



Lahden Piirin Hiihtory

tiedotuslehti 2011 2012

HIHTOUUTiset

Photocraft by Jesse Väänänen



Piiriasiat:

Kilpailukalenterit 16-17
Piirin palstat 1-4, 8-9, 16-21

Seuraesittelyt:

Asikkalan Raikas 5
Hartolan Voima 6

Heinolan Isku / Hollolan Nasta 7

AM-kisat 8-9

Hollolan Urheilijat -46 10-11

Joutsan Pommi / Kausalan Yritys 12

Lahden Työväen hiihtäjät / Myrskylän Myrsky 13

Lammin Säkiä 14

Orimattilan Jymy 15

Piirin kalenteri 16-17

Aluekehittäjä 18-21

Lahden Hiihtoseura 22-25

Messilä 26-27

Nastolan Naseva 28-29

Sysmän Sisu 30-31

Padasjoen Yritys 32

**Hyvää ”reeniä” ja kehitystä
porukassa eteenpäin..!**



”Mikä ihmeen aluekehittäjä?”



Piirin puheenjohtaja
Henri Rauhamäki

Kirjoittaessani tätä juttua on hiihtokansa valmistautumassa kovaa vauhtia tulevaan sesonkiin. Takanamme on kaksi erinomaista kautta harrastaa maastohiihtoa myös eteläisimmässä osassa maatamme. Hyvät olosuhteet ovat edistäneet harrastajien innostusta lajiamme kohtaan. Nyt lajillamme onkin oivallinen tilaisuus kasvattaa aktiiviharrastajien määrää tulevana kautena. Nyt seurojen pitääkin olla aktiivisina hiihtokoulutoiminnassaan saadakseen uusia harrastajia mukaan. Ja enää ei välttämättä riitä hiihtokoulujen suuntaaminen pelkästään perheen pienimie, vaan samanlaista ohjattua harraste toimintaa kaivataan myös vanhemmissa ikäluokissa. Tämä toimintahan on saavuttanut suuren suosion erilaisten maratooni kerhojen muodossa juoksun puolella. Piirimme alueella toimintaa on käynnistetty Finlandia Hiihtokoulun muodossa kuluvana kesänä, tulevaisuudessa tämän kaltainen toiminta voi olla seuroille yksi merkittävä varainhankinnan keino.

Piirimme on osallistunut kuluneiden vuosien aikana I-alueen toiminnan kehittämiseen. Aikaisempien vuosien aikana käynnistettyä aluevalmennusta on edelleen jatkettu. Aikaisempien vuosien palautteista on yritetty oppia

ja leiritystä kehitetty haluttuun suuntaan. Suurin askel kehityksessä on varmasti ollut aluekehittäjän palkkaaminen. Elokuun alussa työnsä aloittanut Jari Immosen yksi päätehtävistä on suunnitella, valmistella ja toteuttaa valmentajatiiminsä kanssa eri ryhmien leiritys. Toivotaan, että aktiivinen ote valmennuksesta ja hyvä ryhmähenki siivittävät nuoria hyvin suorituksiin tulevan kauden kilpailuissa.

Kuten otsikkokin kertoo; ”Mikä ihmeen aluekehittäjä” piirimme on mukana I-alueen uusimmassa hankkeessa päätoimisen aluekehittäjän palkkaamisessa. Alueille annettiin mahdollisuus, yhdessä alueellisten yhteistyökumppaneiden kanssa palkata henkilö kehittämään piirien seura- ja valmennustoimintaa. I-alue sai Pajulahden urheiluopistosta ja Päijät-Hämeen urheiluakatemian alueyhteistyökumppanit ja aluekehittäjäksi valittu Jari Immonen aloitti työt virallisesti elokuun alussa. Palkkauksen kokonaisrahoituksesta vastaavat SMH Ry, piirit (Lahti, Helsinki ja Uusimaa), Pajulahti ja Päijät-Hämeen urheiluakatemia. Nyt aloitettu toiminta on mahdollisuus, mutta jatkossa on alueellisten yhteistyökumppaneiden kannettava rahoituksesta suurempi kokonaisvastuu. Nähtäväksi jää onnistummeko me rahoituksen hankinnassa. Malli henkilön palkkaukseen on samanlainen kuin esimerkiksi Rovaniemellä. Osaltaan henkilö osallistuu piirin nuorten huippujen päivittäisvalmennukseen urheiluakatemiatoiminnan kautta, piirin seuratoiminnan kehittämiseen seurakäyntien kautta ja valmennusryhmätoimintaan aluevalmennuksen avulla. Nähtäväksi jää miten aktiivisesti aluekehittäjä otetaan vastaan. Jäljempänä tässä lehdessä on laajempi kuvaus henkilöstä ja hänen työn kuvastaan.



