

SM-KISAT
KAUHAJOELLA

OULUN
HIIHTOSEURA
SINETTISEURAKSI

IISVEDEN
KIRI
80-VUOTTA

Leivälle ja
ruoanlaittoon



Eva taipuu moneen!

Ruoanlaitto käy nyt kuin leikiten. Arla Ingman Eva -uutuudet sopivat nimittäin sulavasti niin leivälle kuin ruoanlaittoon. Valittavanasi on **viisi herkullista levitettä ja kaksi ruoanlaittopalaa**. Löydä maut arkeen ja juhlaan, suureen ja pieneen nälkään. Poimi ne omasta kaupastasi.

www.arlaingman.fi/eva



Toimitus

Julkaisija ja toimitus:

Suomen Ampumahiihtoliitto ry
Radiokatu 20, FI - 00093 SLU
(09) 2787 202, faksi (06) 420 3050

Päätoimittaja:

Janne Hakala, 046 878 2200

Toimitussihteeri:

Mari Uusitalo

Toimitus:

Heidi Lehikoinen

Jami Aho

Rami Toivonen

Ilmoitukset, tilaukset ja osoitteenmuutokset:

Janne Hakala 046 878 2200 tai
janne.hakala@biathlon.fi

Mediakortti ja ilmoitushinnat:

www.biathlon.fi

Paino:

Esa Print Oy, Lahti

Ulkoasu ja taitto:

Studio Salokannel & Toivonen

Hämeenkatu. 5, 15110 Lahti (03) 7824 553

Aineisto:

lehti@biathlon.fi Tilaamatta toimitettua
aineistoa ei palauteta.

ISSN 0783-7976

Ilmestymisaikataulu 2010:

- 1 huhtikuu
- 2 kesäkuu
- 3 lokakuu
- 4 joulukuu



Kannessa Jonne Kähkönen
Kuvan otti Jami Aho

Ampumahiihtoliitto 50 vuotta vuonna 2010

Suomen Ampumahiihtoliiton perustamisesta tulee ensi vuonna kuluneeksi 50 vuotta. Juhlavuosi tulee olemaan ensisijaisesti työn vuosi. Juhlahetkiäkin joukossa on, niistä ehkä keskeisin 25. huhtikuuta pidettävä 50-vuotisjuhla Lahdessa.

Urheiluseurat Suomessa tekevät merkittävää työtä koko yhteiskunnalle. Voi perustellusti väittää, että urheiluseurat tekevät enemmän aktiivista ja ennaltaehkäisevää työtä terveydenhuollossa, sosiaalisessa ja henkisen kasvatuksen työssä kuin esimerkiksi valtiovalta tai kunnat. Taantumassa on peräänkuulutettava yhteiskunnan resurssien jaon arvokeskustelua. Seurojen resurssien lisääminen on kansantaloudellisesti ja suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan kehittämisen kannalta tärkeää.



Huippu-urheilun organisointi jatkossa

Laaia keskustelu huippu-urheilun resursoinnista, organisoimisesta ja mitoituksista liikunnan ja urheilun arvoketjussa tulevaisuudessa on vasta alussa. Kannan huolta erityisesti siitä, että rakentuuko tuleva järjestelmä niin, että seurojen ja lajiliittojen roolit vahvistuvat nykyisestään. SLU:n rooli suomalaisen liikunnan ja urheilun koordinointi-, ohjaus- ja kehitystyössä on kehittymässä hyvin. Kun harrastamisesta siirrytään huippu-urheiluun on tärkeää tunnistaa seurojen ja lajiliittojen keskeinen rooli. Osaamisen, ammattitaidon ja ammattimaisuuden keskipiste on ja tulee olla seuroissa ja lajiliitoissa. Olympiakomitealla on tärkeä tehtävä ja rooli olympiaurheilun ja -aatteen ylläpidossa ja kehittämisessä. OK:lla tulee olla koordinoiva rooli, ei ohjaava.

Resursseja – ensisijaisesti raha – on pohdittava liike-elämästä tutun ”hyvä hallintotapa” -periaatteen mukaisesti. Meneillään olevan huippu-urheilustrategiakeskustelun olisi varmistettava, että tulevassa järjestelmässä ”hyvä hallintotapa” toteutuu nykyistä paremmin.

Tasa-arvon ja tasapuolisuuden näkökulmien tulee edistyä sekä päätöksenteossa että resurssien jaossa. Huippu-urheiluun liittyy lähes ratkaisemattomia arvokysymyksiä. Millaisen painoarvon saa iso perinteinen laji suhteessa uuteen ja pieneen lajiin? Onko joukkuelaji tärkeämpi kuin yksilölaji vai päinvastoin? Onko ammattilaisena joukkuelajissa kansainvälisellä tasolla urheileva urheilija tärkeämpi kuin vanhempien, seuran ja lajiliiton tukema huippu-urheilija, joka ei saa kuin korkeintaan kulunsa pois? Kysymyksiä on paljon, tärkeitä olisi, että mennään kohti parempaa järjestelmää kuin nykyinen on.

Työ jatkuu

Alkanut kausi päättää SAHL:n strategiakauden 2006-2010. Keväällä arvioidaan huolellisesti koko jaksolla tapahtuneet toteutuneet ja toteutumattomat asiat.

Keväällä 2010 kevätkokous saa käsiteltäväkseen 2010-2014 jakson strategiset linjaukset ja suunnitelmat. Ampumahiihdon harastamisen, kilpaurheilussa menestymisen ja myös muiden näkökulmien huomiointi on ampumahiihtövän yhteinen tehtävä.

Toivon ampumahiihtöväelle Hyvää ja Rauhallista Joulua sekä Onnellista Uutta Vuotta 2010!

Kalle Lähdesmäki



Päävalmentajan palsta

Jonne Kähkönen

Olympiakauden avaus maailmancupissa on juuri käyty ja suomalaisittain heti alkuun saatiin maistaa menestystä. Kaisan pikakilpailun kolmas sija oli hieno osoitus siitä, että työnteko palkitaan.

Östersundin molemmat henkilökohtaiset kilpailut olivat Kaisan parhaat cupin avaukset muutamaan vuoteen, joten tästä on hyvä jatkaa. Myös miesten puolella Paven avaus oli hyvä; ammunta kulkee mallikkaasti ja kun oma tuntemus hiihdosta on se, että vauhtia voi vielä vähän puristaa lisää irti, niin myös se kuulostaa lupaavalta. Tietenkin eri asia on se, mitä kilpakumppanit pystyvät tekemään, mutta jälleen kerran on hyvä keskittyä omaan tekemiseen.

Muiden urheilijoiden osalta ei vielä nähty ihan sitä terävintä tekemistä, mutta hyviä merkkejä oli ilmassa; Teijan avaus oli myös parempi kuin pariin vuoteen ja Jaken viestivaus lupaa hyvää henkilökohtaisellekin puolelle. Kaiken olympiahuuman keskellä on hyvä muistaa, että meille myös pitkän maailmancup-karusellin kiertäminen ja siellä tulosten tekeminen on tärkeää. Muutaman huippusijoituksen lisäksi kaipaamme henkilökohtaisesti joukoilta periksiantamatonta taistelua kisasta toiseen ja sitä kautta niitä mc-pisteitä vähän useammallekin urheilijalle.

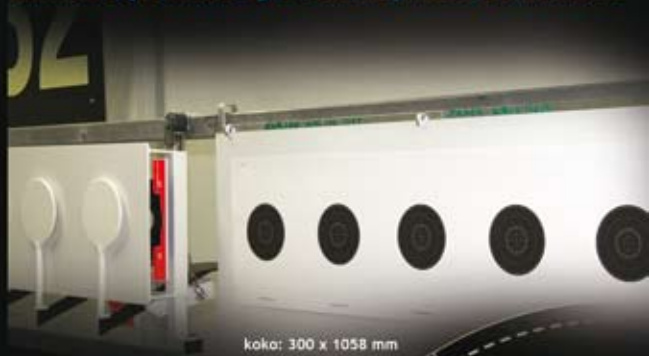
Suomesta
Biathlon tuotteet

**Valjaat, hihnat, hihnakiinnikkeet,
varapatruunapitimet, asepussit,
silmläput, kohdistustaulut ...**

Tsekkaa valikoimamme ja toimi !
www.biathlontargets.com

**Tilaukset sähköpostilla,
biathlontargets@eko-aims.com
Toimitukset postiennakolla nopeasti .**

Laadukas erä shokkihintaan !
Kohdistustauluja
Huippuhyvä mustan ja valkoisen kontrasti -
kunnan syvämusta ja erittäin puhdas valkoinen



koko: 300 x 1058 mm

**Monipuolinen vyöhyke- ja linjaviljoitus
avuksi nopeaan osumien tulkintaan.**

myyntierät ja hinnat:

1000kpl ... 320 eur. (0,32 eur./kpl)

500 kpl ... 185 eur. (0,37 eur./kpl)

100 kpl ... 42 eur. (0,42 eur./kpl)

+ pakkaus ja toimituskulut

hinnat sisältävät arvonlisäveron 22%



Janne Hakala

Hyvä Ampumahiihtäjä-lehden lukija,
En tiedä miten sinun syksysi on kulunut.
Toivon, että hyvin. Minulla syksy on men-
nyt todella nopeasti. Nyt uuden kilpailu-
kauden alettua on taas innostavaa päästä
näkemään ja kokemaan miten ampuma-
hiihtäjät Suomessa ja maailmalla esit-
tävät toinen toistaan hienompia otteita
kilpailutapahtumissa.

Lehden mennessä painoon kansainvälisillä areenoilla ensimmäinen huipputapahtuma on koettu kun Ruotsin Östersundissa käynnistyi kauden 2009-2010 maailmancup. Television välityksellä tapahtumaa seurattaessa sen saattoi jälleen todeta; ampumahiihto on nyt talviurheilulajien ykkönen kun mittareina käytetään yleisömäärää, urheilijoiden ja maajoukkueiden määrää, stadioneiden layouttia ja muuta kilpailutapahtuman yleisilmettä. Taso ampumahiihdossa on erittäin kova ja tasainen. Kaudesta tulee erittäin mielenkiintoinen.

Maaliskuussa Kontiolahdella järjestetään maailmancupin viimeisen kolmanneksen ensimmäinen osakilpailu. Tuo tapahtuma on meidän kaikkien näytön paikka. Kontiolahden hieno ampumahiihtostadion, kevättalven kaunis sää, runsas suomalaisyleisö ja menestyvät suomalaisurheilijat antavat näytön siitä, että Suomeen kannattaa jatkossakin ampumahiihtokisoja myöntää.

Päättymässä olevan vuoden aikana olemme työskennelleet kovasti suomalaisen ampumahiihdon monipuolisen edistämisen puolesta. Isoja haasteita ovat urheilullisen menestymisen lisääminen kansainvälisillä areenoilla, seurojen valmennustoiminnan edistäminen, kansallisen kilpailutoiminnan vahvistaminen ja tähän kaikkeen tarvittavien taloudellisten resurssien lisääminen. Olemme iloisia siitä, että olemme saaneet rinnallemme hyviä yhteistyökumppaneita. Alkaneella kaudella Suomen Ampumahiihtoliiton pääyhteistyökump-

paneita ovat Olvi, Eckes Granini Finland ja Talvivaaran kaivososa-
keyhtiö. Edellisten lisäksi meillä on erinomaisia kansallisia ja osin kansainvälisiä toimijoita yrityselämän eri sektoreilta tukijoinamme. Tässäkin yhteydessä lämmin kiitos tuesta. Yhteinen tavoitteemme on yhteistyön syventäminen ja monipuolisen hyvän vastineen tarjoaminen.

Tämän lehden liitteenä on kilpailukauden 2009-2010 kilpailu- ja mediakalenteri. Toivomme sen kuluva käsissä, koska siihen on pyritty kokoamaan tiivis katsaus tärkeistä asioista.

Lämmin kiitos lehtemme lukijoille kuluneesta vuodesta, rauhallista jou-
lua ja jatkuvaa menestystä vuoteen 2010.



ONEWAY Thermo juomavyö
19,-



ONEWAY sauvatuubi 6 pr
29,-

muista edulliset voiteet ja nopeat toimitukset

ISO 250g	ISO 80g	ISO 167g	ISO 180g	ISO 200g
LF-luistot	LF-luistot	LF-luistot	LF-luistot	LF-luistot
45,90	25,90	33,90	24,90	25,90



ALPINA TRI-LINES urheilulasit,
3 vaihtolinssiä, kirkas, tumma ja oranssi
59,-



CASCO NORDIC "OLE-EINAR" hiihtolasi / visiiri
-hyvä ilman kierto
-huurtumattomat
-tukeva
-säätävä linssi sävy
99,-



CASCO SPRINT "AINO-KAISA" hiihtolasi / visiiri
-hyvä ilman kierto
-huurtumattomat
-tukeva
-säätävä linssi sävy
115,-

HÄIJÄÄN URHEILUTARVIKE

suorat puh. 040-5900 872, 040-5900 861, 040-5900 873

hiihdon asiantuntija
hijaa.fi
Tupurantie 4. 3B420 HÄIJÄÄ
P. 020 742 9980

”Menestyminen vaatii kovaa työtä.”

Yrityksesi menestys on myös meidän tavoitteemme. Haluamme olla mukana kehittämässä liiketoimintaasi ja auttamassa yritystäsi kasvamaan.



Tilintarkastus – Verokonsultointi – Neuvontapalvelut

ONE WAY

THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND



MAASTOKENKIEN REVOLUUTIO TRAIL MORA MID / LOW

Nordic sports urheilijoiden innostamana kehitetty maasto- ja vaelluskenkä äärimmäisiin olosuhteisiin.

-Hengittävä, vedenpitävä, ultrakevyt **XC DRY**® päällinen
-Muotoiltu ja irrotettava EVA- välipohja



XC DRY®
WATERPROOF

www.onewaysport.com



PETRA MAJDIČ



2007-08 JA 2008-09 SPRINT
**MAAILMANCUP-
VOITTAJA**

NORMARK

Maahantuonti ja markkinointi: Normark Suomi Oy,
PL 17, 41801 Korpilahti, email: info@normark.fi

Karhu 100-vuotta, SM-mitaleja yli 700

Suomenmestaruudet ja olympiapaikat jaossa Kauhajoella

Karhulainen ampumahiihto on jo vuosien ajan antanut vahvoilla menestysnäyttöillään osoituksen siitä, missä on maamme menestynein seura ja mistä löytyvät SM-tasolla menestyneimmät lajin urheilijat. Takavuosina seuran miesampumahiihtäjät hallitsivat suvereenisesti SM-tason talvisia viestitapahtumia, eikä menestys sanottavasti hiipunut kesäisillä juoksupoluillakaan.

Viestien ohella karhulaiset ampumahiihtäjät ovat eri ikäryhmissä, vuosista toiseen, yltäneet mitalikantaan myös henkilökohtaisilla matkoilla. Viimeisinä vuosina kirkkain loisto on tosin hiipunut, mutta edelleenkin seura löytyy pistetaulukossa selkeästi maamme 10 parhaan seuran eliitistä.

Karhulaiset ampumahiihtäjät ja -juoksijat ovat vuosien saatossa saalistaneet yli 700 SM-tason mitalia. Noitamitaliperinteitä on seuran tarkoitus jatkaa myös talven SM-kisoissa. Kauhajoen kaupunkin on satsannut kiitettävästi urheilupaikkojen rakentamiseen ja kunnossapi-

toon. Kauhajoki on menestyvä urheilukaupunki, joka haluaa jatkossakin säilyttää paikkansa näkyvästi maamme urheilukartalla.

Urheiluseura Kauhajoen Karhu täyttää vuonna 2010 kunniaakkaat 100-vuotta ja juhluvuoden merkeissä kisaillaan Kauhajoella useammat eri lajin kovatasoiset juhlakilpailut. Kilpailukarusellin käynnistää ampumahiihtäjät, kun Sotkassa sivakoidaan yleisten sarjojen Suomenmestaruudet 22. - 24.1. 2010.

Kolmipäiväisten kisojen ohjelmassa ovat pika-, takaa-ajo ja viestit.

Suomenmestaruuksien lisäksi Sotkassa ratkotaan viimeisimmät olympiakisapaikat, joten uudistuneilla laduilla nähdään maamme ampumahiihdon terävin kärki, Kaisa Mäkräisen ja Paavo Puurusen johdolla.

Karhun, joka on opittu tuntemaan menestyksekkäistä urheilijoista, rutinoitunut kisakoneisto on valmistautunut kansainvälistenkin kilpailutapahtumien järjestelytehtäviin. Kesällä samaisissa maastoissa juostiin ampumajuoksun SM-kisat, 400-päisellä osanottajajoukolla.

Tammikuussa järjestettäviin SM-kisoihin odotellaan 200-250 kilpailijaa. Karhun 100-vuotisjuhlakisat ovat samalla Liiton 50-vuotiskisat.



Sotkan rataprofiilit muuttuvat raskaammiksi, kun puiset ylikulkusillat jäävät pois ja toisen sillan korvaa ”tunneli”, joka on korkeudeltaan neljä, pituudeltaan kahdeksan ja leveydeltään yhdeksän metriä.

SM-kisojen ratamestari Arto Hakala on tehnyt kovan työurakan Sotkassa. Raskaammaksi muuttuneen radan varten on vedetty putkistot, helpottamaan lumetusta. Maalialueelle on saatu lisää ”avaruutta”.

Toistuuko tämä viime kesäinen tapahtuma Sotkan lumilla; Lahden Hiihtoseuran ankkuri Jouni Kinnunen lentää ilmaan voitokkaan viestin jälkeen.

Urheiluhenki sykkii

Urheiluhenki on Kauhajoella aina sykkinyt voimakkaana ja sellaisena se sykkii edelleenkin. Kauhajoki urheilullisena kaupunkina ja 100 vuoden ikään kasvanut suurseura, Kahu, haluavat tarjota kilpailijoille ja yleisölle miellyttävät puitteet ja valoisat muistot. Nimekkästä karhulaiskaartista ovat ampumahiihdon lähettiläinä mainetta niittäneet mm: Kari Lähdesmäki, Pertti Hautamäki, Vesa Hietalahti, Timo Seppälä, Erkki Latvala, Ilari Köykkä, Olavi Kalliomäki, Arto Hakala, Tommi Pantti, Niina Roth (os. Jyrkiäinen), Jaana Hietalahti (os. Itäluoma), Tuomo Panttila, Asko Oijennus ja Esa Kangasmäki.

Järjestäjien tahollaollaan tyytyväisiä ja kiitollisia 50-vuotiaan Liiton suuntaan ja myös tältä osin karhulaiset haluavat omalta osaltaan olla arvostuksen veroisia ja hoitaa kisaisännöiden kiitettävästi sekä rehdin urheiluhengen mukaisesti.

Uudistuneet lumetusjärjestelmät

Kauhajoella on jo pitkään puuhasteltu tulevien juhla- ja SM-kisojen parissa. Rutinoitunut kisakoneisto on kokoontunut ja Sotkan latureille on kesän aikana rakennettu uudistetut lumetusjärjestelmät. Putkistot on vedetty parikilometrisen radan varteen ja se mahdollistaa kisojen onnistumisen vähäisissäkin lumiolosuhteissa, mikäli vain säät ovat suosiolliset.

Uudistuneet ja laajentuneet lähtö- ja maalialue takaavat entistä paremmat olosuhteet takaa-ajolle ja viesteille. Latureittien muutoksista johtuen myös kilpailuradat ovat entistä raskaammat.

