



Trial harjoitusten ohjelma Hämeen Moottorikerho ry (HäMK)

Tekijät:
HäMK valmennustiimi

SISÄLLYSLUETTELO

[Valmennusryhmät](#)

[Valmennustiimi](#)

[Whatsup-reeni ryhmä](#)

[HäMK-Trial some-tilit](#)

[Vakuutukset](#)

[Kesän ohjelmarunko](#)

[Trial tapahtumakalenteri](#)

[Ajo-ohje](#)

[Harjoituspäivän ohjelmarunko](#)

[Vapaaehtoinen harjoittelu](#)

[Kilpaileminen](#)

[Liity moottorikerhoon](#)

[Osallistu harjoituksiin ja RFF-harjoituskilpailuihin](#)

[Kilpailulisenssi ja ilmoittautuminen](#)

[Linkkejä](#)



Valmennusryhmät

Ryhmän valinnassa tärkeää, että kuskit kokevat vaikeustason sopivaksi. Ryhmää voi oma-aloitteisesti vaihtaa, jos tuntuu, että toinen ryhmä vastaa omaa tavoitetta paremmin.

- Ryhmä 1: aloittelevat trialistit + TR7
- Ryhmä 2: Luokat TR5 ja TR6
- Ryhmä 3: TR3J ylöspäin.

Kerholla on kaksi sähkötrial-mopoa (Oset-20/24), joilla pääset kokeilemaan ja harrastamaan trialia. Kerholla on lainata kypäriä ja kokeilu on ilmainen. Harrastamiseen tarvitset omat selkä-, polvi- ja kyynärsuojat, kypärän voit lainata. Lisäksi harrastaminen edellyttää HäMK:n jäsenyyttä ja Oset-kausimaksua.

<https://www.hameenmoottorikerho.fi/nuorisoasiat/oset-kausimaksu/>

Valmennustiimi

Pääsääntöisesti jokaisella tiimillä on harjoituksissa oma ohjaaja. Erityisesti TR3J ja isommissa käytetään myös vierailevia valmentajia.

Lisäksi kaikkien vanhempien panosta toivotaan:

- Turvallisuuden varmistaminen; jokainen aikuinen oikeutettu huomauttamaan, jos jollakin vauhti kasvaa liiaksi
- Erityisesti pienemmillä; auttaa kaatuneen mopon nostossa, sen käynnistys ja kypärän hihnan varmistaminen.
- Kopparina hankalissa paikoissa, vinkki pitääkö työ/puutarhahanskoja treeneissä mukana.
- Jaksoharjoittelussa merkinantaja, koska seuraava voi tulla jaksolle
- Jaksonauhojen pois kerääminen harjoituksen jälkeen

Whatsup-reeni ryhmä

Kerholla on käytössä Whatsup ryhmä, jossa ollaan sovittu reeneistä. Jos haluat ryhmään mukaan niin ilmoita puh.nro:si Samille (050 3838771)



HäMK-Trial some-tilit

- www.facebook.com/HameenMoottorikerhoTrial
- <https://www.instagram.com/hameenmoottorikerhotrial/>
- <https://www.youtube.com/@HameenMoottorikerhoTrial>

Huom. ilmoita valmentajille, jos et halua osallistua HäMK:n some-julkaisuihin.

Vakuutukset

Hämeen moottorikerhon toimintaan osallistuvat moottoripyörät on vakuutettava liikennevakuutuksella. Vakuutusyhtiöllä on eri nimiä vakuutukselle esim. rekisteröimättömän harrastusajoneuvon liikennevakuutus. Vakuutuksen ottamiseen tarvitaan moottoripyörän valmistaja, malli, runkonumero, kuutiolavuus/teho. Kohtuuhintainen vakuutus on n. 250€/vuosi. Moottorina voi siis olla poltto- tai sähkömoottori.