Lahden Piirin Hiihto ry julistaa

Siiri Rantasen patsasrahaston stipendin haettavaksi kaudelta 2011-2012 vuoden 2012 syyskuun 1. päivään mennessä. Stipendi on tarkoitettu nuorten sarjojen hiihtäjille ja on perustettu nuorten naisten hiihdon edistämiseen.

Stipendiä voi hakea hiihtäjä itse, oma seura tai valmentaja. Hakemukseen on liitettävä perustelut stipendiä varten.

Hakemus toimitetaan piirin toimiston.

LAHDEN PIIRIN HIIHTO RY

OttoSkiPalvelut

- Suksien voitelukoulutukset seuroille ja yrityksille
- Voitelupalvelut kilpailuihin, laturetkille ja tapahtumiin
- Suksivalinnat ja mittaukset jousivaalla ja ClassicSki Testerillä (käytössä mm. Hiihdon A-maajoukkueella)

-voidepesän pituus

- kelialueen määrittäminen



- Hiihtovalmennusta ja opastusta
- Urheiluhieronta palvelut

Monivuotien kokemus Hiihtoliiton eri maajoukkueiden huoltotehtävistä.

Tmi OttoSki Palvelut

Jari Nieminen Puh. 040 739 9655

Email: jari.nieminen@ppp.inet.fi

LAHDEN PIIRIN HIIHTO RY - Urheilukeskus, 15110 Lahti

Piiri uutiset -lehden toimituskunta:

Toimitus: Juha Rantala, Henri Rauhamäki, Jari Nieminen

Taitto: Studio Salokannel & Toivonen

Paino: EsaPrint, Lahti



Piirin palsta

Johtokunta

Henri Rauhamäki

Seura: Hollolan Urheilijat -46
Vuodesta 2008 puheenjohtajana

henri.rauhamaki@gmail.com
Kilpailamisen lopetin 2004. Oman kilpailamisen ohella olen valmentanut seurani nuoria.

Hiihdon järjestö toiminta:

Lahden Piirin Hiihto RY:n PJ 2008 alkaen

SMH Ry:n huippu- ja kilpaurheilu työryhmä 2010 alkaen
Hollolan Urheilijat -46 hiihtojaosto, jossa olen toiminut mm. Nuorten SM-hiihtojen järjestelytoimikunnan puheenjohtajana 2011

Olen toiminut puolustusvoimien edustusvalmennuksen talvilajien lajihohtajana vuodesta 2009

Motto: "ikinä ei saa antaa periksi"



Tapani Komonen

Hiihtoa olen harrastanut lapsista asti eli yli 50 vuotta. Uudestaan hiihto tuli aktiivisena kuntoharrastuksena mukaan muutettuani Nastolaan. Omat lapseni aloittivat hiihtoharrastuksen Nasevassa 90-luvun puolella välissä, jolloin harrastukseen tuli myös seuratoiminta. Hiihtojaoston vastuun Nasevassa otin 2005 ja samalla tulin myös piirin toimintaan. Kilpailuasioita olen hoitanut piirissä kilpailuvaliokunnassa ja toimin myös Lahden Piirin Hiihdon varapuheenjohtajana.

Lahden Piirin Hiihdon valitsemana olen nyt toista kautta Hiihtoliiton liittovaltuustossa.



Tuula Mark

Seura: Hollolan Nasta
Tulin hiihdon pariin 12 vuotta sitten lasteni hiihtoharrastuksen myötä.

Toimin kilpailevien junnujen "yleisjäntäjä" kaikkien huoltoon liittyvissä tehtävissä.

Olen toiminut hiihtokoulun ohjaajana usean vuoden ajan. Piirin johtokunnassa olen toista kautta sihteerinä.