Kilpailun johtajana toimii Pekka Lammi, ampumapaikan johtajana Markku Anttila ja järjestelytoimikunnan puheenjohtajana, Etelä-Pohjanmaan piirin ja Karhun ampumahiihtojaoston puheenjohtaja Jouko Peltomaa. Ratamestarin ominaisuudessa vastuun kantaa, itsekin lajin parissa menestynyt ja pitkään viihtynyt, Arto Hakala.





Aku Moilanen

- On syntynyt 30.4.1992 Saarijärvellä
- Koti on Saarijärvellä. Perheessä äiti-Kristiina, isä-Orvo, Riikka ja Lasse sekä kaksi koiraa
- Käy lukiota tällä hetkellä Sotkamossa
- Edustaa Saarijärven Pullistusta
- Lempinimi on Moilander
- Ampumahiihdon ohella soittaa kitaraa, pelaa jalkapalloa ja kalastaa
- Lempiruoka on tietty Kebab
- Parasta Saarijärvellä ovat kaverit, Kusiaismäen hiihtokeskus ja Saarijärven Pizza & Kebab
- SM-saavutukset:
 - Ampumajuoksu:
 - hopeaa -09,
 - kultaa -08,
 - hopeaa -06
 - Ampumahiihto:
 - kaksi kultaa -09,
 - hopea -09,
 - kaksi pronssia -07,
 - hopeaa -06
 - Maastohiihto:
 - Hopesompa-viestikultaa 3x3 km -06
 - Sami Lähdemäen ja Ilati Vuorisen kanssa.
- Tavoitteet tulevaisuudessa on ampumahiihtää ja hiihtää niin kovaa kuin mahdollista
- Haaveena aikuisena on perustaa oma urheiluliike

Aku Moilanen Saarijärveltä

Saarijärven Pullistusta edustava 17-vuotias Aku Moilanen saavutti viime kaudella kaksi kultaa ja yhden hopean 17-vuotiaiden ampumahiihdon SM-kilpailuissa. Hänet valittiin hyvin menneen kilpailukauden jälkeen kesäkuussa Suomen Ampumahiihtoliiton nuorten MM-ryhmään. Lisäksi elokuussa Pullistuksen kasvatti voitti ampumajuoksun pikakilpailussa SM-hopeaa. Tällä hetkellä Moilanen käy lukiota Sotkamon urheilulukiossa. Silloin tällöin hän ehtii piipahtamaan kotonaan Saarijärvellä.

Isä-Orvo ja Röppänen innostivat

Moilanen innostui ampumahiihdosta reilut viisi vuotta sitten, kun isä-Orvo itsekin silloin ammunasta kiinnostuneena haki aseensa pojalle kokeiltavaksi. Ensin he nauttivat sen entiseltä mestariampumahiihtäjältä **Seija Hyttiäiseltä** (nyk. Hänninen) ja myöhemmin kokeneelta arvokisaedustajalta **Mauri Röppäselältä**. Röppänen kävi myös vierailulla Saarijärvellä alkutalvesta 2003, jolloin hän antoi oppia ampumahiihdosta kiinnostuneille saarijärveläisille nuorille.

Ominaisuudet parantuneet

Moilasen kesän ja syksyn harjoittelu on sujunut suunnitellusti.

- Perustestejä on ollut silloin tällöin leireillä. Ominaisuudet ovat parantuneet jokaisella osa-alueella. Alkukesällä vähän penikat vaivasivat, mutta nyt nekin ovat kunnossa, eikä vaikuta harjoitteluun millään tavalla.

Moilasella leirejä on ollut tänä yhdeksän, mistä viimeinen oli 7.-13.12. Vuokatissa.

- Leirit ovat olleet viikon mittaisia, ja ovat jatkossakin yhtä kymmenen päivän leiriä lukuun ottamatta. Leirit ovat aina niitä kovia viikkoja, missä kuormitetaan elimistöä oikein kunnolla, Moilanen tunnustaa.

Harjoittelumahdollisuudet erinomaiset

Sotkamon urheilulukiossa puitteet ampumaurheilulle ja maastohiihdolle ovat erinomaiset. Ammattivalmentajat ja joustava järjestelmä takaavat urheilijoille mahdollisuuden keskittyä samanaikaisesti niin urheiluun kuin opiskeluun. 25-paikkainen ampumarata on keskellä latuverkostoa. Ke-



sällä on myös käytössä ampumaradan ympärillä rullasuk-sihiihtorata.

- Puitteet ovat todella hyvät. Ammunnan nopeus ja varmuus ovat heti parantuneet. Ampumapaikka on kotoani n. 500 metrin päässä. Ammun noin neljä kertaa viikossa koviilla. Päivittäin on myös erilaisia kylmäharjoitteita. Myös ohjatut aamu- ja iltapäiväreenit ovat antaneet paljon uusia vinkkejä ja helpottavat myös oman harjoittelun toteuttamista ja sujuvuutta koulunkäyntiin, Moilanen kertoo.

Arvokkaat vinkit

Moilanen on oppinut leireiltä kaikenlaisia vinkkejä sekä ammunnan että hiihdon suhteen. Ammunta on kehittynyt määrän nostamisella sekä tuomalla sen harjoitteluun vaihtelua ja mielikuvitusta.

- Hiihdon puolella olemme opetelleet vauhdin suhteuttamista ampumapaikalle. Todistetaan, että jos maitohappoarvot ovat ampumapaikalla yli seitsemän mmol/l, niin ammunta on aivan tuuripeliä, koska hermotus ei enää toimi lähes ollenkaan.

- Harjoittelu ei myöskään saa puuroutua tiettyyn vauhtiin, vaan peruskestävyys- ja voimaharjoittelua täytyy tehdä aivan hitaasta huoltolenkeistä vauhdikkaisiin aerobista kynnystä kehittäviin harjoituksiin, Moilanen kertoo.

Eijan nuorten ryhmäläinen

Moilaselle ennen Kainuuseen muuttoa ampumaharjoittelu on tapahtunut pääasiassa Kusaismaässä, minkä määltä löytyy ampumapaikka. Moilanen on myös osallistunut aktiivisesti **Eijan** nuorten hiihtäjien yhteisharjoituksiin. **Ristanen** pitää harjoituksia ympäri vuoden joka tiistai ja usein myös sunnuntaisin vaelluksen merkeissä Kulhan erämaassa.

Sotkamon urheilulukiossa puitteet ampumaurheilulle ja maastohiihdolle ovat erinomaiset.

Syntymälahjakas vai talentti?

”Lahjakkaat harjoittele!”

Nuoren Suomen ja Suomen Olympiakomitean yhdessä urheilun asiantuntijatyöryhmän kanssa laatima *Lahjakkuus lasten ja nuorten urheilussa* -raportti pyrkii rohkeasti lahjakkuuden lähteille. Raportin laaja-alaiseen sisältötyöhön on osallistunut eri alojen erityisasiantuntijoita sekä lajiliittojen, valmentajien ja urheiluopistojen edustajia. Raportissa tuodaan esille lahjakkuuden eri ulottuvuuksia ja sen tavoitteena on avata keskustelua: mitä lahjakkuus lasten ja nuorten urheilussa on ja mitä sen eteen tulisi tehdä?

Marraskuussa pidetyssä raportin julkistamisseminaarissa kasvatustieteen emeritusprofessori **Kari Uusikylä** kiteytti lahjakkuuden peruskysymyksiä olevan kolme: Mitä lahjakkuus on? Onko lahjakkuus perittyä vai hankittua? Miten lahjakkuutta voi kehittää ja miten sen voi tappaa?

Parhaana lähestymistapana niin kasvattajille, valmentajille kuin opettajillekin Uusikylä piti Gagnen (1991) lahjakkuusmallia. Gagne jakaa lahjakkuuden käsitteellisesti synnynnäiseen lahjakkuuteen (giftedness) ja erityislahjakkuuteen (talent).

-Gagnen mukaan meillä on synnynnäisiä kykyalueita geneissämme. Jo 5-6-vuotiaista lapsista näkee, kuinka he hakeutuvat itselleen luontaisten puuhien pariin, mutta ydinasia on, mitä noille lahjoille tapahtuu matkalla kohti aikuisuutta. Erityislahjakkuudet kehittyvät vain määrätietoisella harjoittelulla. Matka synnynnäisestä lahjakkuudesta erityislahjakkuudeksi on pitkä eikä siihen ole olemassa valmista käsikirjaa.

”Pitää olla sisäistä motivaatiota, halua ja rakkautta.”

Vuodesta 1986 lahjakkuutta tutkineen Kari Uusikylän viesti oli selvä.

- Keskeisin asia lahjakkuudessa on motivaatio, oma sisäinen halu kehittyä. Mutta miksi joku onnistuu, joku ei? Ja kuinka valmennuksessa onnistutaan kymmenen vuoden ajan säilyttämään tuo innokkuus lahjakkuuden kehittämiseen?

Siinä on valmennuksen ydin, joka vaatii Uusikylän sanoin ”hirveästi taitoa”.

- Hyvä valmentaja ymmärtää, että kaiken pitää olla kunossa; kehon, mielen ja elämäntilanteen. Valmentajan vastuulla on yhdistää tunne-elämänsä tasapainoisen nuoren urheilijan rohkeaa ja luova itsensä toteuttaminen harjoittelun tehokkuuteen ja huipputuloksiin.

- Oletteko kuulleet juoksijasta nimeltä **Jukka Keskisalo**? Hän lopetti urheilemisen 15-vuotiaana kun palkintokaappi pysyi tyhjänä. 16-vuotiaana valmentaja haki hänet takaisin. Hän on aika hyvä juoksija nykyään, totesi Uusikylä.

Myyttisyydestä menestykseen

Kari Niemi-Nikkola, Suomen Olympiakomitean valmennuksen johtaja, totesi lahjakkuuden käsitteeseen liittyvän hankaluutta ja jopa myyttisyyttä, joita on hyvä avata.

- Toivottavasti käsitteitä selkeyttämällä pystytään luomaan yhtenäisyyttä tämän teeman käsittelyyn myöskin käytännön arjessa, harjoittelussa ja valmennuksessa sekä saadaan suuntaviivoja ja ohjeistusta siihen, kuinka lahjakkaita nuoria urheilijoita tulisi valmentaa.

- Käsite, joka kiehtoo sekä itseäni että valmennusta maailmanlaajuisesti, on harjoitettavuus. Missä määrin se on lahjakkuutta tai harjoitettava ominaisuus? hän kysyi uskoen itse sen olevan lahjakkuuden osa-alue.

Myös Niemi-Nikkola totesi, että ilman sinnikästä työntekoa lahjakkuutta ei saa esille.

Lahjakkaat harjoittele!

Kehitysohjaaja **Pasi Mäenpää** Nuoresta Suomesta kuvasi lahjakkuuden avaamista hyväksi startiksi ja toivoi käsitteilyn jatkuvan lasten ja nuorten urheilun eri tasoilla.

- Lahjakkuuden parempi ymmärtäminen auttaa kaikkia lasten ja nuorten urheilun parissa toimivia, hän sanoi ja viittasi lahjakkaiden urheilijoiden olevan omalla tavallaan erityisryhmän edustajia.

Hän totesi käytännön kehittämistarpeita olevan lukuisia lahjakkuustiedon laajasta levittämisestä yksilöiden tukemiseen. Nuoren Suomen toimenpiteistä hän mainitsi 12-15-vuotiaille suunnatun Kasva urheilijaksi -ohjelman, jolla pyritään aktivoimaan erityisesti murrosikäisten urheilijoiden omatoimista harjoittelua.

Sen, kuinka syntymälahjakas voi kehittyä talentiksi, Mäenpää kiteytti muotoon:

- Lahjakkaat harjoittele!



Lahjakuus lasten ja nuorten urheilussa -raportti (2009) on laadittu yhteistyössä Nuoren Suomen ja Suomen Olympiakomitean sekä urheilun asiantuntijatyöryhmän kanssa. Erityisasiantuntijoina on toiminut Kari Uusikylä, Jarmo Liukkonen, Jari Lämsä, Harri Hakkarainen ja Sami Kalaja. Työryhmän jäseninä ovat toimineet Manu Kangaspunta, Pasi Mäenpää, Asko Härkönen, Kari Niemi-Nikkola, Minna Blomqvist, Tomi Vänttinen, Heikki Kyröläinen, Hannele Forsman, Pekka Potinkara, Erkkä Westerlund, Antti Paananen, Kari Ukkonen, Jani Lakanen, Laura Tast ja Anna Kirjavainen. Laaja työryhmä pääsi raportissa yksimielisyyteen siitä, että lahjakuus on haasteellinen asia ymmärtää, pikatesteistä on päästävä pidemmän ajan profilointiin, lahjakkuuden kehittyminen on yksilöllistä ja huomio on kiinnitettävä toimintaympäristön kehittämiseen.

*Raportin tilaukset:
manu.kangaspunta@nuori-suomi.fi.
Hinta on 10 €.*

Tuhlauksen sijaan kasvattamista omien mahdollisuuksien mittaiseksi urheilijaksi

Lahjakuus lasten ja nuorten urheilussa -raportin taustaoletuksena on ollut, että lasten ja nuorten lahjakkuutta ei suomalaisessa urheilussa osata optimaalisesti tukea tänä päivänä, totesi Nuoren Suomen pääsihteeri **Teemu Japison**. Hänen käsityksensä mukaan harjoittelussa toimitaan liikaa ns. keskiarvolasten ja -nuorten mukaan.

- Näin ääripäät kärsivät. Toisaalta ne, joiden osaaminen ei riitä, putoavat pois ja toisaalta ne, jotka sillä hetkellä ovat kehityksessään nopeampia, voivat turhautua eivätkä kehity mahdollisuuksiensa mukaisesti. Silloin

lahjakkuuden lahja heitetään hukkaan ja se on ehdottomasti tuhlausta. Jokaisella tulee olla mahdollisuus kasvaa omien mahdollisuuksiensa mittaiseksi.

- Lahjakkaiden lasten ja nuorten kohdalla kannattaa käyttää kaikki mahdollinen energia tuon potentiaalın hyödyntämisen tukemiseen. Se tarkoittaa yksilöllisyyden kohtaamista huomattavasti nykyistä enemmän, keskiarvolapsia ja -nuoria ei ole olemassa.

Tekijät maajoukkueen valmennuksessa ja huollossa

Maajoukkueen valmennustiimiin liittyi viime keväänä kaksi uutta, mutta lajivälle varsin tuttua kasvoa.



Maajoukkueen valmennuskolmikko Jonne Kähkönen, Sanna-Leena Perunka ja Juha Papinsaari puhaltavat yhteen hiileen.

**Opinnäyte-
työn tekijät
toivat lisä-
surssia lihas-
huoltoon**

Päävalmentaja Jonne Kähkönen sai avukseen Juha Papinsaaren ja Sanna-Leena Perungan, ja kolmikon yhteistyö toimii saumattomasti. Maajoukkuevalmennukseen palaa-va Papinsaari on pitkän linjan toimija monella tasolla ja tuo vahvistusta erityisesti ampumapuolelle, Perunka taas tuo oman huippu-urheilijan uransa kokemukset ja opit maajoukkueen käyttöön.

Sanna-Leena Perunka nauttii mahdollisuudesta, jossa hän saa toimia sekä nuorten että tänä vuonna ensimmäistä kertaa myös maajoukkueen valmentajana. Yhdistelmä on tarjonnut ja tarjoaa monia mielenkiintoisia haasteita. *"Olen viihtynyt! Tämä on vastannut odotuksiani"*, Perunka iloitsee.

Perunka hiihti oman aktiiviuransa viimeisen kilpailun vuoden 2005 MM-kilpailuissa. Pari vuotta hän yritti palata lajin huipputasolle, kunnes ura erilaisten vammojen vaatimana päättyi. Siirtymä valmentajan rooliin kävi nopeasti ja luontevasti.

"Lajirakkaus kuitenkin säilyi. Jossain vaiheessa tuli nuorten valmennus puheeksi. Olen opettajaihminen, ja nuorten valmennushan on opettamista. On mukava opettaa asiaa, jonka parissa on elänyt koko pienen ikänsä", Perunka sanoo.

Pari antoisaa vuotta vierähti nuorten maajoukkueen parissa, kunnes viime keväänä tuli eteen mahdollisuus toimia myös maajoukkueen valmennuksessa.

"Olin kiinnostunut. Vähän aikaa piti pohtia, mutta sanoin sitten joo. Opinnot olivat siinä vaiheessa, ettei ole mitään enää tehtävänä. Vuotta aikaisemmin tämä ei olisi onnistunut, mutta nyt oli sellainen sauma, ja päätin ottaa haasteen vastaan."

Pienessä maajoukkueessa kaikki tekevät kaikkea, mutta Perungan vastuulla ovat erityisesti naiset. Omalla urallaan yhdeksät MM-kilpailut ja yhdet olympialaiset käyneellä urheilijalla on *"koko rumban läpieläneenä"* hyvä ymmärrys siitä, mitä huippu-urheilijan elämä kokonaisuudessaan on. Sitä kautta hän pystyy ymmärtämään ja tukemaan Kaisa

Mäkäräistä ja kumppaneita. Vaikka oma ura ei päättynyt Perungan omasta tahdostaan, enää hän ei ole paluuta huippu-urheiluun miettinyt. Hän on onnellinen jokaisesta lenkistä, jonka saa tehdä terveenä. Valmentajan työ maistuu.

"Kyllä muun muassa se on sellaista työtä, mistä tykkään. On haasteita, haluan auttaa uralla eteenpäin", 33-vuotias rovaniemeläinen sanoo.

Nuoria opetetaan harjoittelemaan

Kahden joukkueen valmentajana toimivana Perungalla on paljon näkemystä suomalaisen ampumahiihdon nykytilasta. *"Naisissa tilanne on aika hyvä, ryhmässä on kolme hyvätasoisista naista. Nuorista on tulossa 2-3 potentiaalista. Hyvä olisi, että saisimme kaikki pysymään lajin parissa"*, Perunka sanoo ja toivoo Paavo Puurusen saavan toiselta uraltaan hakemansa.

Nuorten ryhmässä Ville Kotikummun ja Perungan päätavoite on ollut opettaa urheilijat harjoittelemaan. Taso maailmalla on todella kova jo nuorten sarjassa, ja varsinkin siitä eteenpäin menestyminen vaatii kovaa työtä, ammattimaista asennetta ja nöyryyttä.

"Nuorten ryhmässä on ollut tosi mukava ja iloinen henki, ja toivon, että he ottavat sen mukaan aikuisten sarjaan", Perunka sanoo.

Asehuoltoa ja patruunatestausta

Juha Papinsaari on elänyt ampumahiihdon parissa pikku-pojasta lähtien ja palasi mielellään myös maajoukkuevalmennukseen seitsemän vuoden tauon jälkeen.

"Olin hallituksen ihmisenä tekemässä suunnitelmia. Ajattelin, että haluan laittaa itseni likoon ja olla tässä tukena tärkeänä vuotena. Minulle tämä on tämän vuoden projekti, en ole pidempää tästä ajatellut", Papinsaari sanoo.

Projektin rajaaminen vuoteen johtuu pelkästään Papinsaaren siviilitöistä armeijassa, jossa hänen eläkkeelle pääsyyn on kahdeksan vuotta.

"Mukavia hommiahan nämä (valmentajan hommat) ovat", panssariprikaatin esikunnassa opistoupseerina työskentelevä hämeenlinnalainen sanoo.

Ampumahiihdossa Papinsaarella on monipuolinen tausta. Oman harrastamisen lisäksi hän on ollut vahva toimija seuratasolla, maajoukkueessa apuvalmentajana 1999-2002 ja Liiton hallituksessa vuodesta 2007 lähtien. Maajoukkueessa työnjako on joustava, vaikka Papinsaaren työt painottuvatkin hiihtoa enemmän ampumapuolelle.