Kesän ohjelmarunko

Yrjö Vesterisen Minitrialopas jakaa ajoharjoittelun seuraaviin päätteemöihin:

- Kaarre
- Ylämäki
- Esteen ylitys
- Viistorinne
- Alamäki

Ajopaikka

Kivikko
Ylämäki
Portaat
Viistorinne
Alamäki

Ajotekniikka

Tasapaino
- tasapaino pysähtyneenä
- keulanpompottelu
- takiksen pompottelu

Esteen ylitys
- Rytmitys

Kynnystekniikat
- splatteri
- keulapäin
- mäkiajo
- Jalkojen käyttö

Jaksonluku



- ajolinja
- ajonrytmitys

Valmentajat voivat yhdistellä ja mukauttaa teemoja kunkin harjoituskerran ja tilanteen mukaan.

Trial harjoitukset

Ensimmäiset harjoitukset ti 5.5 ja viimeiset 29.9.

Kesätauko 14. ja 21.7 tällöin ei ohjattuja harjoituksia

Trial tapahtumakalenteri

<https://tulosarkisto.fi/races/index/200/2026>

25.4 PÄLVI TRIAL
TEMK TERVAKOSKI

9.5 SM TRIAL
MP-TAITO KIRKKONUMMI

13.6 SM TRIAL
RIES HAUSJÄRVI

14.6 SM JOUKKUE TRIAL
RIES HAUSJÄRVI

30.8 SM TRIAL
VMK VANTAA
HUOM! SUNNUNTAI PÄIVÄ

12.9 SM TRIAL
TEMK TERVAKOSKI

19.9 SM TRIAL
SAMK SALO

3.10 PM TRIAL NORJA
4.10 PM TRIAL NORJA

#moottoriliitto
#meollaanmoottoriliitto

SUOMEN MOOTTORILIITTO
FINLANDS MOTORFÖRBUND



Racing For Fun (RFF) -tapahtumat

<https://moottoriliitto.fi/2026/01/28/trial-kalenteri-2026/>

- Tiedot puuttuvat ja toivottavasti lisätään pian liiton trial-sivuille

*HUOM. LISÄKSI JÄRJESTETÄÄN JAKSOHARJOITUKSI, JOIDEN AIKATAULU TIEDOTETAAN KERHON SIVUILLA JA WU-REENIRYHMÄSSÄ

HäMK:n kalenterin voit ladata selaimeen/älypuhelimeen

Url

<https://calendar.google.com/calendar/embed?src=2foncm266843r8l7l8npsufnsg%40group.calendar.google.com&ctz=Europe%2FHelsinki>

iCal

<https://calendar.google.com/calendar/ical/2foncm266843r8l7l8npsufnsg%40group.calendar.google.com/public/basic.ics>

Ajo-ohje

Nokian MC radan trial-maastot.





Vanhalle kisapaikka



Harjoituspäivän ohjelmarunko

- 1 Vapaa-lämmittely
- 2 Yhteinen kokoontuminen Nokian MC radan parkkipaikalla klo 17.30

Aloitetaan harjoitus yhteisellä kokoontumisella. Käydään läpi päivän ohjelma, kerrotaan ilmoitusluonteiset asiat, vaihdetaan kuulumiset. Kaikki ryhmät ovat yhdessä. Tämän jälkeen jakaannutaan ryhmiin.
- 3 Lämmittelyharjoitus n. 10 min

Ajetaan perusharjoitteita; kahdeksikkoa ym.
- 4 Harjoittelupäivän teeman mukainen harjoitus n. 15-20 min

Harjoitellaan teeman mukaisessa maastonkohdassa ajoa. Osallistujamäärän ja tason mukaan harjoituskohtia voi olla useampia.
- 5 Harjoitusjakso 30 min



Harjoitusjaksolla harjoitellaan kokonaissuoritusta. Jaksoon tutustuminen kävellen, ja jakson ajo useampaan kertaan. Harjoitusjaksolla voi olla vaikeusasteen mukaan vaihtoehtoisia ajoreittejä, ajosuuntaa voidaan vaihtaa tai voidaan tehdä useampia jaksoja.