Jari Nieminen

Seura: Padasjoen Yritys
Monta vuotta johtokunnassa:
Minulla alkoi 2 kausi eli olisko se 4 vuosi

jari.nieminen@ppp.inet.fi

Oma hiihtoura kansallisella tasolla, kotimaisen voidefirman palveluksessa 9 vuotta päätoimisena sekä ennen sitä OTO-työntekijänä, mäkihypyn A-maajoukkueen huoltajana kaudet 1998-2005, Hiihdon A-maajoukkueen huoltajana 2007-2010, Norjan mäkihypyn huoltajana kauden -06/07, Suomen Maastohiihto ry:n huoltokouluttajana 2007-, Hiihdon B-valmennuskurssin käyty, syksyyn 2011 Padasjoen Yrityksen hiihtojaoston jäsen.



Juha Karjalainen

Nimi ja ikä: Juha Karjalainen, 44 vuotta

Seura: Lahden Hiihtoseura (LHS)

Laji: Mäkihyppy ja yhdistetty
Aktiiviura mäkihyppääjänä vuosina 1974 - 1989, saavutuksia; nuorten MM-kisojen hopea ja nuorten Suomen mestaruus 1985, juniorisarjoissa 2 SM pronssia 1980 ja -81, yleisessä sarjassa joukkuemäen 2 SM-hopeaa 1988 ja -89.

Toiminut mäkihypyn valmentajana seura (LHS) ja liittotasolla (SHL) vuosina 1989 - 1998.

Muu toiminta; LHS:n mäki- ja yhdistetyn jaoston puheenjohtajana 2007 alkaen, kansallisen tason mäkihypyn ja yhdistetyn teknisenä asiantuntijana, arvostelutuomarina ja muissa toimitsijatehtävissä vuodesta 1999 alkaen, Lahden Piirin Hiihto ry johtokunnan jäsenenä 2008 alkaen.



Jussi Laukkanen

Lahden hiihtoseura
Osastopäällikkö, Sportia Maili (ent. Intersport Laune)

LHS:n hiihtojaoston jäsen

Toiminut hiihdon parissa 70-luvun lopulta saakka niin kilpailijana, valmentajana, voiteilijana kuin myös huoltajana ja seuravaikuttajana. (Imatran Urheilijat, Lappeenrannan hiihtäjät, Lahden hiihtoseura, 2011-> Valkeankosken Haka)



Juha Rantala

Asuinpaikka Orimattila, Ikä 39v

Seura: Orimattilan Jymy
Hiihdellyt teini-ikästä asti seuratasolla Sysmän Sisussa.

Viimeiset kymmenen vuotta olen ollut mukana Orimattilan Jymyn toiminnassa, hiihtokoulua pitämässä ja nuorten valmentajana. Jymyn hiihtojaoston puheenjohtajana 3 vuotta ja 2 vuotta Lahden Piirin Hiihdon johtokunnassa. Viimeisen viiden vuoden aikana joka talvi osallistunut muutama kisaan myös itse.



Jouko Lehtinen

Nimi: Jouko Lehtinen

Tiedot: 50 v, yrittäjä, Hartolasta

Seura: Hartolan Voima

Nuorena aktiivihiihtäjä kuten kaikki nuoret maaseudulla tuohon aikaan, kilpailukokemukset jääneet paikalliskisoihin ilman suurempaa menestystä. Palannut hiihdon pariin aktiivisesti 2000-luvun alussa omien lasten hiihtoharrastuksen kautta; huoltaja, valmentaja, autokuski, toimitsija jne. Toiminut Hartolan voiman hiihtojaostossa 10 viimeisen vuoden ajan, nyt pari viimeistä vuotta ko. jaoston puheenjohtajana. Lahden piirin johtokunnan jäsen vuoden 2011 alusta alkaen



Jorma Roine

Ikä 59 v

Piirin johtokunnassa reilu 20 v Valmennus ja ohjausta 30 v hiihto ja suunnistus.

Hiihdon kolmostason valmentaja tutkinto.

Seura: Lahden Työväen Hiihtäjät

Harrastukset: Massahiihdot, maraton ja suunnistus.