"Työnjaossa minun osaa on enemmän ampumapuoli, aseiden huolto- ja korjausasiat. Vähän on aiemmin ollut ehkä aseissa vikoja, niihin aioihin olen muun muassa koittanut puuttua. Askon Nuutisen aloittama patruunatestausta on jatkettu Askon kanssa yhdessä, nyt sitä on vielä tarkennettu jokaiselle yksilötasolla", Papinsaari kertoo työstään.

Ampumanopeus yhtenä teemana

Lisäksi hän tuo omia näkemyksiään suunnittelusta ja johtamisesta vastaavalle päävalmentaja Jonne Kähköselä. Tärkeä toive oli esimerkiksi ensilumen leirin pitäminen

tänä vuonna hyvissä ampumahiihto-olosuhteissa Oloksella, mistä päävalmentaja oli täysin samaa mieltä.

"Ampumaharjoittelua on pikkuisen yksinkertaistettu. Ampumanopeudessa olemme vielä jäljessä parhaita maita, ja se on ollut harjoituksissa yhtenä teemana. Harjoituksissa jokainen ampuu hyvin, vasta kisassa sitten näkyy, miten oikeasti menee. Ne ovat lopulta aika vaikeita asioita", Papinsaari pohtii.

Tulevaisuudesta hän toteaa pojissa olevan 19-20-vuotiaissa hyvä ikäluokka, mutta tyttöjen puolella tilanteen olevan haastavampi.

"Aikuispuolella tilanne on hyvin kapea. Muuten Suomessa ampumahiihdon tilanne on hyvä: ne aktiiviset seurat, jotka meillä on, toimivat hyvin. Lisäksi olemme saaneet yhtenäisen tavan valmentaa", metsästystä harrastava Papinsaari iloitsee.

Opinnäytetyön tekijät

Suksihuollon lisäksi myös maajoukkueen lihashuolto on hyvissä käsissä. Kokonaisuudesta vastaavan fysioterapeutti Jukka Salon lisäksi Ampumahiihtoliitto on saanut avukseen kaksi fysioterapian opiskelijaa, jotka tekevät opinnäytetyötään. Mari Salminen ja Marianne Reinikka ovat kiertäneet joukkueen mukana leireillä.

"Meidän tarkoitus on rakentaa ampumahiihtovalmentajille paketti, jossa on eväitä valmennukseen meidän näkökulmastamme: lihastasapainoa ja tukiharjoitteita", Reinikka sanoo.

Reinikka ja Salminen ovat leireillä ohjanneet erilaisia tukiharjoituksia. Huhti- toukokuussa seminaarista alkanut kuvio siirtyi käytäntöön nopeasti, sillä jo kesäkuussa Salminen ja Reinikka olivat maajoukkueen leirillä tutustumassa porukkaan.

"Vähän pelotti, kun käynnistyi niin nopeasti, mutta hyvin pääsimme työhön kiinni. Porukka on ollut tosi mukavaa", Reinikka sanoo.

Suksihuolto

Ampumahiihtomaajoukkueen suksihuoltoa hoidetaan pienellä mutta osaavalla porukalla. Maajoukkueen huoltopäällikkönä aloitti marraskuun alussa Per-Ole Lindell, jonka mukaan henkilöstöä on riittävästi - oleellista on suunnata työskentely oikeisiin asioihin.

"Pitkän kokemuksen kautta haluan kehittää huollossa asioita jo lyhyelläkin ajalla, esimerkiksi uusia toimintatapoja. Pärjäämme hyvin suuntaamalla työskentely oikeisiin asioihin. Nyt keskitymme olympialaisiin, siinä ja kehittämissäkin yhteistyö maastohiihdon ja yhdistetyn kanssa on äärimmäisen tärkeää", Lindell sanoo uudesta haasteestaan innostuneena ja motivoituneena.

Lindell on itse mukana olympialaisissa ja lähes kaikissa maailmancupin kilpailuissa. Huoltoryhmään hän on halunnut tuoda kokeneiden nimien, kuten Jukka Ahtolan, lisäksi myös uusia kasvoja.

"Kempleläinen Jari Huhtala tuli huoltokurssin kautta mukaan. Oma poika 14 v. harrastaa ampumahiihtoa. Ari Nurmenrinta Parkanosta lähtee nuorten kisoihin ja pariin maailmancupiin. Esa Vironen tammikuussa ja olympialaisissa mukana, hän oli jo viime vuonnakin vähän mukana. Tohmajärveläinen eläkkeellä oleva rajavartija ja entinen ampumahiihtäjä Sauli Tuomisto oli puolustusvoimien leirillä huoltajana muun muassa Saariselällä tänä vuonna", Lindell kertoo.



Kalustoon tutustumisen tiukennettu aikataulu

Ampumahiihdon pariin Lindell ponnistaa vahvalta maastohiitotaustalta. Vuodet maastohiihdon huoltopäällikkönä ja myöhemmin kolme vuotta maastohiihdon lajihohtajana Hiihtoliitossa tarjosivat mahdollisuuden päästä kokemaan ja näkemään monenlaista. Hiihtoliitosta Lindell siirtyi yrittäjäksi, jolle huoltopäällikön työ sopii kaikin puolin loistavasti.

"Olen aina halunnut katsoa, mitä ampumahiihtomaailma on. Halusin palata välinepuolelle ja oppia uutta. Erityisesti luistelusuksesta haluan oppia enemmän", Lindell sanoo.

Lindell halusi myös palata kansainvälisiin hiihtoympyröihin, koska kokee hänellä olevan yhä paljon annettavaa. Hän on myös innostunut uudesta työyhteisöstään.

"Vastaanotto on ollut äärettömän positiivinen. Puheenjohtajaa myöten toiminnassa on hyvä, kannustava henki. Hyvä tiimi", Lindell kehuu.

Lindellin sopimus on toistaiseksi kauden mittainen, mutta hän on omasta jatkostaan riippumatta luvannut tehdä keväällä jatkosuunnitelmat tuleville kausille. Kun ensimmäinen palaveri pidettiin Ramsaun leirillä ja työ alkoi vasta loka-marraskuussa, kalustoon tutustuminen on huomattavasti normaalia myöhemmässä kuin se normaalisti olisi.

"Se on ollut haaste, mutta sen eteen tehdään kovasti töitä", Lindell sanoi maajoukkueen leirillä Oloksella. Työn alla on myös uusia voidesopimuksia, mutta määrän sijaan tarkeinta on hallittu yhteistyö.

Huoltopäällikkö Per-Ole Lindell Oloksen leirillä työnsä ääressä

Ampumahiihtomaajoukkueen suksihuolto Lindellin kommentoon

Turja ja Petäys viihtyvät SAhL:n toimisto- ja taloushallintoapaina

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu on vuodesta 2007 lähtien tuottanut Ampumahiihtoliiton toimisto- ja taloushallintopalvelut. PLU:sta Ampumahiihtoliiton asioissa palvelee osaava kaksikko, jossa Anneli Turja hoitaa rahaliikenteeseen liittyviä asioita ja Katariina Petäys toimistoassistenttina muun muassa seurojen tietokannan ylläpitoa ja lisenssiasioita.

Anneli Turja hoitaa Ampumahiihtoliitolle kirjanpidon, palkkalaskennan sekä osto- ja myyntireskontran. 54-vuotias lapualainen on viihtynyt uusissa haasteissaan.

”Eipä ole päässyt pitkästymään. Paljon on tullut uusia ja mielenkiintoisia asioita eteen. Kilpailu- ja valmennustoiminta sekä kv. toiminta ovat tässä laajuudessa uusia toimia, ja niihin liittyvät asiat ovat opettaneet paljon”, Turja sanoo.

Koulutukseltaan Turja on merkonomi, ja hän on viihtynyt jo yli 30 vuotta töissä urheilun ja liikunnan parissa. Urheilukärpäsen purema nainen seuraa ahkerasti kaikkea urheilua, myös ampumahiihtoa. ”Sitä on kiva seurata lajin haasteellisuuden vuoksi.”

Itse hän harrastaa lenkkeilyä ja kuntosalilla käymistä, syksyisin hyötyliikuntaa kertyy marjastuksen ja sienestyksen parissa. Aiemmin hän pelasi 15 vuotta pesäpalloa naisten SM-sarjassa ja on lisäksi toiminut kartanlukijana autosuunnistuskisoissa sekä parissa rallissa, nykyisin harrastan ilmapistooliammuntaa. Turja toimii myös Lapuan Seudun Ampujat ry:n ja Lapuan Urheiluautoilijat ry:n sihteerinä ja rahastonhoitajana.

Katariina Petäyksen työ Ampumahiihtoliitolle sisältää moninaisia tehtäviä, mutta yksittäisistä tärkein on jäsenrekisterin ylläpito. Siihen kuuluvat osoitteenmuutokset, uudet kilpailijat, poistettavat kilpailijat, seurasiirrot, kilpailuluvat ja -maksut. Lisäksi Petäys tekee uutiskirjeen lähetettävään muotoon sekä hoitaa esitteiden ja mainosten teon tarvittaessa. Lisäksi postitus, kopiointi, laskutus, kokousjärjestelyt, kirjeet ja kunniakirjat ovat osa Petäyksen työtä. PLU:ssa hän on työskennellyt viisi vuotta.



”Vaihtelunhaluisena ihmisenä on kiva kun on vaihteleva työ. SAhL:n tehtävät lomittuvat sopivasti muun työn kanssa. Asioihin saa näkemystä monelta kantilta”, Petäys sanoo.

Vaihtelunhaluisuus pätee myös liikuntaan, jossa pysyvimpiä juttuja ovat olleet naisvoimistelijoiden jumpat. Zumbaa, vatsatanssia, joogaa, tai chiakin on hän ehtinyt kokeilla sekä käynyt jonkin verran tanssikursseilla. Hyötyliikunnasta omakotitalon omistajana käyvät lumenluonti ja ruohon leikkaaminen. Ampumahiihtoa 44-vuotias yo-merkonomi seuraa nykyään enemmän. ”Tunnustan: Melko outoa aluetta oli ennen. Nyt sitä katsoo tv:stäkin ihan eri silmällä urheilu-uutisista.”

Annelin ja Katariinan tavoitat sekä puhelimitse että sähköpostitse:

Taloushallinto Anneli Turja

06-4203 021, anneli.turja@plu.fi

Markkinointiassistentti

Katariina Petäys

06-4203030, katariina.petays@plu.fi



Älä hyväksy kompromisseja



Adjust your comfort zone.

Odlo Evolution Warm pitää liikkuvan ihmisen lämpötilan aina optimaalisena. Sen mikrokuidut siirtävät kosteutta kaikissa aktiviteeteissa. Lisäksi saumaton rakenne ja äärimmäisen joustava ja superkevyt materiaali antavat maksimaalisen liikkumavapauden ja käyttömukavuuden. Eriytetyt lämpö- ja ilmastointivyöhykkeet takaavat optimaalisen lämpötilan, olipa lajisi mikä tahansa, säässä kuin säässä. Odlo Evolution Warm, naisille ja miehille omat mitoituskset. Ei kompromisseja. www.odlo.com

Toimivat vaatteet takaavat täydellisen kehonlämpötilan.

www.mb-trading.fi



odlo

Harjoitusleiri Otepäässä

Oulun Hiihtoseuran ampumahiihtäjät leireilivät
Otepäässä 13.-18.6.2009

Leiriläisten
välinen ikä-
erokaan ei
haitannut ke-
tään

14.6. Aamuherätys klo 7:30, aamupala klo 8:00, ensimmäinen varsinainen treeni alkoi 9:30. Ohjelmassa oli juoksu-lenkki n. 1:30 h, loikat ja venyttelyt. Lenkille lisätehoa toi vaihteleva mäkinen maasto, jota täällä Oulun korkeudella ei ole totuttu näkemään.

Kovista menijöistä näimme mm. Viron maajoukkuehiihtäjä Veerpalun, joka näytti taitojaan ja vauhtiaan ja Venäjän maajoukkueen naishiihtäjät, jotka olivat majoittuneina viereisessä Karunpesä-hotellissa.

Päivällisen jälkeen vatsa/kylkilihasten pitoharjoittelea ja venyttelyä, sekä vapaata illanviettoa.

15.6.2009 Aamu alkoi yhteislenkillä ennen aamupalaa. Aamupalan ja pienen levon jälkeen suunnistimme sauvarinteeseen. Lounaan jälkeen vuorossa oli yhdistelmäharjoitus, rullahiihtoa/sauvakävelyä. Vesisade yritti pilata rullahiihtoharjoituksen, joten harjoituksen alkua jouduttiin siirtämään tunnilla eteenpäin, jotta rata ennätti hieman kuivua. Illalla venyttelyä, vatsa/kylkilihasten pitoja ja muuta mukavaa yhdessäoloa. Kuljettajamme näytti mm. miten kävellään käsillä, joka herätti kunnioitusta nuorissa urheilijoissamme, koska he eivät ensin meinanneet uskoa hänen osaavan.

16.6. Yhteislenkki oli ennen aamupalaa. Aamupalan jälkeen vuorossa oli palauttava sauvakävelyvaellus 2 h, jonka jälkeen lounaalle. Lounaan jälkeen lähdimme retkelle Tarttoon nähtävyyksiä katselemaan ja shoppailemaan.

17.6. Perinteinen yhteislenkki ennen aamupalaa, aamupalan jälkeen juoksua ja verryttelyä. Lounaan jälkeen rullahiihtoa. Illalla yhteinen leirin päättäjäinen makkarapaistoinen ja täytekakkuineen. Grillimestareina toimivat Jari ja Lauri.

18.6. Aamupala ja matka kotia kohden alkoi. Kotiin Ouluun saavuimme juhannusaattona kahden maissa yöllä, joten matka Otepästä Ouluun kesti noin 14 tuntia, josta suurin osa linja-autossa. Huoltajan näkökulmasta katsottuna leiri oli hyvä, ja vaikka matka Viroon oli pitkä, se ei ollut turhaa. Ilman haavereita selvittiin, koko matkan aikana ei tarvittu muuta kuin yksi rakkolaastari ja yksi särkylääketabletti.

Suurin osa nuorista urheilijoistamme harjoittelee pääasiassa yksin, joten yhteinen leiri ja yhdessä tekeminen antaa uutta uskoa ja innostusta omaan tekemiseen. Leirin aikana oppii tuntemaan paremmin muita samanikäisiä nuoria ja näkemään omaa tekemisen tasoaan ja laatuaan.

Minusta oli ihana nähdä se innostus ja tekemisen meininki, joka jokaisella leiriläisellä oli. Aluksi arvelin, et-



tä mitähän tästä tulee kun samanikäisiä nuoria on noinkin iso porukka yhdessä, tekevätkö he mitään, miten harjoittelu ylipäänsä sujuu. Ensimmäisen aamun aamupalan jälkeen tullut kommentti nuorilta, milloin aloitetaan ja miten on onko jo huomenaamuna yhteislenkki ennen aamupalaa, sai huoltajankin uskomaan, että hyvä leiri tästä tulee, niin kuin tuli. Parasta mielestäni oli se, että kaikki olivat ajallaan harjoituksissa, ketään ei tarvinnut odottaa ja kaikki tekivät ohjelman ja oman tasonsa mukaan, ketään ei jätetty yksin ja apua sai aina kun tarvitsi.

Yhteiset leirit ja yhdessä tehdyt harjoitukset ovat mielestäni tärkeitä yksilölajien harrastajille varsinkin juniori-ikäisinä, jolloin rakennetaan omaa minäkuva ja mahdollista tulevaa urheilijanuraa. Siksi on erittäin tärkeää, että nuorten yksilölajien harrastajien pitäisi harrastaa jotakin joukkuelajia tai seurojen järjestää yhteisiä leirejä, jossa tehdään saman ohjelman mukaan. Näin nuori pääsee ryhmään mukaan ja oppii myöhemminkin elämässä tarvittavia tärkeitä sosiaalisia taitoja, joita leirit opettavat sivutuotteenaan muun ohjatun toiminnan ohella.

Nuorta ei pitäisi liian varhain ”eristää yksin tekemiseen”, sillä se syö motivaatiota jatkaa harrastusta murrosiän jälkeen, jolloin kaverisuhteet saattavat tulla tärkeimmiksi. Siksi yhteinen tekeminen leirillä ja tuttu kaveriporukka oman lajin harrastajien parissa tuo intoa ja luo motivaatiota tekemiseen.

Kiitos kaikille leiriläisille, vetäjille ja huoltajille onnistuneesta leiristä. Kiitos kuljettajallemme maltista ja kärsivällisyydestä ja matkanjohtajallemme järjestelyistä ja organisoinnista.

Lentävä luisto!

Madshus edustaa uusinta teknologiaa. Ennestään hyvin tunnetut luisto-ominaisuudet on nyt viety uusiin ulottuvuuksiin. Lentokoneteollisuudesta tuttu, uusi runkomateriaali PR100X on kevyttä ja värisevätöntä ja suksen runko on ympäröity kokonaan hiilikuidulla. Kun näihin yhdistetään uusi nano P190-pohja syntyy kevyt, kestävä ja elävä suksi kilpailijoille ja kovan luokan harrastajille. World Cupien tulokset todistavat Madshusin ylivoiman.

Nanasonic Carbon Classic

Cold, Plus ja Zero

Pituus: 180-210/5 cm

Sivuprofiili: 44-42-44

Paino/pari: 1 000 g/190 cm

Sidejärjestelmä: NIS 5

Nanasonic Carbon Skate

R, HP ja SC

Pituus: 170-195/5 cm

Sivuprofiili: 44-40-44 (R, HP)

Sivuprofiili: 44-43-44 (SC)

Paino/pari: 1 000 g/190 cm

Sidejärjestelmä: NIS 5

Nano SKC

Nano CLC

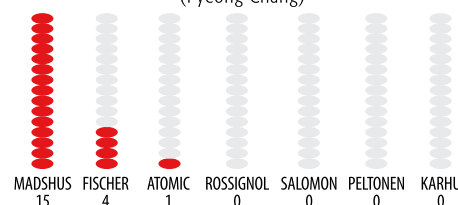
Edelleen kehitetty huipputason hiihtokenkä täydelliseen suoritukseen. Nautittavan hiihdon takaavat hiilikuitorakenteet ja hengittävä, vettä hylkivä MemBrain®-päällinen.



Ruuvittomasti kiinnitettävä, kevyt ja säädettävä NIS-sidejärjestelmä optimoi voiman välityksen ja hiihtäjän tuntuman suksen.

Suksimerkkien AH MM-kultamitalit 2009

(Pyeong Chang)



MADSHUS

Saatavilla hyvin varustetuista alan liikkeistä.
Maahantuoja: www.hjorth.fi

Syysliittokokous Leppävirralla

Suomen Ampumahiihtoliiton syysliittokokous pidettiin lauantaina 14.11.2009 Holiday Club Vesileppiksen hienoissa puitteissa.

Ampumahiihtoväkeä kokoontui jo perjantai-illalla kokemaan Leppävirran hiihtoareenan hiihto- ja ammuntaolosuhteet. Ainutlaatuisessa ympäristössä niin hiihtäminen kuin ampuminenkin onnistuu ympäri vuoden talvisissa oloissa. Leppävirran olosuhteet ovat erinomainen mahdollisuus ampumahiihtäjälle harjoitteluun.

