

Naisten endurokilpailujen kesto ja vaativuus

Faktatietoa ja ehdotus

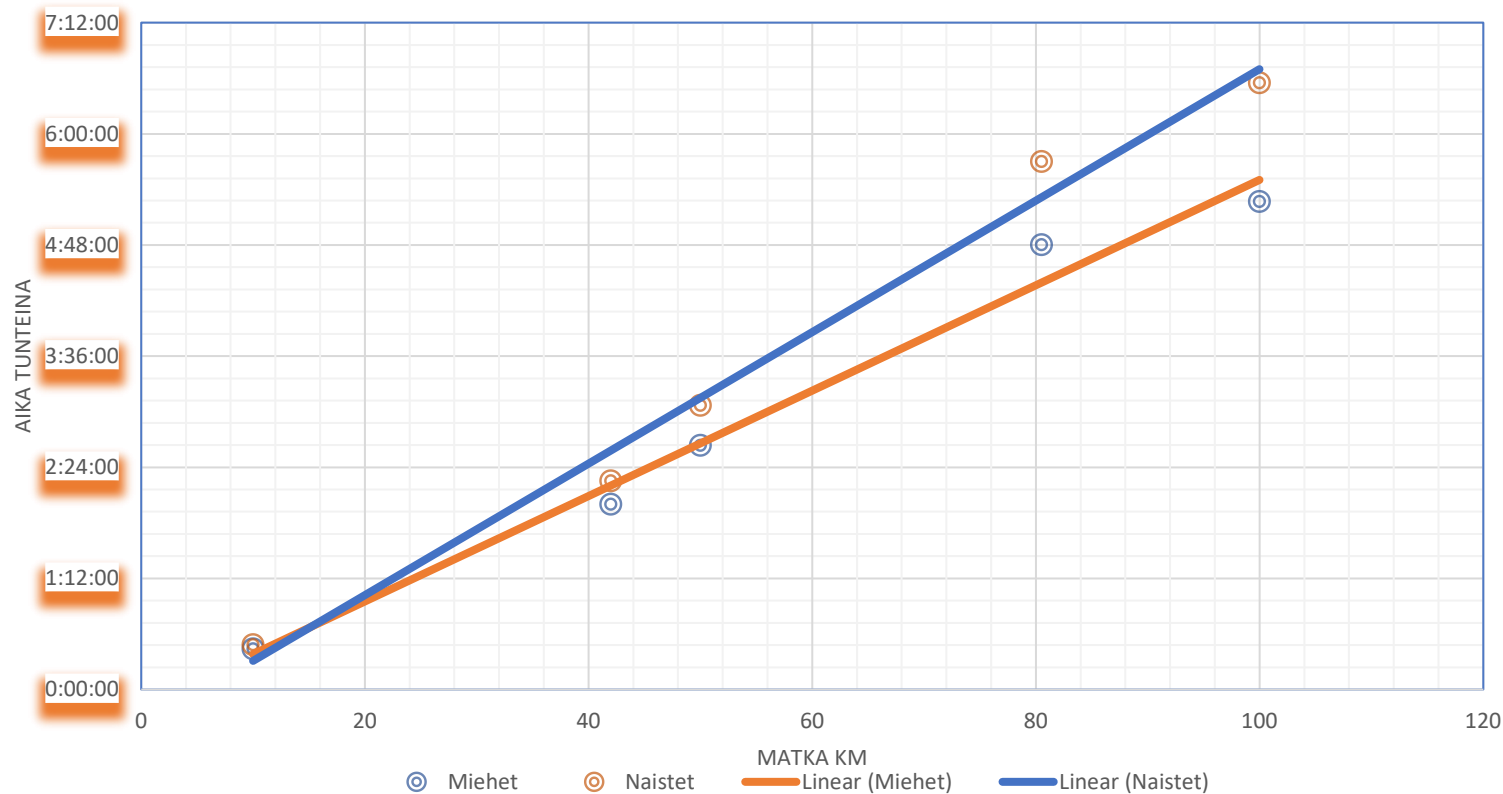
Taru Hakulinen #904

25.11.2023 Enduron lajiryhmän kokous

Faktatietoa, esimerkkinä kestävyysjuoksu

Naisten ja miesten suorituksen keston erot samalla matkalla

Kestävyysjuoksu, maailmanennätykset



Kestävyysjuoksussa samoilla matkoilla naisten ajat ovat prosentuaalisesti selvästi suurempia kuin miesten. Lisäksi ero prosentteina suurenee sitä mukaa kuin matka pitenee. **Esimerkiksi jos miesten kilpailun pituus on 4 h 48 minuuttia niin naisten vastaavan matkan kilpailun pituus on 5 h 42 minuuttia.**

		Miehet	Naiset	Ero %
10 000 m	10	0:26:11	0:29:01	10,82
Maraton	42	2:00:00	2:15:00	12,50
50 km	50	2:38:00	3:04:00	16,46
50 mailia (80,5 km)	80,5	4:48:00	5:42:00	18,75
100 km	100	5:16:00	6:33:00	24,37

Ehdotus

- Naisten kilpailut ovat C-luokan kilpailujen tasoisia reitiltään ja aikataulultaan, C-luokan seassa tai erikseen. Myös SM-kilpailut. **Lisäaikaa ei tarvita naisille.** Naiset ajavat nopeutensa mukaan lähtöluettelossa sopivalla paikalla, kuten miehetkin.

TAI

- Naiset ajavat miesten A, B, SM-luokkien kilpailun reitin, jolloin aikaa reitille annetaan 15- 20 % enemmän.

Kuka tästä hyötyy, onko tämä joltakin sidosryhmältä pois?