Ammatti: Puuseppä

Valmentajana kaksi MM-viesti kultaa ja kaksi SM-kultaa PP-suunnistus.



Jari Immonen

Seura: Nastolan Naseva

Säännöllistä kilpailua kestävyyslajeissa vuodesta 1978-1996, sittemmin satunnaisesti koukkupolvien sarjassa.

Meriitit: Cooper 3630m, syyskuu 2011

Liikunnan opettaja, tällä hetkellä lalukehittäjävalmentaja. Valmentajakoulutus: 3-taso. Valmennustehtävät: Seuratoimintaa ja -valmennusta 1990 alkaen. Lahden piirin hiihdon piirivalmentaja 1990 alkupuolella. Aluevalmentaja 1990 alkupuolella. Lukiovalmentaja 1992, ja 2005- (Salpausselän urheilulukio). Aluekehittäjä / akatemiavalmentaja 2011-

Harrastukset: Kalastus, mikäli aikaa löytyy

Motto: Aherrus palkitaan!



KIITOS !

Lämmin kiitos kaikille teille hiihdon ystäville, hiihtoseuroille, yhteistyökumppaneille, lehden valmistamisessa auttaneille toimijoille.

Ilman teidän panostanne ei lehteä olisi saatu tehtyä.

Lehden toimitus



Yhdistä hiihtoharjoittelu ja opiskelu

Salpausselän urheilulukio

Yleistä

Salpausselän lukio on toiminut liikuntapainotteisena vuodesta 1976 ja se liittyi urheilulukiokeitoon syyslukukauden alusta 1990. Vuonna 1994 lukion urheilulinjan toiminta vakinaistettiin Salpausselän urheilulukioksi. Salpausselän urheilulukion ensisijaiset lajit ovat: maastohiihto, yhdistetty, mäkihyppy, jalkapallo, koripallo, jääkiekko, yleisurheilu ja uinti. Lukiossa ovat opiskelleet mm. Jenni Mikkonen, Jari Litmanen, Petri Pasanen, Karri Rämö, **Jesse Väänänen**, **Aino-Kaisa Saarinen** ja Ville Larinto. Puitteet

Salpausselän lukio on luokaton lukio, jonka urheilulinjalta eli urheilulukiossa opiskelee 132 (2010) huipulle tähtäävää urheilijaa 29 eri lajissa. Lukio sijaitsee Lahden urheilukeskuksen vieressä, joten eri lajien suorituspaikat ovat koulun välittömässä läheisyydessä. Koulurakennuksessa on omien liikuntasalien lisäksi hyvin varustettu kuntosali.

Luokattomuus ja urheilulukio

Luokaton järjestelmä sallii opintojen joustavan suunnittelun ja toteuttamisen, mikä on ehdoton edellytys vaativan urheiluvalmennuksen ja lukio-opintojen yhdistämiselle. Opiskelija voi suorittaa lukion 2 - 4 vuodessa ja vaihdella opinto-ohjelmaansa eri jaksoissa keveämmäksi tai vaativammaksi sen mukaan, kuinka paljon hänen on kulloinkin käytettävä aikaa valmentautumiseen. Näin leireistä ja kilpailumatkoista aiheutuva häiriö koulunkäynnille on mahdollisimman vähäinen.

Opiskelijaksi otto

Salpausselän lukioon hakeudutaan yhteisvalinnan kautta kuitenkin niin, että urheilulinjalle tulevat muodostavat erillisen jonon, jonka järjestys määräytyy päättötodistuksen ja urheilullisen näytön perusteella. Urheilumenestyksen määrittelee kunkin urheilijan oma lajiliitto. Salpausselän urheilulukio järjestää oman valintatestin, johon kutsutaan ne hakijat jotka saavat