Puheenjohtaja Lähdesmäki loi linjoja tuleville vuosille

Suomen Ampumahiihtoliiton puheenjohtaja Kalle Lähdesmäki loi omassa alkupuheenvuorossaan katsauksen SAHL:n vuoden toimintaan ja tulevaisuuden haasteisiin. Kansainvälisesti merkittävimmät toimenpiteet ovat kohdistuneet kansainvälisten kilpailujen hakemiseen Suomeen tuleville vuosille. Kansainvälinen vaikuttaminen on liiton yksi keskeinen tehtävä ja siinä työssä on kyettävä lisäämään yhteistyötä. Kilpailu tärkeiden kilpailujen saamisesta kovenee vuosi vuodelta kun uusia maita tulee mukaan. Viimeksi Suomessa on järjestetty MM-kilpailut 1999. MM-kilpailujen saamiseksi Suomeen on liiton tehtävä lähiaikoina valintoja.

”Jatkossa meillä tulee olla yksi hakija kun MM-kilpailuja haemme. Liiton hallitus on päättänyt, että ulkopuolinen taho tekee selvitystyön jonka pohjalta hallitus arvioi minne MM-kisoja tulevissa kongresseissa haetaan. Tämä päätös tuodaan keväthiittokokoukselle 2010 tiedoksi”, linjasi puheenjohtaja Lähdesmäki.

Viimeisen kahden vuoden aikana pohjoismaista yhteistyötä on tiivistetty oleellisesti. Keväisin ja syksyisin Ruotsin, Norjan ja Suomen liiton vastuhenkilöt ovat kokoontuneet keskustelemaan tärkeistä yhteisistä teemoista. Tämän työskentelyn yksi tulos on ensi kaudella helmikuussa Hämeenlinnassa järjestettävät avoimet pohjoismaiset mestaruuskilpailut.

”Myös IBU:n puheenjohtaja Anders Besseberg on osallistunut yhteistyötapaamisiin ja näin tuonut tapaamisiin myös ajankohtaisen kansainvälisen liiton näkemyksen”, kertoi puheenjohtaja Kalle Lähdesmäki.

Hallitustyöskentelyssä valiokuntien työskentelyn uusi ote on ollut merkittävää.

”Kesäiset ampumahiihtokarnevaalit ovat ottaneet oman paikkansa ja niitä on edelleen kehitettävä kesän ykköstapahtumana”, ideoi Lähdesmäki.

Liiton hallinto-organisaatio on nykyisellään jo turhankin kevyt. Työtä toimiston vahvistamiseksi tullaan vuoden 2010 aikana tekemään.

”Myös järjestöllinen verkostoituminen on nykyisellään otettava tarkasti arvioitavaksi”, visioi puheenjohtaja lähitulevaisuuden haasteita.

Uuden kilpailukauden kynnyksellä kauteen lähdetään myönteisin ajatuksin. Olympiatilvi tuo kauteen oman erityisvireensä. Jo viime kaudella olimme MM-kilpailuissa lähellä mitalia. Kaisa Mäkäräisen neljäs sija, seka-viestijoukkueen kuudes sija ja Paavo Puurunen 16. sija olivat erinomaisia saavutuksia. Kansainvälinen kärki on levenemässä koko ajan ja tunkeutuminen mitaleille on vaativaa, mutta täysin mahdollista olympiatilvena.

”Talouden osalta liitto on tiukoilla. Siinä ei sinällään ole mitään uutta, koska toiminnan lähtökohta on se, että kaikki olemassa olevat resurssit onkin tarkoitus ohjata toimintaan. Nyt syksyn mittaan on ollut hienosta etenemistä yhteistyökumppanipuolella mikä voidaan ilolla todeta”, kertoi puheenjohtaja Lähdesmäki liittokokousosanottajille.



”Vuosi 2010 on SAHL:n 50-vuotis juhlavuosi. Pääjuhla pidetään 25.4 Lahdessa keväthiittokokouksen jälkeen. Keväthiittokokoukselle tuodaan myös uuden strategiakauden 2010-2014 päälinjat arvioitavaksi”, päätti Kalle Lähdesmäki avauspuheenvuoronsa.

SM-seurakilpailussa tuttu kärki

Liittokokouksen alussa palkittiin SM-pistekilpailun kolme parasta seura. Voittaja viime vuotiseen tapaan oli Ahveniston Ampumahiihtäjät, kakkonen Kontiolahden Urheilijat ja kolmas Lahden Hiihtoseura. Kärkikolmikun ulkopuolella on tapahtunut liikehdintää. Seurat, joissa on nyt hyvä veto toiminnassa päällä ovat nostaneet hienosti sijoituksiaan. SM-pisteitä keräsi kaikkiaan 77 SAHL jäsenseuraa. Henkilökohtaisessa SM-pistekilpailussa kärkikolmikun muodostivat Jurvan Urheilijoiden Timo Antila, Kuhmo Ski:n Paavo Puurunen ja Lahden Hiihtoseuran Jouni Kinnunen. Neljäs oli Seinäjoen Hiihtoseuran Ilari Haaramäki ja viides Kontiolahden Urheilijoiden Ahti Toivanen. Henkilökohtaisessa SM-pistekilpailussa pisteitä saalisti yhteensä 518 ampumahiihtäjää.

SM-pisteiden laskemisesta vastuun kantoi tuttuun tapaan SAHL:n kunniajäsen Jorma Juutilainen.



SM-pisteiden kolme parasta seuraa vastaanottivat SAHL kunniakirjat. SAHL ykkösseura kaudella 2008-2009 oli Ahveniston Ampumahiihtäjät, toinen Kontiolahden Urheilijat ja kolmas Lahden Hiihtoseura

Liittokokous teki hallitusvalintoja

Hallituksesta neljä jäsentä oli erovuorossa. Liiton yhdeksi varapuheenjohtajaksi valittiin Sakari Honkamaa. Hallituksen jäseneksi vastuualueena koulutustoiminta valittiin Anne Hautamäki, hallituksen jäseneksi vastuualueena huippu-urheilutoiminta valittiin Juha Papinsaari ja hallituksen jäseneksi vastuualueena talous- ja järjestötoiminta valittiin Juha Viljamaa. Valinnat tehtiin yksimielisesti vaalivaliokunnan esityksen perusteella.

Liittokokous vahvisti liiton toimintasuunnitelman ja budjetin vuodelle 2010. Talouden osalta vuoden 2010 tavoitteena on vahvistaa liiton omaa pääomaa.

Liittokokouksen ansiokkaana puheenjohtaja toimi Heikki Ropponen. Heikki toimii myös Leppävirran Virin ampumahiihdon olosuhdevastaavana. Liittokokous palkitsi liiton varapuheenjohtajana pitkän päivätyön tehneen Esa Haapalan.



Puheenjohtaja Kalle Lähdesmäki avasi syysliittokokouksen.



Kokouksen puheenjohtaja Heikki Ropponen nuiji kokouksen täsmällisesti.



Esa Haapala palkittiin pitkäaikaisesta SAHL hallitustyöskentelystä



Kansalliset ampumahiihdot 9.1.-10.1.2010
Iisveden Kiri ry - 80 v. juhlahiihdot
pika ja normaalimatkat

Kansalliset ampumahiihdot 17.1.2010
Kangasniemen urheilukeskuksessa
pikakilpailu

Kilpailukutsut

Kilpailun kuvaus Kansalliset ampumahiihdot, pika ja normaalimatkat
80 v. juhlahiihdot
Kohdistus klo: 10.00-10.45
Kilpailun alkamisaika klo: 11.00
Sarjat M11-M70, N11- N yleinen
Kilpailun johtaja Mikko Salpakari
Harjapolku 3, 77600 Suonenjoki
puh. 040-5398748
mikko.salpakari@pp.inet.fi
Kilpailun sihteeri Kati Sutinen
Äestie 2 as 2, 77600 Suonenjoki
puh. 040-7189471
kati.sutinen@hotmail.com
Kilpailun tiedottaja Mikko Salpakari
puh. 040-5398748
Kilpailun tekninen valvoja Heino Malinen
Heino.malinen@elisanet.fi
Ilmoittautumiset 4.1.2010 mennessä.
Osallistumismaksut Alle 17v. 10€, muut 13€/päivä
Op Suonenjoki 544321-43088 tilille
Majoitus Vanhamäki Vanhamäentie 122
77600 Suonenjoki
tiedustelut Sirkka Heimonen 050-4632115
Tiedustelut Mikko Salpakari
puh. 040-5398748
Iisveden Kiri ry
iisvedenkiri.sporttisaitti.com

Kansalliset pika-ampumahiihdot 11.1.2010
Iisveden Kiri
pikakilpailu

Kilpailun kuvaus Kansalliset pika-ampumahiihtokilpailut
Kohdistus klo: 10.00-10.45
Kilpailun alkamisaika klo: 11.00
Sarjat M13-M70, N13-N yleinen
Kilpailun johtaja Mikko Salpakari, Harjapolku 3, 77600 Suonenjoki
puh. 040-5398748
mikko.salpakari@pp.inet.fi
sähköposti Kati Sutinen, Äestie 2 as 2, 77600 Suonenjoki
Kilpailun sihteeri puh. 040-7189471
kati.sutinen@student.savonia.fi
Kilpailun tiedottaja Mikko Salpakari
Kilpailun tekninen valvoja Heimo Malinen, Kuikan Kisailijat
Ilmoittautumiset Kati Sutinen, Äestie 2 as 2, 77600 Suonenjoki
puh. 040-7189471,
kati.sutinen@student.savonia.fi
Osallistumismaksut N19/M19 ja vanhemmat 13 € /kilpailu
N17/M17 ja nuoremmat 10 € /kilpailu
Op Suonenjoki 544321-43088
Majoitus:
Tiedustelut: Mikko Salpakari, 040-5398748

Iisveden Kiri ry
iisvedenkiri.sporttisaitti.com

Kohdistus klo 9.45 – 10.45
Kilpailut klo 11.00 alkaen
Sarjat M11, M13, M15, M17, M19, M21, M, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75 N11, N13, N15, N17, N19, N21, N, N35
Osanottomaksut Sarjat 11 - 17 vuotta 10 €, muut sarjat 13 € maksettava ilmoittautumisen yhteydessä tilille Nordea 220918-14808
Ilmoittautumiset sähköpostilla 13.1.2010 mennessä os. martti.luukka@pp.inet.fi
Kilpailun johtaja Pekka Pynnönen 040-5861887
Tiedustelut Martti Järvinen 050-3404380
Martti Luukka 0400-643878

Tervetuloa suomen kauneimpaan kuntaan

Kangasniemen Kalske r.y
Ampumajaosto

Ampumahiihdon SM 22.-24.1.2010
Kauhajoella Sotkan urheilukeskuksessa, miehet, naiset ja veteraanit, sahl:n 50 v ja Kauhajoen Karhun 100 v juhla-kilpailut (pika, takaa-ajo ja viestit)

Perjantai 22.1.2010 Pikakilpailu
klo 11.00-12.00 Harjoittelu
klo 13.00 Joukkueenjohtajien kokous Sotkan Urh.keskus
klo 15.00-15.45 Kohdistus kaikki sarjat
klo 15.50 Kilpailujen avaus
klo 16.00 Lähtö
klo 19.00 Palkintojen jako
Lauantai 23.1.2010 Takaa-ajo
klo 9.00-9.45 Kohdistus M-35/75 v
klo 10.00 Takaa-ajo M-35/75 v
klo 13.00-13.45 Kohdistus M/N ja N-35/75 v
klo 14.00 Takaa-ajo M/N ja N 35/75 v
n. klo 16.30 Palkintojen jako
Sunnuntai 24.1.2010 Viestit
klo 9.30-10.15 Kohdistus M-120/180 v
klo 10.30 Viestit M-120/180 v
Palkintojen jako
klo 12.00-12.45 Kohdistus M/N ja N-120/180
klo 13.00 Viestit M/N ja N-120/180
Palkintojen jako
Ilmoittautumiset Ilmoittautuminen oltava perillä ke 13.1.2010 klo 16.00 mennessä, SAHL:n lomakkeella lisenssinumeroin.

Osoitteella Kauhajoen Karhu r.y./Ampumahiihto PL 76, 61801 Kauhajoki
Sähköposti: toimisto@kauhajoenkarhu.fi

Osanottomaksut 23 eur/kilp./laji. Viestit M/N 50 eur. Muut 40 eur.
Maksut ilmoittautumisen yhteydessä seuramme tilille SOP 473040-2119815

Majoitus Lähialueen Hotellit ym. tiedot seuran nettisivuilla.

Paikoitus Paikoitus kilp.keskuksen tuntumassa, 2 eur/pv/auto
Asuntoautot ja vaunut 20 eur/koko kisa,
linja-autot 4 eur/pv
Tiedustelut Pekka Lammi 0400-269 221
Markku Anttila 0400-264 324
Jouko Peltomaa 040-556 5723

Tervetuloa Kauhajoelle juhlistamaan 100 vuotista seuraa sekä 50 Vuotista suomen ampumahiihtoliittoa.

**Ampumahiihdon kansalliset normaalikilpailut Ja
Lapua Junior Cup Larsmon (Luodon) Urheiluparkissa
"Rantatien P:saari-Kokkola" 27.02.2010**

Sarjat: M11-75. N11-60
klo: 11:00 Kohdistus
klo: 12:00 Normaalikilpailut
Osanottomaksu: 13€/kilpailija, 11-17v 10€/kilpailija
Maksu suoritetaan ilmoittautumiseen yhteydessä
Larsmo IF:n tilille: 556741-28988
Ilmoittautumiset: Oltava perille maanantaina 22.02.2010 klo. 16:00
mennessä SAHL lomakkeella lisenssinumeroineen
osoiteella:
Viveka Strömberg Risöghällvägen 20 68570 Larsmo
tai sähköpostilla. larsmoif.biathlon@multi.fi
Tiedustelut: Nynäs Henning puh.045-1276900
Sähköpostilla. henning.nynas@multi.fi
Tervetuloa Larsmoon
Välkommen till Larsmo
Larsmo IF

**Nuorten ampuhiihdon SM kilpailut 13.-14.2.2010
Pikamatkat ja takaa-ajokilpailu
Tuusulassa**

Perjantai 12.2.2010:
15.00-18.00 Virallinen harjoitus ja ratoihin tutustuminen
18.00 Joukkuejohtajien kokous. Urheilukeskus
Lauantai 13.2.2010 PIKAKILPAILUT
10.00-10.45 Kohdistus. N/M16 - 21
10.50 Kilpailujen avaus
11.00 Pikakilpailu. Sarjat N/M16 - 21
13.00-13.45 Kohdistus. N/M13 - 15
14.00 Pikakilpailu. N/M13 - 15
18.00 Palkintojen jako
Sunnuntai 14.02.2010 TAKAA-AJOKILPAILUT
08.30-09.15 Kohdistus. Sarjat N/M16 - 21
09.30 Takaa-ajokilpailu N/M16 - 21
n. 12.30 Palkintojen jako em. sarjoissa
12.45-13.20 Kohdistus N/M13 - 15
13.30 Takaa-ajokilpailu N/M13 - 15
n. 16.00 Palkintojen jako em. sarjoissa.
Ilmoittautumiset: Tiistaihin 3.2.2010 mennessä internetin kautta: www.
tvv.fi tai sähköpostilla tai SAHL:n lomakkeella, osoitteella Tiina Viitanen, Rajatie
24, 04260 kerava(Ei jälki-ilmoittautumisia)
Osanottomaksut: 18€/kilpailu. Maksetaan ilmoittautumisten yhteydessä:
TV-V Ah-jaosto. K-U Op, Hyrylä 509212-425433.
Arvonta: Maanantaina 8.2.2010 klo 19.00.
Lähtöluettelot luettavissa TVV:n kotisivuilta: www.tvv.fi
Kilpailutoimisto: Tuusulan Urheilukeskus. Avoimna perjantaina 12.2.2010
klo 15.00-18.00, lauantaina 13.2.2010 klo 09.00-16.00 ja sunnuntaina 14.2.2010
klo 08.00-16.00
Majoitus: Tuusulassa (4-6 km kilpailukeskuksesta): Hotelli Krapa,
www.krapi.fi, puh. 09 274841, hotelli@krapi.fi; Kokoushotelli Gustavelund, www.
gustavelund.fi/ (09) 273 751, sales@gustavelund.fi; Tikkurilassa (15 km kilpai-
luksuksesta): Sokos Hotel Vantaa, Sokos Hotel myyntipalvelu, 020 1234 600,
hotelvantaa.vantaa@sokoshotels.fi; Järvenpäässä(n. 10 km kilpailukeskuksesta):
NEXT Hotel Rivoli, Järvenpää, www.nexthotels.fi/, puh.09 27141, rivoli@nextho-
tels.fi r
Varaukset suoraan hotelleihin tunnuksella "Ampumahiihdon nuorten SM-kisat"
Tiedustelut: Kilpailupäivinä kilpailutoimisto, kilpailun sihteeri Jus-
si Kirkkomäki, p. 050 414 5218, jussi.kirkkomaki@kolumbus.fi; Muina aikoina:
Juha Seppälä, p. 040 575 2067, juhasepp47@gmail.com; Lähtöajat ja tulokset:
TVV:n kotisivulta http://www.tvv.fi
Opastus: Tieltä nro 45, 25 km Helsingistä
Paikointumaksu: 2 euroa/päivä/auto (sisältää kisaohjelman)

Tervetuloa Tuusulaan, Urheilevan Uudenmaan vetovoimaiseen ampumahiihto-
keskukseen

Tuusulan Voima-Veikot

**Nuorten ampumahiihdon SM-kilpailut, normaalimatka ja
viestit, 20.-21.3.2010
Himangalla Pernun hiihtomajalla, Himangan Urheilijat r.y.**

Kohdistus: Lauantaina
klo 9.45 – 10.45, sarjoilla N/M13, N/M14, N/M15
n. 13.00, sarjoilla N/M16, N/M17, N/M19, N/M21
klo 8.45-9.45
Sunnuntaina
Kilpailun alkamisaika: Lauantaina klo 11.00 normaalimatka
Sunnuntaina klo 10.00 viestit
Sarjat: N/M13, N/M14, N/M15, N/M16, N/M17, N/M19,
N/M21 (henk.koht)
N/M13, N/M15, N/M17, N/M19, N/M21 (viestit)
Kilpailun johtaja: Sakari Heikkilä,
Koulutie 20, 68100 Himanka 0500 – 789 077
Tekninen valvoja: Sven Nygård
Kilpailun sihteeri: Päivi Kivelä, Pöntöntie 993, 68100 Himanka
ja tiedottaja: 050 – 52 78 528 paivi.kivela@kotinet.com
Ilmoittautumiset: 10.3.2010 mennessä
himangan.urheilijat@kolumbus.fi
Osanottomaksu: 18€/kilpailija, viesti 40€/joukkue.
Maksettava ilmoittautumisen yhteydessä seuran tilille
OP Himanka 505 106 – 42 694.
Majoitus: Mökkejä Sautinkarilta 45€/mökki/vrk
(mahdollisuus tilata aamupala)
varaukset Anneli Viirret, p. 044 – 34 55 119
Tiedustelut: Olavi Pernu 050 – 3669 740
Sakari Heikkilä 0500 – 789 077
Paikointumaksu: 2 €/pv

Kilpailukutsu, lähtöluettelot ja kohdistusajat ovat seuran nettisivuilla
www.kolumbus.fi/himangan.urheilijat

Avoimet pohjoismaiset ampumahiihdon mestaruuskilpailut (PM) ja kansalliset XVII Heikki Hovin muistokilpailut Hämeenlinnassa Ahveniston ampumahiihtostadionilla 19.-21.2.2010

Kilpailukutsut

Ohjelma: 19.2.	8.30	Joukkueenjohtajien kokous
	9.00 - 11.00	Harjoittelu
	14.00 - 14.50	Kohdistus miesten sarjat
20.2.	15.00	Super sprinttiviesti miehet
	17.00 - 17.50	Kohdistus naiset
	18.00	Super sprinttiviesti naiset
21.2.	20.00	Joukkueenjohtajien kokous
	9.00 - 9.50	Kohdistus (PM-sarjat)
	10.00	Normaalikilpailu (PM-sarjat)
22.2.	12.45 - 13.25	Kohdistus (kansalliset sarjat)
	13.00	Palkintojen jako (PM-sarjat)
	13.30	Normaalikilpailu (kansalliset sarjat)
23.2.	16.00	Palkintojen jako (kansalliset sarjat)
	9.00-9.50	Kohdistus (PM-sarjat)
	10.00	Pikakilpailu (PM-sarjat)
24.2.	12.30	Palkintojen jako (PM-sarjat)
	12.30-13.10	Kohdistus (kansalliset sarjat)
	13.15	Pikakilpailu (kansalliset sarjat)
25.2.	15.00	Palkintojen jako (kansalliset sarjat)

Ilmoittautuminen: Ilmoittautumiset lähetettävä viimeistään tiistaina 9.2.2010 kuluessa SAHL:n virallisella ilmoittautumismakkeella sähköposti-osoitteeseen hemmo.koivunen@pp.inet.fi

Osanottomaksut on maksettava ilmoittautumisen yhteydessä

AAH:n tilille 568000-4134880.