Pääsääntöisesti valmentajat tekevät jakson etukäteen. Joskus jaksot voidaan tehdä ja suunnitella osana harjoitusta.

6 Vapaata harjoittelua

Lopuksi halukkaat voivat vielä itsenäisesti harjoitella ja ajella vapaasti. Huom turvallisuus, vauhti ei saa kasvaa liiaksi!

Vapaaehtoinen harjoittelu

Vapaaehtoisten harjoitusten perusohjelma: vapaata ajoharjoittelua, mahdollisuuksien mukaan autetaan toisia reittien tekemisessä, ajotekniikoissa ja vaativien paikkojen varmistamisessa (koppaaminen). Nämä eivät siis ole ohjatut harjoitukset vaan myös valmentajat pääsevät itse ajamaan.

Vapaaehtoisia harjoituksia on järjestetty seuran aktiivien kesken satunnaisen säännöllisesti. Nokian ajomaastoissa senior-kuskit harjoittelevat 2-4 krt/vk:ssa, joihin ovat myös juniorit tervetulleita osallistumaan.

Ote Yrjö Vesterisen Mini-trial oppaan ohje ajoharjoittelusta:

AJOHARJOITTELU

Jotta ajoharjoittelusi olisi tehokasta, on sinun aina suunniteltava etukäteen mitä teet. Oikea ajoharjoittelu alkaa pyörän ja ajajan lämmittelyllä. Lämmittely ja sitä seuraava tekniikkaharjoitus tapahtuvat aina helpossa maastossa, alkuvaiheessa aivan tasaisella. Ylä- ja alamäet ovat loivia ja 5-10 metriä pitkiä. Esteinä, joita ylität, voit käyttää halkoja, tukkeja, vanhoja auton renkaita ja kiviä.

Kun tekniikkaharjoitukset ovat sinulle tuttuja, voit merkitä itsellesi yksinkertaisia jaksoja kuten esimerkiksi alamäki – viistorinne-ylämäki, jyrkkä kaarre – este, jne.

Kun harjoittelet jaksoilla, on sinun aina ensimmäiseksi tutustuttava jaksoon kävellen. Tee itsellesi ajosuunnitelma, eli päätä, mitä ajolinjaa aiot käyttää ajosuorituksessasi. Ennen lähtöäsi jaksolle aja ajokillasi niin paljon, että kone käy puhtaasti. Sen jälkeen keskity ja lähde päättäväisesti jaksolle.

Muista, että hyvä ajosuoritus vaatii:

- Virheetöntä ajotekniikkaa



- Hyvin toimivaa ajokkia
- Fyysistä kuntoa
- Psyykkistä valmiutta

Kilpaileminen

Osallistuminen Suomen Moottoriliiton (SML) alaisiin trial-kilpailuihin vaatii muutamia valmisteluja, joissa korostuvat jäsenyys, varusteet ja harjoittelu.

Tässä on ohjeet annettujen tietojen perusteella:

Liity moottorikerhoon

- Virallisiin kilpailuihin osallistuminen edellyttää jäsenyyttä SML:n alaisessa kerhossa, kuten Hämeen Moottorikerhossa (HäMK).
- Kerhon jäsenyys on perusedellytys myös kerhon omien harjoituspaikkojen ja kaluston käyttöön.