lajiliitoltaan vähintään 3,0/6,0 pistettä. www.edu.lahti.fi/~salppuri/joomla

Hiihtovalmennus Salpausselän urheilulukiossa

Hiihtovalmennuksen tavoitteena on tarjota hyvät puitteet hiihtoharjoitteluun sekä mahdollistaa täysipainoinen harjoittelu opiskelujen yhteydessä. Hiihtoryhmällä, johon kuuluvat maastohiihtäjät sekä ampumahihtäjät, on neljä harjoitusta viikossa. Harjoitusajat ovat ma, ke ja pe klo 8.00- sekä ti 15.30- ja ovat kestoltaan 1.30-2.30h. Harjoitukset tapahtuvat kouluvalmentajan johdolla. Näihin harjoituksiin on mahdollista osallistua myös Päijät-Hämeen urheiluakatemia hiihtäjillä. Yhteistyötä tehdään myös Koulutuskeskus Salpauskanssa, jotta heidän opiskelijat pystyisivät hyödyntämään ko. valmennusta entistä paremmin. Harjoitusohjelma on rakennettu maastohiihto ry linjausten pohjalta ja sitä tarkennetaan yhteistyössä henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Hiihtoryhmän valmentajana toimii Jari Immonen.

Hiihtoryhmällä on ollut hieno mahdollisuus osallistua myös kansainväliseen vaihtoon ja yhteistyöhön Ranskalaisen (Albertvillen) ja Ruotsalaisen Sollefteån urheilukioiden kanssa. Yhteistyötä on tehty jo 18v ja se jatkuu edelleen. Tänä vuonna exchange-week oli täällä Lahdessa. Viikon ohjelmaan kuului mm. tutustumista kouluun ja akatemiatoimintaan, suomalaisen kulttuuriin sekä tietysti paljon harjoittelua. Vierailimme viikon aikana mm. Pajulahden urheiluopistolla ja Leppävirran "hiihtotunnelissa". Majoituksesta Lahdessa huolehtivat hiihtäjien perheet. Ensi vuonna isäntänä toimii Sollefteån urheilulukio.

Päijät-Hämeen urheiluakatemia

Päijät-Hämeen urheiluakatemia on verkosto-organisaatio, jonka tavoitteena on kehittää alueen opiskeleville urheilijoille koulutus- ja valmennusympä-



Yhdessä eteenpäin, exchange-viikon osallistujat hymyssä suin ennen sauvajuoksuharjoitusta Ranskalaisia, Ruotsalaisia ja Suomalaisia nuoria hiihtäjiä

ristö jossa urheilijat pystyvät yhdistämään opiskelun, lajikohtaisen valmennuksen sekä kilpailutoiminnan. Verkostossa mukana ovat mm. Lahden ammattikorkeakoulu, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Koulutuskeskus Salpaus, Salpausselän lukio, Lahden yliopistokeskus, Lahden diakonian -instituutti, Lahden kaupunki, Puolustusvoimien urheiluopisto, Suomen urheiluopisto, Liikuntakeskus Pajulahti, Suomen Olympiakomitea, urheilun eri lajiliitot sekä alueen urheiluseurat. Päijät-Hämeen urheiluakatemia tarjoaa urheilijalle erilaisia palveluja lähtien opiskelusta ja harjoittelusta aina terveydenhuoltoon ja elämäntilanteeseen. Lisäksi lajista riippuen urheilijalla on mahdollisuus päästä ammattitason valmentajien valmennukseen. Urheilijakorttia näyttämällä akatemiaurheilija on oikeutettu käyttämään kaikkia akatemian tukipalveluita.

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia hiihtovalmennus toteutetaan yhteistyössä Salpausselän Urheilulukion kanssa. Harjoittelu tapahtuu pääasiassa urheilulukion harjoitustuntien yhteydessä. Yksittäisiä harjoituksia sekä muuta tukea pyritään järjestämään henkilökohtaisten tarpeiden mukaan. (ks. www.phura.fi) Valmennuksesta vastaa Jari Immonen.

Lisätietoja:

Salpausselän Urheilulukio:
Rehtori Heikki Vuori 050-5597968
Salpausselän Urheilulukio: Urheilulinjan koordinaattori Ari Jaakkola 050 55 979 70

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia (PHURA):
Toiminnanjohtaja
Tero Kuorikoski: 044-2770891
Koulutuskeskus Salpaus: Urheilukoordinaattori
Pekka Merikanto 044-7080626
Hiihtovalmentaja Jari Immonen: 041-4352988

