrunkoja, joista ponkaista itselleen jalalla vauhtia
  - tasapainoilua puunrungoilla ja kivillä
- Jos intoa ja aikaa riittää, voi lyhyen reitin juosta useampaankin kertaan ja keksiä uudenlaisia tapoja esimerkiksi ylittää oja tai loikata puunrunгон yli.
- Matkan varrelle osuvia mielenkiintoisia asioita on sallittua pysähtyä hetkeksi katsomaan ja ihmettelemään ja jopa kannustetaan siihen (ei tee pahaa aikuisillekaan). Yli puolen tunnin pituisella lenkillä kannattaa pitää yksi tai useampi yhteinen tankkaus- tai evästäuko.
- Maastossa juoksemista voi harjoitella myös niin, että suunnitellaan pareittain pieni spurttirata tai lenkki, joka esitellään muille. Sovitaan alue selvästi etukäteen ja määritellään takarajat joiden yli ei mennä. Kaikki juoksevat kaikkien radat läpi. Todennäköisesti lapset suunnittelevat hauskempiä ja jopa vaikeampia reittejä kuin aikuiset.
- Pidetään hauskaa poluilla ja annetaan mennä!