Osallistu harjoituksiin ja RFF-harjoituskilpailuihin

- **Viikkotreenit:** On suositeltavaa osallistua ohjattuihin harjoituksiin, joita järjestetään esimerkiksi Nokialla tiistaisin toukokuusta syyskuuhun. Kysy kilpailuohjeita ja neuvoja muilta harrastajilta, autamme mielellämme.
- **Harjoituskilpailut:** Ennen varsinaisia SML:n kilpailuja kannattaa osallistua RFF harjoituskilpailuihin. Ne on suunniteltu valmentamaan kuljettajia oikeisiin kilpailutilanteisiin tulevaisuudessa.
- **Säännöt:** Tutustu kilpailusääntöihin, <https://moottoriliitto.fi/saannot/> ks. Trial -kohta

Kilpailulisenssi ja ilmoittautuminen

- Rekisteröidy Motti 2.0 käyttäjäksi osoitteessa: <https://tulosarkisto.fi>
 - Sinun tulee käyttää samaa sähköpostiosoitetta, jota olet käyttänyt HäMK:iin liittyessäsi.
- Osta kilpailijalisenssi



MOTTI 2.0

HENKILÖN TIEDOT

SAMI JÄÄSKELÄINEN

Nimi: Sami Jääskeläinen
Osoite: K... LA

Syntymäpäivä: ...
Sukupuoli: ...

Sähköposti: jaa...@...
Toissijainen sähköposti: jaas...@...
Puhelin: 05...
Sähköpostin lähetysoikeus: Sähköposti käytössä
Luotu: 22.10.2025 19:53

Muokkaa Vaihda salasana

NUMEROVARAUKSET

SÄHKÖPOSTIT

TOIMITSIALISENSSIT

KILPAILIJALISENSSIT

Osta kilpailijalisenssi

KILPAILIJAKYTKENNÄT

OMAT LAJIT

KERHO-OIKEUDET

HENKILÖN ROOLIT

TIIMIN JÄSENYTYKSET

5 VIIMEISTÄ KIRJAUTUMISTA

- Ilmottaudu kilpailuihin määräaikaan mennessä ja huomioi, että viralliset SML:n kilpailut vaativat kilpailulisenssin.
- Seuraa SML:n ja oman kerhosi ilmoittelua tulevista kilpailuista ja noudata niissä annettuja ilmoittautumisaikoja.

Linkkejä

Linkki

<https://sites.google.com/view/trial-halli-kuorimo/home>

<https://www.mptaito.fi/harjoitteluvinkit/>

<https://trialstrainingcenter.com/how-to-ride-motorcycle-trials/introduction-to-tutorials/>

Kommentti

Trial-hallin käyttöohjeet

MP-Taido ry:n pitämä lista oppimateriaalista

Ajamisen opettelua, ohjeet englannin kielellä.

You can read/download/print the text of these articles (PDFs) or browse each tutorial page while you view photos and short video clips.



<https://www.facebook.com/groups/372690936228785/>

Suomi-trial FB-ryhmä

<http://www.moottoriliitto.fi/lajit/trial/>

Moottoriliiton trial-sivut

<https://tulosarkisto.fi/races/index/200>

Kilpailuihin ilmoittautuminen

<https://tulosarkisto.fi/races/index/200>

Kilpailutuloksia

<http://www.temk.net/whatsapp.htm>

WhatsAPP-ryhmä: Trial tapahtumat, ylläpitäjä Sari Kiuru

<https://twitter.com/i/status/1686849305112375296>

Takisreeni

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvalmennuksessa/#verkkokurssit-valmentajille>

Verkkokurssi valmentajille

<https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/puhtaasti-paras-verkkokoulutus/>

Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla niin urheilijat, urheilijan tukihenkilöt kuin kaikki muutkin urheilutoimijat voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista.

<https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/reilusti-paras-verkkokoulutus/>

Reilusti paras on verkkokoulutus, joka auttaa niin urheilijoita kuin muita urheilutoimijoita tunnistamaan kilpailumanipulaation ilmiönä sekä antaa työkaluja sen kohtaamiseen.

<https://kamu.suek.fi/>

KAMU -lääkehaussa voi tarkistaa vain Suomesta saatavia resepti- ja itsehoitolääkevalmisteita. Lääkehaku ei sisällä erityislupavalmisteita. Mikäli haettua lääkevalmistetta ei löydy, käyttäjän tulee olla yhteydessä SUEKiin. Löytyy myös APPIT Appleen ja Androidiin.