CRAFT-ALUSASUT PITÄVÄT SINUT LÄMPIMÄNÄ



ZERO EXTREME CREWNECK
Ohut ja kevyt alusasupaista viileisiin ja kylmiin olosuhteisiin. Naisten ja miesten mallit.
Koot: 34-44, XS-XXL
Värit: Rose naisille ja musta miehille
Sh. 44,90 €



ZERO CREWNECK
Craftin legendaarisen alusasupaista viileisiin ja kylmiin olosuhteisiin. Naisten ja miesten mallit.
Koot: 34-44, XS-XXL
Värit: Rose naisille ja sininen miehille
Sh. 36,90 €



WARM CREWNECK - UUTTA!
3D-muotoiltu saumaton alusasupaista kylmiin olosuhteisiin. Naisten ja miesten mallit.
Koot: 34-44, XS-XXL
Värit: musta
Sh. 69,90 €



ZERO EXTREME WINDSTOPPER
Saumaton Gore Windstopper -alusasupaista viileisiin ja tuulisiin olosuhteisiin. Naisten ja miesten mallit.
Koot: 34-44, XS-XXL
Värit: musta
Sh. 64,90 €



WARM WOOL CREWNECK - UUTTA!
Lämmin villainen alusasupaista kylmiin olosuhteisiin. Naisten ja miesten mallit.
Koot: 34-44, XS-XXL
Värit: Rose ja musta naisille ja musta miehille
Sh. 69,90 €

"Hyvä olo lähtee laadukkaista alusasuista"

Maajoukkuehiihtäjä
Aino-Kaisa Saarinen



Käikistä malleista saatavilla myös erikseen myytävät alusasuhousut!

Craft -alusasut saatavilla hyvin varustetuista urheiluliikkeistä ja -osastoista kautta maan.

Tutustu lähemmin tuotteisiin ja osallistu kilpailuun www.craftfinland.fi

Markkinointi: **BY SULTRADE LTD** puh. 09 859 581 | myynti@sultrade.fi | www.sultrade.fi

CRAFT

OFFICIAL CLOTHING SUPPLIER OF FINNISH XC SKI TEAM

Asikkalan Raikas on juhlinut 100 v. juhlansa ja työ jatkuu

Haasteena seurassa on saada henkilöitä hiihtoharrastuksen pariin ja erityisesti vetäjiksi. Hiihdon harrastaminen on lisääntynyt lumisten talvien johdosta ja sitä kautta kiinnostus lajiin on ollut myönteistä.

Hiihtourien ja latuverkostojen ylläpito nykyisten vaatimusten mukaisesti latukoneineen vaatii suuren panostuksen, joka ei jokaisessa kunnassa ole itsestään selvyyttä. Meillä Asikkalassa latuverkosto on kutakuinkin riittävä, tarvitaan ainoastaan aktiivisuutta ja yhteistoimintaa, jotta saadaan pidettyä hiihtoladut kunnossa nopeasti muuttuvien sääolosuhteiden vuoksi. AR:n talkoolaiset tulevat pitämään latuverkostoa

kunnossa tulevanakin talvena viikonloppuisin kunnan apuna. 2011 talvikausi oli lumitilanteeltaan loistava aivan Eteläistä Suomea myöden. Tulevalle kaudelle toivotaan aivan samanlaisia olosuhteita ja lumisateita sopivasti. Edellä kuvatut olosuhteet ovat parasta mainosta hiihdolle niin kuntoilu kuin kilpailukin mielessä.

Asikkalan Raikas järjestää tulevana kautena (2011-2012)

hiihtokoulun ja tekniikkaharjoitukset lokakuun 13. päivästä alkaen aina TORSTAISIN, ja sarjahiihtoja TIISTAISIN lumien tultua. Lisäksi osallistutaan hiihtotapahtumien järjestämiseen Asikkalassa.

Hiihtokoulussa opetellaan hiihdon eri tekniikoita leikinomaisesti ja hiihtotekniikkaharjoittelut omalla ryhmänään niin luisteluun kuin perinteiseenkin tyyliin.

Joulu-tammikuun vaihteessa järjestetään Aikuiset Hiihtämässä -tapahtuma, josta ilmoitetaan tarkemmin Asikkalan Raikkaan hiihtojaoston nettisivuilla. Tapah-



tuman yhteydessä annetaan opastusta suksien voiteluun ja hiihtovarusteiden valintaan.