+++ Enemmän naisia viivalle, kun kilpailun kesto ja vaatimustaso on suunnilleen selvillä etukäteen.


-- Muutama nainen ei saa riittävän kovatasoista kisaa naistenluokassa
→ Nämä kuljettajat ovat yleensä B-luokan kuskeja.

+--+ Kilpailun järjestäjät: Ei erityisiä vaikutuksia, jos ajetaan C-luokan kilpailuja.

Lisäksi pari kilpailua vuodessa, joissa on erikseen sovittu järjestäjän kanssa, että on helpotettu reitti ja aikataulu naisille. Ns. kuntoluokan tapaan, jolloin aikaa voi olla enemmän tai joitakin erikoiskokeita jätetty pois.

TIEDOKSI:

Naisille alkaa vuoden alusta valmennusryhmä, jonka yksi tärkeimmistä tehtävistä on saada enemmän naisia osallistumaan endurokilpailuihin.



TULOSSA

**ENDURON VALMENNUSRYHMÄ
NAISILLE**

TULE MUKAAN!

**YHTEISIÄ TREENEJÄ
VALMENNUSKERRAT 2 KRT/KK
HENKILÖKOHTAINEN HARJOITUSOHJELMA
HARJOITUSKILPAILUJA
YHDESSÄ OSALLISTUMISTA KILPAILUIHIN**
VALMENTAJANA TARU HAKULINEN JA MUKANA
KONSULTOIVIA VALMENTAJIA

YHTEISTYÖSSÄ:
SML, NURMIJÄRJEN MOOTTORIKERHO, ESPOON
MOOTTORIKERHO, ENDUROKOULU.FI

**YRITYKSENNE?
KERHONNE?**

Mukaan voi tulla matalalla kynnyksellä, tavoitteena lajissa kehittyminen ja ajatus kilpailuista.
Hinta 80 € kevät, 80 € syksy
Toiminta toteutetaan pääosin vapaaehtoisvoimin.
Kysy lisää: Taru Hakulinen, puh. 0456501979
Tiina Honkanen, puh. 0445326989