Osanottomaksut:

Avoimet PM-sarjat:

Sarjat -17, -19, -21, 22- miehet ja naiset 20 € / kilpailija/kilpailu

Sarjat 17 - 19, 20- miehet ja naiset 50 € / Super sprinttiviesti/joukkue

Kansalliset sarjat:

Sarjat 13,15 ja 35,40,45,50,55,60,65,70,75 20 €/kilpailija /kilpailu

Kilpailutoimisto:

Aukioloajat 19.2. 08.00 - 21.00

20.2. 07.30 - 19.00

21.2. 07.30 - 17.00

Yleistä: Asuntovaunupaikkoja on saatavilla rajoitetusti 30 € / asuntovaunu

Kilpailuohjeet löytyvät AAH:n kotisivuilta www.aah-hml.fi

Lähtöluettelot löytyvät kotisivuilta 16.2.2010 alkaen.

Majoitus:

Sokos Hotelli Vaakuna Hämeenlinna www.sokoshotels.fi

Cumulus Hotelli Hämeenlinna www.cumulus.fi

Hotelli Emilia Hämeenlinna www.hotelliemilia.fi

Rantasipi Aulanko Hotelli www.rantasipi.fi

Huoneistohotelli Villa Aino Oy www.huoneistohotelli.fi

Seurat tekevät majoitusvarauksensa suoraan hotelliin.

Joukkueet maksavat itse omat majoituskustannuksensa.

Tiedustelut: Jouko Hongisto 040 543 0781

Hemmo Koivunen 040 504 1630

Juha Papinsaari 044 333 4471

Tervetuloa Ahvenistolle !!!

Ahveniston Ampumahiihtäjät

Ampumahiihtostadionin katuosoite: Poltinahontie 47, 13130 Hämeenlinna

START®

The Feeling for Snow



Start n-series

Tie voittoon alkaa molekyylitasolta

n-sarja on Startin luistovoidesarjojen lippulaiva. Kaikki n-sarjan voitteet on suunniteltu fuorityyppien mukaan omille kelialueilleen. Nano+ partikkelien muodostama pintakerros takaa parhaat vedenhylkimisominaisuudet eli superhydrofobisuuden sekä kilpahiidon edellyttämät luistonkesto-ominaisuudet. Tie voittoon alkaa tästä.

nano+
technology



Lisätietoa n-sarjan voiteista ja muista Startin voiteista, löydät osoitteesta:

www.startskiwx.com

n
N-SERIES

Tervehdimme ampumahiihtäjiä



Hattulan
kunta



Mustasaaren
kunta



Tammelan
kunta



Ypäjän
kunta

BIOMED

Luontaistuotteita - Terveen elämän puolesta

www.biomed.fi

Hyvää Joulua ja Onnea Vuodelle 2010

Tervetuloa Kauhajoelle
tammikuun 2010
SM-ampumahiihtotapahtumaan.



Kauhajoen kaupunki, Hallintoaukio, PL 500, 61801 Kauhajoki, puh 06 2413 2000, www.kauhajoki.fi

Ampumahiihtoliitto ja ampumaharrastuksen kehittämishanke (osa II)

Ampumakorttihanke – vastaus aselain haasteisiin

Hankkeen tavoitteet

Nykyisin perusampumakoulutusta annetaan mm ampumahiihtoseurojen toimesta, joku suorittaa metsästäjätutkinnon ja kolmas käy varusmiespalveluksen. Kaikkien koulutustavoitteet ovat samat, antaa tiedolliset ja taidolliset perusteet aseenkäsittelystä sekä muista turvallisuusnäkökohdista aloittelevalle ampujalle ja metsästäjälle.

Käytössä on useita, sisällöltään hyviäkin koulutusjärjestelmiä. Niiden sisällöt ja painotukset poikkeavat tänä päivänä kuitenkin huomattavasti toisistaan, eikä niitä sellaisenaan voida hyväksilukea toisten järjestöjen ampumakoulutuksessa.



Kiväärikorttikoulutuksen suunnittelu kiivaimmillaan Eerikilän Urheiluopistolla. Työryhmässä Paavo Seppänen MPK/SAHL, Kimmo Loponen SAL ja Jonna Talja SAHL (kuva Tommi Verho)

Tämän peruskoulutuspaketin jälkeen puuttuu lisäksi erittäin tarpeelliseksi koettu nousujohteinen toimijoiden ”koulustarjotin”, jolla voidaan houkutella nuoria harrastajia jatkamaan aktiivisina vastuunkantajina eri järjestöjen koulutus- tai muissa tehtävissä. Totuuden nimissä on mainittava, että toki meiltä löytyy jatkokouluttautumismahdollisuuksia eri aloille. Mutta onko jo olemassa valmis ja riittävän kattava ampumahiihtäjän tie eri polkuineen, vai onko mahdollisesti jotain vielä parannettavissa?

Ampumakorttihankeen keskeisimpänä tavoitteena on yhtenäistää turvallisen ja vastuullisen ampumaharrastuksen aloittamisen koulutusohjelma. Jatkokoulustarjotin rakennetaan kunkin järjestön toiveiden ja tarpeiden mukaan. Yhteistyöllä haetaan synergiahyötyjä sekä mahdollisuutta hyödyntää muiden järjestöjen parhaita käytäntöjä ja syntyviä ideoita omassa kehittämistyössään.

Hanke käynnistettiin 18.12.2008 pidetyllä ensimmäisellä seminaarilla. Läsnä oli edustajia Ampumahiihtoliiton lisäksi Ampumaurheiluliitosta, Maanpuolustuskoulutusyhdistyksestä, Reserviläisurheiluliitosta, Reserviupseeriliitosta ja Reserviläisliitosta. Nämä kaikki järjestöt ovat edelleen aktiivisesti mukana ja ovat ottamassa ampumakortin koulutusohjelmiinsa vuonna 2010.

Ampumaharrastusfoorumissa edustettuina olevat metsästäjäjärjestöt ovat nähneet, että metsästäjätutkinto on metsästäjän ampumakortti, eivätkä siten ole ottamassa käyttöön ampumakorttijärjestelmää.

Ampumakorttihanke esiteltiin ensimmäisen kerran julkisuudessa GoExpo-messuilla järjestetyn Aseet & Vastuullisuus seminaarin yhteydessä 13.3.2009. Huhtikuussa järjestettiin ensimmäinen pilottikoulutuskurssi Tikkakoskella Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen toimesta yhteistyössä paikallisten ampumaseurojen kanssa.

Koulutusjärjestelmä – tilanne ja jatkosuunnitelmat

Ampumakorttikurssi on kolmen päivän pituinen koulutuskokonaisuus, jonka yhteydessä annetaan perustiedot uudelle ampujalle tai ammunnan harjoittelijalle ennen kuin ”ase annetaan käteen”. Tällaisia tietoja ja taitoja ovat mm

- o Ratasäännöt
- o Ratakäyttäytyminen
- o Ammunnan johtajan rooli ja ammunnan läpivienti
- o Lajisäännöt tarpeellisilta osiltaan
- o Komennot ampumaradalla
- o Aseen käsittelyn säännöt
- o Häiriötilanteet ja niissä käyttäytyminen
- o Turvallisuusasiat
- o Soveltuvin osin ampuma-ase lakia ja -asetusta.

Koulustilaisuuden jälkeen on vähintään kuukauden pituinen opiskelu ja harjoittelujakso, jonka aikana edellytetään suoritettavan vähintään viisi omatoimista harjoituskertaa esimerkiksi seuran harjoitusten yhteydessä.

Vasta tämän jälkeen on mahdollista osallistua järjestettävään viimeiseen osakokonaisuuteen, jonka yhteydessä kerrataan keskeiset asiat ja järjestetään sekä kirjallinen koe että ampumataitotesti. Kokeet hyväksytysti suorittaneille myönnetään Ampumakortti. Koulutus on annettavissa myös pienempinä osakokonaisuuksina esimerkiksi ampumahiihtokouluun liittyen.

Ampumakorttijärjestelmä sisältää erilliset kortit ilma-aseille (suppeampi kokonaisuus) sekä haulikolle, ki-

väärille ja pistoolille. ”Ruutiasekortin” saaneille myönnetään automaattisesti ilma-asekortti.

Siirtymäajan järjestelyt on kuvattu ”vanhojen ampuijen” osalta. Esimerkiksi SAHL:n valmentajille myönnetään ampumakortit lyhyen perehdyttämistilaisuuden jälkeen, mikäli henkilö on edelleen aktiivinen ampumahiihdon harrastaja.

Ampumakortin rekisteröimiseksi tavaramerkiksi on jätetty kesäkuussa hakemus Patentti- ja Rekisterihallitukselle. Yllä olevan kuvan mukaisia Ampumakortteja on myönnetty vuoden 2009 aikana eri pilottitilaisuuksien perusteella noin 70 kappaletta.



Ampumakortti tämänhetkessä ulkoasussaan

Vuosien 2010-11 aikana on järjestelmää tarkoitus laajentaa siten, että syntyy jo aiemmin mainittu jatkokoulustarjotin:

- o harrastaja-kilpailija-alueryhmä-maajoukkue
- o harrastaja-tuomari-kilpailujen johtaja
- o harrastaja-ohjaaja-valmentaja
- o harrastaja-seuratoimija-seurajohtaja
- o harrastaja-ratamestari-ratojen ympäristö- ja turvallisuusauditoija.

Koulutuksen jalkauttaminen 2010

Uuden järjestelmän uskottava ja laadukas käyttöönotto edellyttää koulutusta. Vain saadun koulutuksen perusteella myönnetään oikeuksia toimia eri tehtävissä. Ampumaurheiluliitto otti koordinoitavakseen ensimmäisten ”ampumakorttikoulujen ohjaajakoulutustilaisuudet”, jotka pidetään 23.-24.1. Vierumäellä ja 30.-31.1. Siilinjärvellä. Kurssien tavoitteena on, että jokainen 70-100 kurssilaisesta joko järjestää tai vähintään osallistuu omalla kotipaikkakunnallaan ampumakorttikurssin toteuttamiseen. Toivomme näkevämme mukana tilaisuuksissa mahdollisimman monta ampumahiihtoliiton jäsentä.

Alustava ajatus on, että tilaisuus avataan ampumakortti-infolla, jonka perusteella aiemmin mainituin edellytyksin on SAHL:n valmentajille myönnettävissä ampumakortit (vain tähän osioon on myös mahdollista osallistua). Koulutus jatkuu siten, käydään läpi valmista koulutusmateriaalia niin mallioppituntien kuin ryhmätöidenkin osalta sekä laaditaan koulutuksen jalkauttamissuunnitelmat omien järjestöjen osalta. Kaksipäiväisen tilaisuuden jälkeen on mahdollista antaa oikeudet ampumakorttikoulun järjestämiseen sekä ampumakorttien myöntämisoikeudet kurssin suorittaneille.

Toiminnanjohtajanne kanssa on alustavasti käyty keskusteluja, onko jonkinlainen osakokonaisuus ampumakorttikoulutuksesta pidettävissä esimerkiksi kesällä Vuokatissa Ampumahiihtokarnevaalien yhteydessä.

Risto Kurki liittyi ampumakorttiryhmään Ampumahiihtoliiton edustajana Jonna Taljan siirryttyä päätoimiseksi opiskelijaksi Jyväskylään. Ristolle on myönnetty ampumakorttiin liittyen ”vallan avaimet” eli hän voi myöntää ampumakortteja sekä pitää siihen liittyviä koulutustilaisuuksia laadittujen yhteisten pelisääntöjen mukaisesti. Toivon, että kaikki seura- ja aluejärjestöjen vaikuttajat, olette aktiivisesti yhteydessä joko häneen tai allekirjoittaneeseen, jottei yhtään potentiaalista koulutustapahtumaa hukattaisi.

Lopuksi haluan korostaa, että kaikkien koulutustilaisuuksien lähtökohtana on mahdollisimman laaja-alainen yhteistyö eri järjestöjen välillä. Tavoitteena onkin, että kaikki tilaisuudet ovat avoimia koko jäsenkunnallemme. Järjestelyvastuita tulee pyrkiä jakamaan osallistujamäärin suhteessa. Ampumaharrastusfoorumi tulee koordinoimaan järjestettäviä ampumakorttikursseja valtakunnallisesti, jotta järjestöjen keskinäinen yhteistyö toteutuu eikä synny päällekkäistä kurssitarjontaa.

Ampumaharrastusfoorumin kotisivut on avattu. Siivilta on saatavissa lisäinformaatiota ampumakorttikoulutuksesta eri tapahtumineen. Siellä tullaan ylläpitämään ajantasaisena aikaansaatu koulutusmateriaali hyödynnettäväksi myös Ampumahiihtoliiton eri koulutustapahtumissa.

Hyvää ja menestyksestä ampumahiihtovuotta 2010

Pernu kutsuu Suomen ampumahiihtonuo- ria keväthangille

Himangan Urheilijat järjestää nuorten SM-ampumahiihdot maaliskuussa Pernun hiihtomajalla. Lauantaina 20.3.2010 kilpaillaan normaalimatkoilla ja seuraavana päivänä, sunnuntaina viestissä.

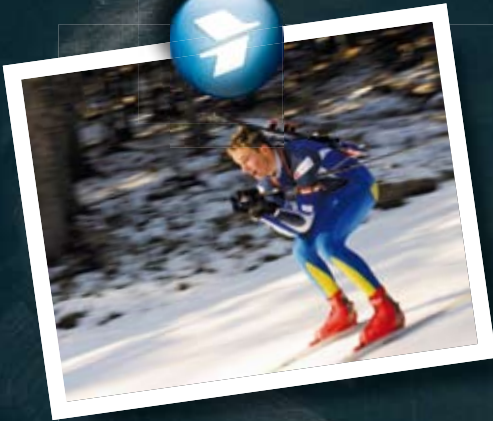
Himanka on järjestänyt edellisen kerran SM-tason ampumahiihdot vuonna 1993 veteraaneille ja nuorille. Himangalla on järjestetty kansallisia ja kansainvälisiä kilpailuja. Kilpailupaikka ja komeat palkinnot ovat tulleet tutuiksi kaikille maamme huippuampumahiihtäjille jo yli kolmenkymmenen vuoden ajalta. Pernusta voitettuja saunoja on monen suomalaisen ampumahiihtäjän hallussa!

Viime vuosina kilpailut ovat muuttuneet entistä kansainvälisemmiksi. Kilpailijoita on ollut Ruotsista, Norjasta, Virossa ja Latviasta varsinkin nuorten sarjoissa. Nuorten pohjoismainen maaottelu on järjestetty Pernussa useamman kerran. Näin ovat suomalaiset nuoret ampumahiihtäjät päässeet vertailemaan hiihtokuntoaan ja ammuntatarkkuuttaan muiden samanikäisten kanssa. SM-kisoihinkin on tulossa kilpailijoita ainakin Ruotsista.

Vuonna 1997 saatiin Pernun hiihtomajan maastoon kilometrin mittainen rullasuksirata, jota oman seuran urheilijoiden lisäksi ovat käyttäneet lähikuntien maasto- ja ampumahiihtäjät. Viime syksynä Himangalle hankittiin lumitykki. Sillä pyritään varmistamaan, että kisat saadaan vietyä hyvissä olosuhteissa läpi.

Keski-Pohjanmaalla järjestettiin ensimmäiset ampumahiihdon piirinmestaruusviestit v.1970. Himangan





URHEILU- MATKOJEN YKKÖNEN!

VARAUKSET: PUH. 0600-97001
(1,97 €/VASTATTU PUHELU + PVM)

**KATSO LISÄÄ
SMT.FI**

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITON
VIRALLINEN MATKATOIMISTO



**SUOMEN
MATKATOIMISTO**
Se on vain järjestelykysymys.

Urheilijat voitti yleisen sarjan piirinmestaruuden. Siitä lähtien Himangalla on ollut ampumahiihdon harrastajia. Suomen mestaruuteen asti ovat yltäneet Toivo Pernu veteraanisarjoissa sekä Jenni Humalajoki ja Olli Kivelä junioreissa.

Tiistai-iltaisin Pernun hiihtomajalla pidetään ohjattuja ampumahiihtoharjoituksia. Toivo Pernu veti harjoituksia monta vuotta ohjaten näin nuoria rakastamansa lajin pariin. Tästä syksystä lähtien on harjoitusten vetovastuu siirtynyt nuoremmille. Tällä hetkellä harjoituksissa käy 6-7 lasta ja nuorta. Toivottavasti talven SM-kisat antaisivat lisää innostusta, jotta saisimme uusia harrastajia tähän mielenkiintoiseen ja vaativaan lajiin.

Näihin SM-kisoihin odotetaan yli kahtasataa 13-21-vuotiasta nuorta. SM-kisojen järjestäminen on pienelle urheiluseuralle iso voimanponnistus, joka vaatii ko-

ko seuran mukanaoloa ja paljon talkootyötä. Siinä Himangalla on pitkät perinteet. Jokatalvisissa kisoissamme meillä on ollut myös useita kymmeniä nuoria talkoissa. Näin perinne siirtyy myös seuraaville sukupolville.

Himangan Urheilijat toivottaa kaikki tervetulleeksi maa-
listuussa Pernun hiihtomajalle Himangalle!



Masters –leiri sai veteraaniurheilijoilta suuret kiitokset!

”Suomessa on 732 lisenssillistä ampumahiihtäjää ja heistä 270 urheilee masters-sarjoissa.

Kontiolahdella järjestettiin 30.10.-1.11. valtakunnallinen Masters –leiri, joka koki pienen joukon innokkaita ampumahiihdon veteraaniharrastajia.

Idea leiristä syntyi liikuntaneuvos Esa Haapalan aloitteesta tuottaen leiritoimintaa suomen lukuisille ikämiessarjoissa urheileville ampumahiihtäjille. Vetäjinä leirillä toimivat entinen Suomen ampumahiihtomaajoukkueen valmentaja ja useita MM- ja olympiamitaleja valmentanut Anatoly Khovantsev sekä liikuntatieteiden maisteri Juha Vähämetsä.

Ampumahiihdon ikäjakauma on poikkeava muihin urheilulajeihin nähden, sillä valtaosa harrastajista kuuluu veteraanisarjoihin (>35v). ”Suomessa on 732 lisenssillistä ampumahiihtäjää ja heistä 270 urheilee masters-sarjoissa. Heille suunnattua leiritoimintaa tai ohjattuja harjoituksia ei tietävästi ole ennen järjestetty, joten on hyvinkin tärkeää ottaa tämä epäkohta työn alle. Veteraanien MM-kisat järjestetään tänä talvena Sloveniassa, jonne lähtee lukuisia urheilijoita eri sarjoista. Niin hiihto- kuin ammunntatekniikan päivittämiselle lienee tästä johtuen kysyntää”, Haapala kertasi.

Leiripaikkana toimiva Kontiolahden ampumahiihtostadion tarjosi hienot puitteet vaativimmillekin leiriläisille. Latua oli käytössä yli neljä kilometriä. Löytyi sekä helppoja, tasaisia osuuksia sekä vaativia nousuja. Käytössä oli myös kuntosali, jossa ammunnan kuivaharjoittelu sekä jumpat ja lihassuolot suoritettiin.

Perjantaina alkuillasta ampumahiihtostadionille saapui kahdeksan hengen konkariporukka uteliaana ja hie-man tietämättömin ilmein mitä tuleva viikonvaihe pitäisikään sisällä. Moni kyseli että mistä oli tullut idea tällaisen tapahtuman järjestämiseen? Ikähaitari liikkui ”kolmivitosista aina kuusvitosiin” pitäen sisällään kahden sukupolven urheilijoita. Tämä ei kuitenkaan koitunut ongelmaksi, sillä kaikille oli yhteistä se, että edellisestä ohjatusta leiristä oli kulunut aikaa parhaimmillaan melkein kolmekymmentä vuotta.

”Leiriä järjestellessä vähän mietitytti kuinka veteraanisarjalaiset ottaisivat tietoa ja opetusta vastaan. Mahtavatko tulla vain naureskelemaan ja lynkkaamaan nuoren klopun vai mitenköhän käy?” kertoi leiriä järjestellyt Kontiolahden Urheilijoiden nuorisopäällikkö Juha Vähämetsä. ”Oli hieno kuitenkin huomata, että leiriläiset olivat tulleet tosissaan mukaan epäilyksistäni huolimatta ja olivat hyvinkin halukkaita kuuntelemaan ja kyselemään neuvoja.



Makuuasennon säätämistä.

”Se, että ammunnan opettamisesta ja osasta luentoja vastasi kansainvälisesti tunnettu ampumahiihtovalmentaja Anatoly Khovantsev, aiheutti jopa leiriläisissä pientä jännitystä. Tunnelma kuitenkin vapautui nopeasti rennon yhteishengen kasvaessa ja leiriläisten huomatessa, ettei Anatolin englanninkielinen luennointi vapaasti tulkittuna ollutkaan ihan hepreaa”, Vähämetsä kertasi tunnelmia.

Perjantai-ilta jatkui ammunnan teoria –luennon jälkeen huoltavalla hiihtoharjoituksella, jossa jo keskusteltiin hieman tekniikka-asioista. Hiihtolenkin päätteeksi oli ohjelmassa yhteinen juoksuverryttely, jonka jälkeen kokoonnuttiin kuntosalille yhteiseen lihassuoltoon. ”Kankeita ovat konkarit, joten lienee järkevintä vetää kevyemmällä kaavalla, ettei tästä tule leirin kovin harjoitus” hymyili venyttelyä ohjannut Vähämetsä.

Lauantaiaamu valkeni ihanteellisissa olosuhteissa, muutama pakkasaste ja aurinko helotti kuin kevättalvella konsanaan. Ensimmäinen harjoitus alkoi kello yhdeksän kuntosalilla Anatolin johdolla. Vuorossa oli ammunnan kuivaharjoittelua, makuu- ja pystyasentojen hiomisesta aina liipaisinsormen toimintaan saakka. Sana ”hiominen” on ehkä väärä termi, sillä osalla leiriläisistä oli paljonkin muutettavaa, niin asennoissa, kuin aseiden mitoitusessakin. ”No minä mietinkin aikoinaan, miksi tämä ase tuntui niin pitkään oudolta ja meni melkein kymmenen vuotta että totuin tähän!” totesi eräskin leiriläisistä, jonka aseensa takutuki oli mitoitettu pahasti pieleen. ”Miksi kukaan ei tullu opettamaan näitä juttuja kolmekymmentä vuotta sitten?” kuului toisesta suusta.

Leiriläiset olivat tyytyväisiä, kun olivat asentokoulutuksen yhteydessä saaneet nipun vinkkejä siitä, kuinka

Edulliset ostokset Minimaniasta



**Kun hinta
ratkaisee**

minimani

ESPOO JOUPPI JYVÄSKYLÄ KIVISAARI KOKKOLA LEMPÄÄLÄ VAASA

asetta olisi hyvä muokata paremman ampuma-asennon saavuttamiseksi. ”Yleisimmät virheet ampuma-asennoissa ovat lähtöjään tukkien mitoituksesta”, opasti Khovantsev.

Harjoitus jatkui ulkona kohdistuksella, jota seurasi ampumahiihtoharjoitus. Sekä ampumapaikkatoiminta, että hiihtotekniikat kuvattiin tarkasti ja neuvoja jaettiin. Noin kahden ja puolentunnin kokonaiskestoltaan olleen harjoituksen jälkeen oli vuorossa ruokatauko.

Iltapäivällä kello kolme oli taas jengi kasassa ja istuttiin Napakymppi-ravintolan tiloihin analysoimaan aamupäivän kuvauksia. Nykyurheilijoiden keskuudessa jo hyvinkin tutuksi tullut videon käyttö otettiin suurella mielenkiinnolla vastaan. ”En kai tuo oo vaa minä..” näytti useimpien ilme kysyvän, kun oma suoritus putkahti kuvavuodusta. Tekniikka-analyysin jälkeen jatkui luenointi aiheena ”Harjoittelusysteemit ja mahdollisuudet”, missä Anatoly Khovantsev pohdiskeli ampumahiihdon syksy- ja talviharjoittelua veteraanien näkökulmasta.

Tuhti tietopaketti jätettiin leiriläisten pohdittavaksi ja luennot siirryttiin suksille. Vuorossa oli lajivoimaharjoitus. Hyvän verryttelyn jälkeen suoritettiin tasatyöntö- ja sauvoita luistelupätkiä tarkan valvonnan alla ja jokainen sai palautetta suorituksistaan. Lyhyt juoksuverryttely oli taas paikallaan ennen venyttelytuokiota, jossa käytiin huolellisesti läpi hiihdossa eniten kuormittavat lihakset ja lihasryhmät. Innokkaimmat pyysivät jopa monisteita venyttelyliikkeistä, jotta homma muistuisi taas kotiolosuhteissa mieleen.

Sunnuntai ei jäänyt sään puolesta lauantaita heikomaksi ja niinpä ohjelmassa ollut kolmen tunnin matlatempoinen ampumahiihtoharjoitus aloitettiin kilpaa hymyillen auringon kanssa. Harjoituksella pyrittiin kehittämään ammuntaa rasituksen alaisena. Hiihto koostui kahdesta lenkistä, joista toinen oli vaativa kolmen kilometrin pätkä ja toinen 800m:n helppo ja tasainen pätkä, joka hiihdettiin aseensa kanssa. Kunkin kierroksen jälkeen suoritettiin ammunta. Liekö leiriläisillä liikaa intoa vai olivatko miehet niin vaan hitaita syttymään, sillä laikat alkoivat tipahdella mallikkaasti vasta puolentoista tunnin hiihdon jälkeen, mistä porukka vain innostui. Niinpä kolmen tunnin kohdalla oli mentävä jo hakemaan leiriläisiä pois ladulta, jotta he ehtisivät syödä ennen viimeistä tietoisuutta ja leirin päätöstä.

Leirin päättävä luento sisälsi lisää harjoitteluvinkkejä ja -malleja syksyn ja kilpailukauden harjoitteluun sekä kattavan tietoisuuden ravinnosta. Lisäksi vaihdettiin kokemuksia erilaisista harjoitteista ja niiden toimivuudesta. Mukavan rupattelutuokion jälkeen kello oli jo pitkällä iltapäivässä ja oli aika toivottaa hyvää kotimatkaa kaikille sekä mukavia hetkiä liikunnan parissa kaudelle 2010.

”Veteraanisarjojen urheilijat saivat hyvää henkilökohtaista opetusta ja toivottavasti tämän johdosta he ovat käytettävissä seurojen ohjaajatoiminnassa entistäkin ammattitaitoisempina vetäjinä. Tämän kaltaisten tapahtumien voisi ajatella toimivan tukevana kurssina valmennuskoulutusjärjestelmässä”, Esa Haapala kiteyttää lopuksi.

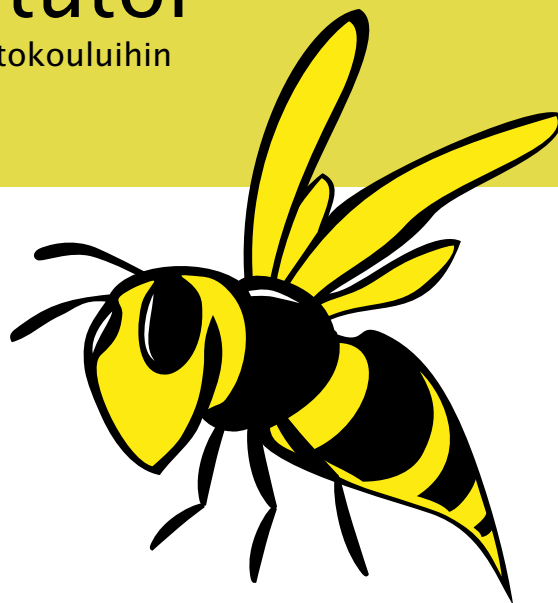
Ampparikoulu-tutor

Osaamista ja innostusta ampumahiihtokouluihin

Juniorit ovat kovin nuoria, mutta innokkaita.

Nuoren Suomen tukema, nyt toista vuotta meneillään oleva Ampparikoulu-tutor hankkeen tarkoituksena on auttaa pienehköjä seuroja käynnistämään sekä järjestämään ampparikouluja lapsille. Tätä kautta on mahdollista lisätä lasten johdettuja liikuntamahdollisuuksia sekä harrastajien määrää ampumahiihdossa.

Hanke tarjoaa tutoreita (kokeneita aluevalmentajia) tukemaan ja kannustamaan seuran "aloittelevan" ohjaajan toimintaa ampparikoulun vetämisessä. Neljällä alueella; etelä, länsi, itä ja pohjoinen, valittiin tuutoroitava seura ja lähestyttiin aluevalmentajan, tuutorin toimesta ko. seuraa hankkeen alkuvaiheessa loppuvuodesta 2008-keväällä 2009. Tavoitteena oli saada toiminta pyörimään syyskaudella 2009. Kolmessa seurassa, Kärkölän Kisa-Veikot, Kalajoen Junkkarit ja Leppävirran Viri toiminta alkoi pyöriä syksystä 2009 keskimäärin kerran viikossa. Tutor pitää yhteyttä ko. seuroihin sekä ohjaajiin ja käy heidän harjoituksissaan avustajan, tukijan roolissa. Jatkossa hanketta on tarkoitus laajentaa aluettain ja ottaa mukaan halukkaita, uusia tutoroitavia seuroja. Asiasta lisätietoja antaa mielellään ampparikoulukapteeni Risto Kurki ja muut aluevalmentajat.



Risto Kurjen kokemuksia Kärkölästä

Kävin Kärkölässä ah-tutor hommissa ti 24.11 ja pidin siellä harjoituksen. Mukana oli kahdeksan junioria (8-12 v) ja heidän vanhempansa. Juniorit ovat kovin nuoria, mutta innokkaita. Vanhemmat ja seurahenkilöt ovat innoilla mukana toiminnassa, mutta toivovat aina silloin tällöin tutoria vetämään malliharjoituksen. Seuraavan kerran

menen joulukuun alkupuolella, toivottavasti lumikelillä....jotta päästäisiin suksileikkien kautta eteenpäin. Kari Rauhamaa on Kärkölän puuhamies ja Risto Salonen kokenut ja osaava taustavaikuttaja.

Pinja Piira kävi kesällä aloittamassa ampparikoulua ja nyt Kari ja vanhemmat pyörittävät sitä kerran viikossa. Kesällä ollessani mukana, junnujen into oli Pinjan vetämissä harkoissa hyvä ja näyttää jatkuneen loka-kuun ja 24.11. käyntini tiimoilla samanlaisena.

Junnut kasassa kesken hiihtotekniikkaharjoituksen: Riia (vas), Emmi, Otto, Juho, Samu ja Iita.



Osuu ja paukkuu Leppävirralla

Leppävirran ampparikoulu pyörii hiihtopotkussa.

Osa keskittyy ampumaan ja muut laittavat sillä aikaa hiihtotekniikkaa kuntoon.

Uusien harrastajien haku Leppävirralla käynnistyi motivoituneiden vetäjien kartoituksella. Kun sellaiset löytyivät seuran sisältä kesän kuluessa, niin seuraavaksi haettiin keinoja junnujen löytämiseen. Lopulta ekoaseamunta järjestettiin opettajien neuvon mukaan koululaisten yleisurheilupäivän yhteyteen syyskuussa, jolloin urheilemassa nähtiin joka puolelta isoa pitäjää saapuneet lahjakkaat ala-asteikäiset. Tavoitteena oli löytää ampumahiihdon pariin 10-15 uutta ja innokasta noin 9-12-vuotiaista junioria. Tavoite täyttyi, sillä ensimmäiseen salissa käytyyn ekoammuntaan saapui yksitoista nappulaa, ja useimmat vielä vanhempiensa kanssa.

Yhtenäinen porukka

Virin päävalmentaja Jari Junttanen piti heti alussa tiukan turvallisuusluennon, jonka jälkeen puikkoihin tarttuivat ampparikoulun vastuulliset vetäjät Atte Laitinen ja Jouko Tiitinen. Kahden saliharjoituksen jälkeen joukko siirtyi hiihtopotken ampumaan oikeisiin tauluihin.

- Ajattelin, että alkuinnostuksen jälkeen määrä puolittuu, mutta taisin olla väärässä. Yksi on jäänyt pois ja kolme uutta tullut tilalle, virnistää Laitinen kolmen kuukauden opettelyn jälkeen. Mielenkiinnon säilymisestä voidaan syyttää erityisesti vetäjien kekseliäisyyttä. Putken harjoitusvuo-



roilla junnujen käyttöön on voitu valjastaa maksimissaan kaksi ampumapaikkaa, ja kun liikkeellä on toistakymmentä naperoa, tarvitaan mielikuvitusta. Yleensä neljä junnuja on ampumapaikalla, ja loput opettelemassa kauempana putkessa hiihtotekniikkaa. Lajiharjoittelun opettamiseen keskittyville Laitiselle ja Tiitiselle apua vetohommiin alkuverryttelyn ja hiihtotekniikan osalta on tuonut Lauri Jokela, joka on aiemmin kunnostautunut pesäpalloympyröissä valmentamalla niin Sotkamoon kuin Kiteellekin SM-mitaleja. Toiminta vetäjien välillä vaikuttaa kitkattomalta.

- Pieni keskinäinen kilpailu junnujen välillä on vain hyväksi. Tietysti täytyy muistaa myös tietty leikin osuus ja se, että tuonikäisenä jaksaa ottaa tietoa vastaan tunnin tai maksimissaan puolitoista tuntia, kuvailee Tiitinen pelin henkeä.

Atte Laitisella ja Jouko Tiitisellä riittää vilskettä energiaa pursuavien ampparikoululaisten kanssa. Kuvan kertomalla tavalla ei Leppävirralla kuitenkaan ammuta.

**TUTUSTUT
EUROOPAN
SEURATUIMPAAN
TALVIURHEILULAJIIN !**

**ENSIMMÄISELLÄ
KERRALLA PÄASET
JO KOKEILEMAAN
OSAAMISTASI !**

**OPIT AMPUMAHIIHDON
ALKEET**

**SAAT TIETOA
HARRASTAMISEN
ALOITTAMISEEN**

TULE AMPPARIKOULUUN

KALAJOEN JUNKKAREIDEN OMA AMPPARIKOULU
KÄYNNISTYY TORSTAINA 24.9.2009 KLO 19.00
JUNKKAREIDEN HIIHTOMAJALLA

Aloituskerralla lisää tietoa.
Paikalla Suomen Ampumahiihtoliiton Pohjoisen alueen
aluekouluttaja Timo Mäkinen.
Ensimmäisellä kerralla riittää sisävarustus.
Jatkossa liikumme myös ulkona, jolloin ulkoiluvälineet
saavakävelysauvat.

ET TARVITSE OMAA ASETTA!



LISÄTIEDOT: HELVI PAJALA PUH. 044 290 4550

Järjestää Kalajoen Junkkarit ja Suomen Ampumahiihtoliitto



Kalajoen Ampparikoulun esite

Puolet tyttöjä

Ampparikoululaiset yllättivät Virin ampumahiihtoväen sekä innokkuudellaan että koostumuksellaan. Porukasta puolet on tyttöjä. Tarkempi analysointi kertoo, että tulokkaista iso osa on ehtinyt kunnostautua maastohiihdossa, kun taas toiset porukasta tuli mukaan ammunnan takia. Heillä hiihtotaito on noussut kohisten syksyn kuluessa. Joulukuun alkuun mennessä ampuma-asennot vaikuttivat hiotuilta, ampuminen oli keskittyneenä, ja välillä jopa tarkkaa.

- Joukossa on paljon lahjakkuutta. Oppimiskyky on hyvä, itse aikoinaan hirvenhiihdon SM-kultaa voittanut Jouko Tiitinen valaisee. Porukka tosiaan omaksuu asioita nopeasti. Ensimmäinen sikainfluenssa-tapauskin todettiin ampparikerholaisten keskuudessa ennen kuin tautia kunnolla edes tiedettiin olevan Savossa. Poika ja perhe selvisivät taudista muutaman päivän kuumeilulla ja harjoittelu maistuu jälleen.

ONE WAY

THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND



MAASTOKENKIEN REVOLUUTIO TRAIL MORA MID / LOW

Nordic sports urheilijoiden innostamana kehitetty maasto- ja vaelluskenkä äärimmäisiin olosuhteisiin.

-Hengittävä, vedenpitävä, ultrakevyt **XC DRY**® päällinen
-Muotoiltu ja irrotettava EVA- välipohja



XC DRY®
WATER-PROOF

www.onewaysport.com



START®

The Feeling for Snow



Kauden Kolmoisvoitto.

Start maastohiihtosauvojen kolmen kärki on selvä!
Start kilpasauvoissa on kaikki mitä sauvoilta voi toivoa.
Korkealaatuisesta hiilikuidusta valmistetut putket tuovat sauvaan kilpahiihtäjien tarvitseman jäykkyyden ja keveyden.
Korkealuokkaiset komponentit pitävät sauvan tukevassa kontrollissa. Startin sauvoilla hiihdät voittoon!

Tutustu koko sauvamallistoomme osoitteessa:

www.startskiwax.com

Startex Oy, Keskikankaantie 30 FIN-15860 HOLLOLA
Tel. + 358-3-872 410 info@startskiwax.com

**LISÄÄ TEHOA
AMPUMAHIIHTOON TARJOAA
POSITIIVISESTI
SUOMALAINEN TEHO
ENERGIAJUOMA!**



**POSITIIVISESTI
SUOMALAINEN**

Eläkevakuutus positiivisesti maltilliselle suomalaiselle!

Jos et kaipaa jännitystä ja seikkailuja ainakaan raha-asioissa, ota Tapiolan maltillisen säästäjän eläkevakuutus. Siinä on pääomaturva, joka suojaaa maksamasi maksut. Aloita säännöllinen eläkesäästäminen nyt, älä enää viivyttele.

Lue lisää osoitteessa tapiola.fi
tai tule käymään Tapiolan
toimistossa. Asiakaspalvelu
01019 5100 ma–pe 8–20.

TAPIOLA
Kiität itseäsi myöhemmin.

www.rinta-jouppi.com

tai www.auto.fi

yli 1.300 auton valikoima!



Kaikkia löytyy:

- henkilöautoja • tavara-autoja • lava-autoja
- matkailuautoja • matkailuvaunuja • kuorma-autoja



TOYOTA



SEAT



SKODA
AUTO



BMW



HONDA



OPEL



DACIA



CHEVROLET



RENAULT

Hobby

elnagh

LMC



Rinta-Joupin Autoliike Oy

Rinta-Jouppi Rahoitus, Vakuutus ja Leasing = ISOT SÄÄSTÖT! Kysy lisää!

Tervajoki | Vaasa | Jyväskylä | Mikkeli | Pori | Rauma | Turku | Kempele | Oulu | Helsinki | Ylivieska | Keuruu

Tuusulan Voima-Veikot nuorten ampumahiihdon SM kisojen kisaisäntänä helmikuussa

Tuusulan Voima-Veikot on valmistautumassa järjestämään ampumahiihdon nuorten SM kilpailuja 13.-14.2.2010. Kisat ovat samalla Lapua cupin osakilpailuina. Kilpailut ovat Hyrylässä, Tuusulan Urheilukeskuksessa, jonka ampumahiihtostadion on tullut tutuksi nuorille useiden SM kisojen ja kansallisten kisojen näyttämönä. Edellisen kerran kisattiin nuorten SM mitaleista kesällä 2008 ja talvella 2006.

Tuusulan Voima-Veikoilla on rutinoitunut kilpailukoneisto. TV-V on pyrkinyt järjestämään vuosittain vähintään yhdet kansallisen tason AH-kisat sekä AJ-kisat. TV-V trimmaa kilpailukoneiston huippukuntoon helmikuun alkuun mennessä ja lupaa järjestää tasapuoliset olosuhteet hyvien kilpailusuoritusten aikaansaamiseksi.

Kaksipäiväiset sm kisat

Tämän talven nuorten ampumahiihdon SM kisat käydään kahdessa osassa: helmikuussa Tuusulassa ja maaliskuussa Himangalla. Viime kauden SM kilpailut antavat luvan odottaa kisoihin runsaan 200 nuorta ampumahiihtäjää. Suurimmat sarjat ovat M/N 13 sekä M19. Odotamme aikaisempaa suurempia osanottajamääriä sarjoihin M14 ja M21.

Tuusulassa SM-kisat käydään henkilökohtaisilla matkoilla kilpailumuotojen ollessa pika- ja takaa-ajokilpailu. Kilpailupäivät ovat lauantai 13. ja sunnuntai 14. helmikuuta. Perjantaina on mahdollisuus ratoihiin tutustumiseen kello 15–18 välisenä aikana. Joukkuejohtajien kokous on perjantaina klo 18.

TV-V on laatinut kisa-aikataulun niin, että lauantaina kisat alkavat kohdistuksella kello 10 sarjoissa N/M 16–21 ja iltapäivällä vuorossa ovat sarjat N/M13–15. Tämä sen vuoksi, että jos kisojen alkuun sattuisi kova pakkanen, iltapäivä olisi hieman leudompaa. Sunnuntaina kisat alkavat kohdistuksella jo klo 8.30. Toivomme, että mahdollisimman moni lajimme nuori ottaa 13.-14.2. suunnakseen Tuusulan ja tulee kilpailemaan pääkaupunkiseudun ampumahiihtokeskukseen. Teemme parhaamme onnistuneen kilpailutapahtuman järjestämiseksi



TV-V:lla murroskausi ampumahiihdossa

TV-V:lla on vahvat perinteet ampumahiihdossa 90-luvulta, jolloin Urheilukeskukseen rakennettiin ampumahiihtostadion ja seuran ampumahiihtoharrastus laajeni Pekka Räikkösen johdolla yhdeksi maamme johtavista ampumahiihtoseuroista.

Tuusulassa on hyvät edellytykset ampumahiihdon ja -juoksun harrastukseen. Kilpailun suojelija, kunnanjohtaja Hannu Joensuu totesi, että kunta pyrkii turvaamaan ampumahiihdon toimintamahdollisuudet Tuusulassa tulevaisuudessakin, joskin asutuksen ja ympäristövaatimusten paine on jatkuvasti kasvanut.

Etelä Suomen onneton lumitilanne ja muiden lajien suosio nuorten keskuudessa ovat tehneet ampumahiihdon edistämisen erittäin haasteelliseksi. Parhaimmillaan lisenssin lunastaneita nuoria seurassamme oli lähes 30.

Ampumahiihdolle on tyypillistä, että nuoret ovat 19 vuoden iässä valintatilanteessa, jatkaako lajin piirissä vai lopettaako aktiivisen kilpailemisen. Myös TV-V on joutunut tilanteeseen, että seurassa ei ole montaa 21 vuotta ja yleisessä sarjassa kilpailevaa nuorta. Osin siihen on vaikuttanut seuravaihdot.

Viime kauden nuorten menestykset ampumahiihdon ja -juoksun SM kisoissa olivat kuitenkin lupauksia herättäviä. Ampumahiihdon SM-mitaleja henkilökohtaisissa sarjoissa viime talvena Jenny Ingman (N14), Lassi Sermiö (M14) sekä Erika Pyssysalo (N16). Tämän lisäksi oli runsaasti hyviä sijoituksia. TV-V:n nuoria osallistui talven SM kisoihin kaikkiaan 14 nuorta.

Uskomme saavamme omiin SM kisoihin lähes saman määrän. TV-V:n tavoitteena omissa kisoissa onkin olla neljän suurimman joukkueen joukossa.



Kilpailun suojelija kunnanjohtaja Hannu Joensivu ja järjestelytoimikunnan puheenjohtaja Jorma Juutilainen



TV-V:n nuoret vastaanottamassa Liiton lahjoittamaa ampumahiihtokivääriä

Ampparikoulun kautta uusia nuoria

TV-V:n toiminta nuorten parissa on ympärivuotista. Vuonna 2009 nuorten yhteisharjoituksiin kokoonnuttiin yli 70 kertaa. Mukana on ollut säännöllisesti 10-15 nuorta. Olemme leireilleet yhdessä kaksi kertaa. Nuoret ovat tämän lisäksi toteuttaneet omia harjoitusohjelmiaan.

Liiton organisoimat alueryhmät ovat olleet nostamassa harjoittelun tasoa. Erityinen kiitos ammunnan kehityksestä kuuluu Asko Nuutiselle, jonka yhden päivän ampumaleiri keväällä ja syksyllä on kantanut hyvän hedelmän.

TV-V:lla on aktiivisia nuoria lajin piirissä lähes 20.

Olemme tehneet useana vuonna ampumahiihtoa tunnetuksi Tuusulassa ja laajemminkin pääkaupunkiseudulla yhteistyössä Ampumahiihtoliiton ja Suomen Biathlon Oy:n kanssa. Samoin Liitto on tukenut pyrkimyksiämme laajentaa nuorten määrää lajissa. Ampumahiihtoliitto lahjoitti tänä syksynä seuralle Izmash ampumahiihtokiväärin kaikilla varusteilla käytettäväksi uusien nuorten ampumahiihtäjien harjoittelu- ja kilpailutoimintaan. Aseen hankinnan mahdollisti Urlus säätiön Ampumahiihtoliitolle antama taloudellinen tuki.

Lajin kannalta on tärkeää saada nuoria hiihtoharrastukseen mukaan ja sitä kautta vahvistaa menestymistä ampumahiihtoharrastukses-

sa. Olosuhteet eivät ole tukeneet tätä tavoitetta. Uusien nuorten harrastajien saaminen tähän haastavaan lajiin lisää vireyttä toimintaan. Tuusulan Voima-Veikoissa yhteistyö seuran muiden lajijaostojen kanssa (hiihto ja suunnistus) on lisännyt liikunnan monipuolisuutta.



TV-V:n nuoret kutsuvat ampumahiihtäjänuoria Tuusulaan. Vasemmalta Jenny Ingman N15, Aku Viitanen M17, Erika Pyssysalo N17 ja Aleksi Luhtanen M15



Tulevia ampumahiihtäjiä harjoituksissa. Yllä Erika Tonteri N13 ja alla Krista Lahtinen N13 ja Jaakko Raanta M13

IISVEDEN KIRI JUHLI 80-VUOTIS PÄIVIÄÄN

Olympialai- sissa sattui ja tapahtui

Iisvedellä kirintalolla sunnuntaina 29.11 kello 13.00 vallitsi odottava ja harras tunnelma. Salin oli täyttänyt noin satapäinen juhlakansa. Tervehdykset oli vastaanotettu, kahvit oli juotu ja edessä oli itse 80-vuotisjuhla.

Seuran puheenjohtajan tervehdys

Juhlan avasi Suonenjoen musiikkiopiston jousikvartetti hienolla esityksellään, jonka jälkeen seuran puheenjohtaja Mikko Salpakari toivotti kaikki tervetulleiksi juhlaan. Iisveden Kirihän on perinteikäs pohjoissavolainen ampumahiihtoseura. Se on myös tällä hetkellä ainut kilpailu toimintaa järjestävä ampumahiihtoseura Pohjois-Savossa, muistutti Salpakari. Tiivis yhteistyö Suonenjoen kaupungin kanssa latuverkoston kehittämisessä ja ylläpidossa, ovat mahdollistaneet huipputason kilpailutoiminnan. Kuluneella vuosikymmenellä, yhdessä eri järjestöjen ja kaupungin kanssa, on myös Onkilammen vapaa-ajankeskus rakennettu mittavaksi, nykyaikaiseksi ja ympäristönormit täydellisesti kattavaksi vapaa-ajan ja kilpailukeskukseksi.

Onkilammen vaativissa kangasmaastoissa on järjestetty viimeksi vuonna 2000 SM-tason ampumahiihdot ja vuonna 2004 SM ampumajuoksut. Joka talvi seura on järjestänyt myös kansalliset ampumahiihdot. Puheensa loppuksi Mikko kevensi juhlakansan tunnelmaa muutamilla savolaisilla letkauksilla.

Iisveden kirin historiaa

Seuran puheenjohtajan avattua juhlan, vuoroon saapui Pertti Nyyssönen kertomaan seuran historiasta. Iisveden Kiri on perustettu 29.12.1929. Seuran ohjelmaan päätettiin ottaa tuolloin voimistelu, hiihto, yleisurheilu ja varainhankinta sekä talkootyö. Jo ensimmäisenä toimintavuotena seurassa oli 84 jäsentä. Vuonna 1936 Kiri sai järjestettäväkseen ensimmäiset kansalliset hiihtokilpailut.

Iisvedellä varttui monta mestarihiihtäjää mm. Aarne Jalkanen, Heikki Miettinen, Jussi Kurikkala ja Erkki Jalkanen. Kuuluisin Kiriläinen lienee Iisvedellä syntynyt Kalle Jalkanen. Hän hiihti ankkuriosuutta suomen joukkueessa joka voitti Olympia kultaa Garmish-Partenkirchnissä vuonna 1936. Kultaa tuli, vaikka Jalkanen hiihtikin ylimääräisen matkan hakien matkalla pudonneet tekohampaansa takaisin.

Iisveden Kirin toiminnassa 70 luku oli muutosten aikaa. Silloin aloitettiin Bingo toiminta Kirin talolla. Bingo onkin ollut seuran merkittävin tulonlähde jo neljän vuosikym-

menen ajan. Vuonna 1972 Iisvedeltä saatiin jälleen edustaja Olympialaisiin, Sapporossa suomea edusti Yrjö Salpakari.

Myös näissä Olympialaisissa sattui ja tapahtui. Kolmen ja puolen tunnin ajan Yrjö Salpakaria pidettiin Olympiavoittajana, kunnes tarkastuksessa löytyikin virhe ja hänen loppuaikaansa lisättiin yksi minuutti, joka näin pudotti Yrjön kilpailun viidennelle sijalle. Itävaltalaiset lehdet ehditivät jo uutisoida suomalaisesta Olympiavoittajasta, joka kilpailun aikana ampui hirvenkin. Hirven ampuminen oli tulkkauksvirheestä johtunut väärinkäsitys, Yrjö kun vapaa aikanaan harrasti hirvenmetsästystä.

1970 luvun puolivälissä Suonenjoen vasama ja Iisveden Kiri organisoivat toimintansa niin, että Vasama hoiti jatkossa ns. sileän hiihdot ja Kiri keskittyi ampumahiihtoon. Kirissä ampumahiihdon harrastus lisääntyi ja Olkilammen ah-keskusta ruvettiin kehittämään. Seuran jäsenmäärä kasvoi niin että se parhaimmillaan oli yli 250.

Aika kului eteenpäin ja uutta sukupolvea kasvoi. 1980-luvun loppupuolella Iisveden Kirillä oli 28 lisenssin omaavaa ampumahiihdon harrastajaa, joista Yrjön poika Jari menestyi parhaiten ollen mukana mm. nuorten MM kilpailuissa sodankylässä 1989.

Kulunut vuosikymmen on ollut seurassa näkyvän toiminnan aikaa. Kirintaloa on kunnostettu ja ampumahiihdon Suomen Mestaruus kilpailut viety kunnialla läpi vuonna 2000 noin kahdensadan talkoolaisen voimin. SM ampumajuoksujen vuonna 2004 ja jokavuotisten kansallisten ampumahiihtojen lisäksi Olkilammella on järjestetty lukuisia poliisien ja reserviläisten kilpailuja.

Menestynein ja tunnetuin Iisveden Kirin ampumahiihtäjä tällä hetkellä on Antti Raatikainen. Kuudentoista SM mitalin lisäksihän Antti voitti MM hopeaa viime tammiukuussa Canadian Canmoressa nuorten MM-kilpailuissa. Menestystä niinikään nuorten MM ryhmään kuuluvalla Anttila odotetaan myös tulevina vuosina.

Iisveden Kiri ei toki ole pelkkä ampumahiihtoseura. Bingo toiminnan lisäksi seurassa harrastetaan paljon muutakin mm. yleisurheilua, sulkapalloa ja sählyä.

Juhlapuhujana Kalle Lähdesmäki

Historiikin jälkeen Iisveden Kirin 80-vuotisjuhlissa kuultiin seurakunnan tervehdys kirkkoherra Ismo Haapasen pitämänä sekä kaupungin tervehdys kaupunginjohtaja Olavi Ruotsalaisen pitämänä. Kun Kiri kymmenen vuotta sitten juhli syntymäpäiviään juhlapuhujana oli Sahl:n puheenjohtaja. Sama perinne jatkui tämänkin vuonna kun juhlapuhujaksi oli valittu liiton puheenjohtaja Kalle Lähdesmäki.

Kalle muistutti puheessaan kuinka tärkeässä osassa urheilu- ja liikuntaseurat ovat kansan liikuttajina. Työikäi-



sestä väestöstä urheiluseurat ja järjestöt liikuttavat noin 580 000 suomalaista ja yli 500 000 aikuista tekee säännöllisesti liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä. Tämä tarkoittaa että noin joka viides työikäinen osallistuu urheiluseuran toimintaan. Urheiluseuroissa tehty vapaaehtoistyö ei ole lähelläkään sitä arvostusta, joka urheiluseuratyölle kuuluisi. Urheiluseuran suorat ja välilliset vaikutukset kansanterveyteen, terveysliikuntaan, kasvatustyöhön, paikalliseen identiteettiin ja yhteenkuulumiseen sekä kilpailun tuomiin tekijöihin ovat suuret. Lähdesmäki painotti, että on erinomaisen tärkeää peräänkuuluttaa valtiovaltaa ja kunnallispäättäjien suuntaan, niin että myös urheiluseura tunnustetaan kaikessa päätöksenteossa oleelliseksi toimijaksi Suomessa. Oli sitten kyse liikunnasta, harrastustoiminnasta, terveydenhuollosta, sosiaalitoiminnasta tai koulutuksen kehittämisestä.

Vapaaehtoistyön teoreettiseksi arvoksi euroina on SLU:ssa arvioitu 2 miljardia euroa per vuosi. Lisäksi, SLU:n arvioiden mukaan, kunnat, valtio, yritykset ja työyhteisöt sekä järjestöt maksavat vuositasona karkeasti 1,5 miljardia euroa liikuntaan ja urheiluun. Kalle Lähdesmäki korostikin, miten valtavasta yhteikuntavastuullisesta työstä on kysymys, kun puhutaan urheiluseuran merkityksestä.

Lähdesmäki muistutti myös ettei ole yksiselitteistä perustetta, kumpi on parempi, yle- vai erikoisseura, molemmille on sijansa. Seuratoiminnan kannalta tärkeintä on väkevä ja laaja vapaaehtoisjoukko, jolta tänä päivänä vaaditaan myös ammattimaisuutta. Erinomaisen tärkeä asia seuratyön kannalta on sitoutuminen puhtaaseen urheiluun, reiluun toimintaan ja yhteisten sovittujen pelisääntöjen kunnioittamiseen, muistutti Kalle.

Kalle puhui myös julkisen sektorin vastuusta olosuhteiden rakentamisessa, ylläpidossa ja kehittämisessä. Liikunta- paikkarakentaminen on vaativa osa-alue kunnan toimintasuunnitelmissa, varsinkin nyt kun kuntarakenne on rakenteellisen muutoksen alla. Juuri näissä kuntaliitoksissa on suuri mahdollisuus kehittää kunnan liikuntatiloja. Urheiluseurojen on huolehdittava, että jokaisessa kuntaliitoksessa suunnitellaan liikuntapaikat koko kunnan alueella, vinkkasi Lähdesmäki. Lopuksi ja ennen palkitsemisia Kalle Lähdesmäki muistutti, että urheilu seuralta saa paitsi liikunnallista iloa myös kavereita ja ystäviä, verkostoitumista koko elämälle.

Juhlan "loppuhuipennus"

Juhlapuheiden jälkeen saliin tupsahti Pirjo Kartano Oinoskan hahmossa. Oman kylän likka tietää tavat ja tuntee ihmiset jo vuosikymmenten takaa. Näin saatiin viimeinenkin kankeus katoamaan juhlakansasta. Loppu huipennukseksi Oinoska onnistui nostattamaan salillisen Kiriläisiä ystävineen voimistelevaan, kuten aktiivisen urheiluseuran tilaisuuteen sopii.

Viimeiseksi jaettiin ansiomerkit ansioituneille seuratyön tekijöille. Suomen Ampumahiihtoliiton kultaisen ansiomerkin saivat Taisto Kuula, Lauri Rukola, ja Yrjö Salpakari. Hopeisen ansiomerkin saivat Helvi Hakkarainen, Yrjö Halonen, Pertti Kokko, Pertti Nyssönen ja Esko Vilhunen. Lisäksi pronssisen ansiomerkin saivat Anja Haataja, Reijo Haataja, Leena Paananen, Hannu Pakarinen, Reijo Rukola, Mikko Salpakari, Tauno Toikkanen ja Kaija Vesterinen. Juhla päätettiin yhteislauluna Savolaisten lauluun.

Iisveden Kirissä toimii myös virkeä ampparikoulu

Ampumahiihdon nuorisotyö Iisveden kirissä polkaistiin uuteen nousuun toukokuussa 2008 ekobiathlon-kiertueen myötä yhteistyössä Suomen ampumahiihtoliiton kanssa. Tämä antoi hienon alkusysäyksen nuorten ampumahiihtokoulun aloittamiseen.

Ampparikoulu on melko uusi juttu seuran toiminnassa. Eka ryhmä aloitti toissa kesänä ja tämän ryhmän kanssa aloitettiin tutustuminen lajiin viime keväänä, kertoo ampparikoulun ohjaaja Kati Sutinen. Ampparikoulussa on kesäaika lenkkeilyä ja pelailua ja syksyn myötä ryhmä on siirtynyt Onkilammelle. Siellä koululaiset ovat päässeet kokeilemaan ampumista ilmakivääreillä ja ekoaseilla. Ampparikoulussa ei ole edes puhuttu kilpailemisesta, kertoo Kati, vaan siellä pyritään rentoon olemiseen ja lajiin tutustumiseen.

Iisveden kirin ampparikoululaiset ovat iältään 8 – 12 -vuotiaita ja he kokoontuvat kahden viikon välein. Aktiivisia ampparikoulussa kävijöitä on ollut 7-8 ja satunnaisten kävijöiden määrä on vaihdellut noin 10-15 lapsessa. Niin kuin moni meistä ampumahiihtäjistä muistaakin ampparikoulun vetäjä Kati Sutinen on itsekin harrastanut ampumahiihtoa aina 19-vuotiaaksi asti. Myös muilla Iisveden kirin ampparikoulun vetäjillä Mikko ja Jari Salpakarilla sekä Mikko Hakkaraisella on ampumahiihtotausta ja vahva lajituntemus.

Oinoskan tahdissa voimistelevat vasemmalta Kirkkoherra Ismo Haapanen, Kaupunginjohtaja Olavi Ruotsalainen, Kalle Lähdesmäki, seuran entinen puheenjohtaja Pertti Nyssönen ja kunniapuheenjohtaja Lauri Rukola. Seuraavassa rivissä Nyssösen ja Rukolan, välissä seuran nykyinen puheenjohtaja Mikko Salpakari.

Lauri Rukola ja Kalle Lähdesmäki. 27 vuotta puheenjohtajana ollut Lauri on nykyisin seuran kunniapuheenjohtaja.

Oulun Hiihtoseuran ampumahiihto laatusinetin arvoinen

Koulutuksen avulla pyrimme varmistamaan lajin jatkuvuuden ja samalla laadun säilymisen.

Nuori Suomi on myöntänyt Oulun Hiihtoseuran ampumahiihdolle sinettiseuratunnuksen.

Nuori Suomi Sinettiseurat ovat nuorisourheilun laatuseuroja, jotka ovat saaneet tunnustuksen laadukkaasta nuorisotoiminnasta. Nuori Suomi Sinetin seuralle voi myöntää lajiliitto.

Oulun Hiihtoseuran ampumahiihdon sinetin seuralle myönsi Suomen Ampumahiihtoliitto. Seuran saama sinetitunnus on historiallinen, sillä se on ensimmäinen ampumahiihdon lajissa myönnetty sinetti koko maassa. Ampumahiihtoliiton toiminnanjohtaja Janne Hakala oli luovuttamassa sinettiä 17.11.2009 Pohjois-Pohjanmaan liiton toimitiloissa. Samassa tilaisuudessa Oulun Hiihtoseuran maastohiihdolle luovutettiin Hiihtoliiton sinetitunnus.

Ampumahiihdolle sinetti merkitsee päänavausta laatusyöstä lasten ja nuorten liikuntakasvatuksen hyväksi. Ampumahiihtoliitossa ja ampumahiihdossa tunnustuksen saaminen merkitsee samalla lajin tunnustamista kasvattajana, kehittäjänä ja yhtenä vaihtoehtona nuorisotoiminnasta.

Ampumahiihdossa tehdään eri seuroissa merkittävää ohjaus- ja kasvatustyötä, mutta usein tekemistä ei ole kirjoitettu auki. Oulun Hiihtoseurassa tehty työ ja tekeminen kirjoitettiin auki tehtäviksi, tavoitteiksi ja toiminnaksi. Ampumahiihdon nuorisotyöhön laadittiin mm. yhdessä nuorten kanssa pelisäännöt, joiden puitteissa toimintaa kehitetään yhteistyössä valmentajien ja ohjaajien kanssa.

Oulun Hiihtoseuran ampumahiihdolle, ohjaajille ja valmentajille sinetin saaminen merkitsee kiitosta pitkäjänteisestä ja laadukkaasta työstä ja tunnustusta ampumahiihdon kehittämiseksi. Nuorille urheilijoille ja heidän vanhemmilleen sinetti merkitsee varmuutta siitä, että ampumahiihdossa osataan ohjata ja kasvattaa nuoria eettisten pelisääntöjen mukaan, kukin yksilönä ja ihmisenä oman tavoitteen mukaan.

Oulun Hiihtoseuran ampumahiihtojaoston toimintaperiaatteina on nuorten kasvun ja kehittymisen tukeminen, lajiin kasvaminen ja nuoren oman polun kunnioittaminen tekemisessä ja tavoitteissa ampumahiihdon osalta. Lisäksi tavoitteena on ampumahiihdon parissa työskentelevien ohjaajien kouluttaminen, olemme kouluttaneet alkeistoimintaan amparikouluohjaajia ja seuratasolle 1-tason valmentajia. Koulutuksen avulla pyrimme varmistamaan lajin jatkuvuuden ja samalla laadun säilymisen.

Oulun Hiihtoseuran ampumahiihtojaostossa on panostettu toiminnan kehittämiseen ja ylläpitämiseen. Seurassa on kaksi ohjattua harjoituskertaa viikossa. Lisäksi pyrimme järjestämään vuosittain 2-3 PSM- kilpailua ampumahiihdossa ja sen kesälajissa ampumajuoksussa. Toiminnan ylläpitämisen kannalta kilpailujen järjestäminen tuo järkevyyttä toimintaan ja samalla mahdollistaa nuorten ampumahiihtäjien mahdollisuuden harjoitella kilpailuihin omassa tutussa ympäristössä. Tavoitteena on vuosittain järjestää kansalliset kilpailut joko molemmissa tai toisessa lajissa. Lisäksi anomme järjestämisoikeuksia nuorten SM- kisojen järjestämiseksi resurssien mukaan.

Oulun Hiihtoseuran ampumahiihto on järjestänyt normaalimatkan SM-kilpailut vuonna 2007 sarjojen 13-17 vuotiaiden osalta ja Nuorten normaalimatkojen ja viestien SM-kilpailut vuonna 2008 sarjoissa 13-21-vuotiaat. Kansainvälisiä kisoja olemme järjestäneet mm. nuorten Barents maaottelun vuonna 2009.

Oulun Hiihtoseuran ampumahiihto on pieni lajiryhmä seuran sisällä. Oulun Hiihtoseura toimii lähinnä kasvattajaseurana. Meillä on 28 lisenssihiihtäjää, joista nuorissa on 19. Vaikka jaosto on pieni, se on toiminnaltaan tehokas ja tulokellinen. Kauden 2008-2009 kilpailuissa saavutimme nuorissa, yleisessä sarjassa ja veteraaneissa yhteensä 32 SM-mitalia, mitaleista 15 on sarjoissa 17-yleinen sarja. Ampumahiihdon SM mitaleita oli 13, ampumajuoksun 14 ja rullahiihdon 5. Seuraluokittelussa olemme Suomen kuudenneksi paras seura. Edelle kiilaavat suurseurat, Ahveniston Ampumahiihtäjät, Kontiolahden Urheilijat, Lahden Hiihtoseura, Kauhajoen Karhut ja Seinäjoen Hiihtoseura. Pienuutemme näkyy siinä, että jäämme pistevertailussa viesteissä ja aikuisten yleisissä sarjoissa. Tavoitteenamme onkin etsiä uusia nuoria urheilijoita mukaan toimintaamme.



Laitetahan kaikenikäiset pohjojalaset liikkumahan
oman hyvinvointinsa ja terveytensä vuoksi!

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

toivottaa

**Rauhallista Joulua ja
Menestyksestä Uutta Vuotta 2010 !**



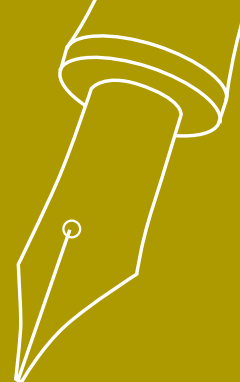
LITRAN TÖLKKI

Uusi koko kaupoissa tammikuussa.



ILKKA

i•print



Kentältä kuultua - kentälle kerrottavaa

Jurvan iltakisat heräävät henkiin

Jurvan joulunjälkeiset välipäivien iltakisat olivat 80- ja 90-luvuilla käsite suomalaisessa ampumahiihdossa. Iltakisat vetivät vuodesta toiseen kilpailijoita Suomen ensimmäiselle ampumahiihtostadionille, aivan kansallista kärkeämme myöten. Kun välivuosi järjestelyihin tuli, siitä tulikin pitkä ”vuosi”. Tosi pitkä. Nyt iltakilpailut herätetään uudelleen henkiin, ovathan olosuhteet edelleenkin Jurvassa aivan huippuluokkaa.

Aikoinaan Jurvan stadionilla on järjestetty monet kovatasoiset kilpailut, mm. SM- ja PM-kilpailut. Aivan oma lukunsa on viidesti kisatut Jurva-Muu maailma ampumahiihtoviestit, joissa Jurvan joukkue jokaisena vuotena voitti muiden maiden maajoukkueet ja suomalaiset seurajoukkueet. Jurvan joukkueen viestiä veivät kaikkina vuosina Erkki Antila, Jorma Vainionpää, Kari Saarela ja Heikki Ikola. Ja Jurvan 2-joukkueeseenkin jäi vielä kovia nimiä.

Nyttemmin 2000-luvulla jurvalainen ampumahiihto on levännyt käytännössä pelkästään Timo Antilan harteilla.

Perinteiset iltakisat järjestetään tutulla paikallaan tiistaina 29. joulukuuta. Kilpailujen johtaja Tapani Pietilä on koonnut rutinoituneen kilpailuorganisaation ympärilleen, ja toivottaa niin vanhat kuin uudetkin Jurvan kävijät jälleen kisaamaan.

- Puitteet ovat huippukunnossa. Järjestäjät kokeneita, mutta uutta virtaa täynnä. Lunta kun vielä saadaan, niin kisat voivat alkaa, lupaa Pietilä.

Jurvan iltakilpailujen ajankohta saattaa sopia myös monen maamme terävimpään kärkeen kuuluvan huippumme kalenteriin. Maailman Cupissa kun on ollut joulutauko, ja seuraavat kisat ovat sitten vuodenvaihteen jälkeen. Sarjajako on laaja, joten ampumahiihtäjät Jurvaan sankoin joukoin kinkkua sulattelemaan.

Jouni Rinta-Keturi, Jurvan Urheilijat

Varusmiespalvelus puolustusvoimien Urheilukoulussa Lahdessa

Urheilukoulu on tarkoitettu motivoituneille ja lupaaville urheilijoille (ml naiset). Se tarjoaa hyvät harjoitteluolosuhteet sekä riittävän ajan ja valmennuksen nousujohteista harjoittelua varten varusmiespalveluksen ohessa. Urheilukoulu on luonnollinen jatke urheilulukioista, -ammattioppilaitoksista ja -akatemioiden valmistuville nuorille.

Lajit

Urheilukouluun voivat hakea kaikkien niiden lajien urheilijat, joissa järjestetään Olympiakilpailut tai viralliset MM-kilpailut. Vuodesta 1979 Urheilukoulussa on palvellut 4940 urheilijaa 54 eri lajista.

Muita tietoja

Palvelusajan pituus on pääsääntöisesti 12 kuukautta, jonka jälkeen valmistutaan tie-dusteluupseereiksi tai -upseereiksi. Reserviupseerikurssi suoritetaan myös Urheilukoulussa. Nykyisin myös 6 kuukauden miehistökoulutus on mahdollista (max 30 % saapumiserän vahvuudesta). Sille voivat hakeutua mm. Olympiakomitean tukiurheilijat, ulkomailla pelaavat/kilpailevat ammattiurheilijat, esiammatillisopimukseen tehneet urheilijat sekä joukkuelajien urheilijat, jotka ovat edellisellä kaudella pelanneet vähintään 1/3 miesten ylimmän sarjatason peleistä.

Valmennusaika

Urheilukoulussa on ohjattuun valmennukseen varattu aikaa päivittäin 2-8 tuntia (yleensä noin 12-30 h/vko). Harjoitteluun on lisäksi käytettävissä lähes kaikki illat ja viikonloput. Urheilukoulu tarjoaa kahdeksan leiriviikkoa valmentautumiseen varuskunnassa ja urheiluopistoilla

Valmentajat

Urheilukoulussa on yli 20 eri lajien valmentajaa, joista suurin osa on suorittanut lii-kunnanohjaaja- tai ammattivalmentajatutkinnon. Valmentajatukea saadaan tarvittaessa myös eri lajiliittoilta sekä voidaan käyttää siviilivalmentajia.

Harjoitusolosuhteet

Hennalan varuskunnasta, Lahden kaupungista ja läheisistä valmennuskeskuksista (Vierumäki, Pajulahti) löytyvät harjoituspaikat lähes joka lajiin.

Hakeutuminen

Kesäkuun 2010 saapumiserään hakevien talvilajien urheilijoiden (mm. hiihtolajit, jääkiekko, koripallo, lentopallo, salibandy, judo paini jne.) on jätettävä hakemuksensa 1.3.2010 mennessä. Erillisiä hakulomakkeita erikoisjoukkoihin saa aluetoimistoista ja Urheilukoululta (www.mil.fi/varusmies/hakemukset tai www.urheilukouluntuki.fi). Valinnoissa kiinnitetään huomiota mm. urheilutuloksiin, lajiliittojen lausuntoihin sekä psykologisten testien tuloksiin. Liitä hakemukseen mukaan edellisen kauden harjoituspäiväkirjan yhteenveto (harjoituskerrat tai -tunnit viikoittain). Tämä katsotaan eduksi valittaessa hakijoita Urheilukouluun.

Tiedustelut

Urheilukoulu
0299 446302 / valmennuspäällikkö Jari Karinkanta
jari.karinkanta@mil.fi
Urheilukoulu, PL 5, 15701 Lahti
urhk@mil.fi



TÄYNNÄ MAHDOLLISUUKSIA!

AINAKIN 3 PÄIVÄÄ LUMILLA!

Voimassa 4.2.2010 saakka (ei 24. – 31.12.)

	3 vrk	4 vrk	5 vrk
1-hengen huone	240 €	320 €	400 €
2-hengen huone/hlö	144 €	192 €	240 €
6–14-vuotias	60 €	80 €	100 €

Hinnat per henkilö sisältäen aamiaiset, kylpylän sauna- ja allasosaston ja David-Kuntokeskuksen käytön, sisään- pääsyn Lasten Maailmaan ja suksihuoltotilojen käytön. Joka ilta elävää musiikkia ja karaokea – sisäänpääsy tanssiin sisältyy myös huonehintaan. Lapsihinta voimassa, kun majoitus samassa huoneessa (perhehuone) aikuisten kanssa.

ALKUKEVÄÄN HIIHTOLOMA, puolihoitolla

Voimassa 13.2. – 13.3.2010

	5 vrk	6 vrk	7 vrk
2-hengen huone/hlö	520 €	600 €	672 €
6–14-vuotias	175 €	210 €	245 €

Hinnat per henkilö sisältäen kaikki edellä mainitut palvelut ja lisäksi puolihoiton eli päivällisen Herkkubuffasta klo 17–20.

LOPPUKEVÄÄN HIIHTOLOMA, puolihoitolla

Voimassa 13.3. – 18.4.2010

	5 vrk	6 vrk	7 vrk
2-hengen huone/hlö	550 €	630 €	700 €
6–14-vuotias	175 €	210 €	245 €

Hinnat per henkilö sisältäen kaikki edellä mainitut palvelut ja lisäksi puolihoiton eli päivällisen Herkkubuffasta klo 17–20.

TERVETULOA KYLPYLÄÄN

Rentoudu hoidoissa! Hierontaa, aromahierontaa, päähierontaa, yrttiporekylpyä, duo-yrttiporekylpy kahdelle, savihoitoa jne. Tule nauttimaan ja rentoutumaan.

Sauna- ja virkistysallasosasto avoinna klo 12–22.

Lisäksi David-Kuntokeskus ja liikuntasali tennikseen, sulkapalloon, salibändyyn.

KOKO PERHEEN TOIMINTAKEIDAS

Lasten Maailma – upea ja iso sisäleikkitila 4–11-vuotiaille, ScanBurger-hampurilaisravintola, biljardi, golf-simulaattori. Auki joka päivä.

LEVIHOTELLIN KOKOUKSET

Monipuoliset tilat ja toimivat tietoliikenneyhteydet! Kokouskeitaan tilat 10–150 hengelle. Aakenuksen ja Lainion kokoustuvat 25 hengelle, ja samassa yhteydessä tilausaunat. Kylpylän Sali 200–400 hengelle kokouksiin ja näyttelytilaksi. Lisäksi pää- rakennuksen Taika-Ravintola 30–100 hengelle.

LAPPILAINEN ELÄMYSKYLPLYÄ & UUSI HOTELLIRAKENNUS

Laajennamme kylpylää: 17 sisä- ja ulkoallasta, 9 saunaa, vesiliukumäki, juoksuallas, Lapin tunnelmaa & taikaa. Uuteen alakertaan tulossa 8-ratainen keilahalli ja Lasten Maailma.

Uusi kylpylähotelli: 30 parvekkeellista & saunallista juniorsviittiä ja 18 parvekkeellista 2-hengen huonetta. Sisäkäytävä suoraan kylpylään. **Avataan 2.9.2010.**



**HOTELLI
LEVITUNTURI**
KYLPYLÄ JA LIIKUNTAKESKUS





THE FUTURE OF EUROPEAN MINING

Talvivaara Mining Company Plc

TALVIVAARA



Rakennustoimisto
LAAMO Oy
 Laamo-laatuun voit luottaa!

granini®

Kerää 3 koodia

Jokaisessa litran granini-pakkauksessa on onnentarra josta löydät yhden koodin. Syötä 3 koodia osoitteessa www.granini.fi ja saat uusimman Kauneus & Terveys tai Tuulilasi -lehden.



granini®

KAUNEUS
&terveys

Tuulilasi®
www.tuulilasi.fi



Tähtäimessä **menestys**

Nammo Lapua Oy
PL 5, 62101 LAPUA
Puh. (06) 431 0111
Fax (06) 431 0244
www.lapua.com

rento

TAPA KYLPEÄ



Rentosauna

puh. (03) 252 1211

sauna@rentosauna.fi

www.rentosauna.fi

markkinointi Tammer-Tukku Oy



* . QV13 *



KUNTOHIIHTÄJÄ VOITTAA AINA.

Veikkauksen tuotosta jaetaan vuosittain jopa 104 miljoonaa euroa suomalaiselle liikunnalle. Varojen avulla luodaan paitsi uusia latuja myös pohjaa kuntoilulle ja sitä kautta paremmalle kansanterveydelle.

Onkin hienoa, että yksi niistä suomalaisista, joka voittaa aina, on kuntohiihtäjä.

SUOMALAINEN VOITTAA AINA.