Mikäli olet kiinnostunut ohjaamisesta ja kenties kouluttautumaan ohjaajaksi ota yhteyttä rohkeasti seuran yhteyshenkilöihin.

Edellisen kauden menestyjät ovat kuvattuna tällä sivulla ja heidän seurakseen toivotaan uusia harrastajia, positiivisinta on heidän innokas suhtautumisensa hiihtoon ja sitä kautta myös muihin lajeihin. Sinun ei kuitenkaan tarvitse olla halukas kilpailemaan vaan osallistuminen ja reipas liikunta hiihtäen tulevat antamaan sinulle hyvän mielen sekä ylläpitää hyvää fyysistä kuntoa.

Aikuisia rohkaistaan osallistumaan hiihtotekniikkaharjoituksiin, ja saamaan sitä kautta hiihdon ilo, kun hallitsee hiihdon nykyaikaisilla välineillä. Kerran hankitut hyvät välineet ovat pitkäikäiset ja

antavat parhaan hiihtonautinnon niin kuntoilijalle kuin kilpailijallekin.

Hiihtojaoston puheenjohtaja
Jukka Lehtinen

Tulevana hiihtokautena Asikkalan Raikas on mukana järjestämässä seuraavia tapahtumia:

- hiihtokoulu alkaa torstaina 13.10. klo 18 sauvaharjoituksilla. Kokoontuminen urheilusaunalla liikuntahallin vieressä. Kaikki uudet ja vanhat hiihdosta kiinnostuneet Tervetuloa!
- sarjahiihdot alkavat lumien tultua, ja ovat tiistaisin
- Anianpellon markkinahiihto urheilukeskuksessa ja kylillä 12.2.2012
- kunnanmestaruuskisat
- Aikuiset hiihtämässä -tapahtuma

Lisätietoja hiihto.asikkalanraikas.net
Tervetuloa mukaan toimintaan!

SÄHKÖASENNUKSET

- Sähköpaneerukset
- Suunnitelmat
- ATK-verkot
- Hälytint ja valvontalaitteet



Jarmo Savolainen 0400 619 041
Aki Paavilainen 0400 506 743

www.mismo.fi

Myllyn myymälä
avoinna
arkisin klo 7-16



Maankuulut tuoreet
suomalaiset myllytuotteet.

Tervetuloa ostoksille hyvään,
wanhanajan palvelemaan myllyyn.



VÄÄKSYN MYLLY OY

www.vaaksynmylly.fi
Myllytie 3, 17200 Väaksy
puh. (03) 766 1224

SUKSIHUOLTO **Skiipos Oy** SKISERVICE

**KUVIOHIONNAT - VOITELUPALVELUT
VOIDE- JA SUKSIMYYNTI,
SEKÄ URHEILURAVINTEET**

Annamme suksien voiteluun ja huoltoon liittyvää koulutusta seuroille, yrityksille, sekä yksityisille henkilöille.



Teitä palvelee:

Antti Honkanen p. 050 413 0399
Jorma Lindroth p. 0500 715 396
Nousukatu 2, 15100 Lahti

www.skiipos.fi

Asikkalan Raikas

Yhteystiedot;

Jukka Lehtinen, hiihtojaoston puheenjohtaja, valmennus
jukka.lehtinen@asikkalanraikas.net
gsm. 050 5546488

Erkki Härkönen, valmennus
erkki.harkonen@asikkalanraikas.net

Tuija Lindroth, sihteeri
tuija.lindroth@asikkalanraikas.net



Syncro System huoltoautokalusteet



info@hpoy.fi

gsm. 0500 491 114



Hiihtokoulu

Hartolan Voiman hiihtokoulu alkaa 5.10.2011, jatkuen joka keskiviikko hiihtolomaan asti.

Sulan maan harjoituksilla varmaankin aloitellaan eli Soriksen purulla sauvojen kanssa vaihtelevia harjoituksia tehden. Heti viikon 41 lopulla suunnitelmassa on lähteä Leppävirran Areenalle hiihtämään. Tämän jälkeen palatetaan purua pölyttämään.

Marraskuun 12. ja 13. päivä aiomme vielä käydä varmoilla lumilla Leppiksen luolassa ja tästä etiäpäin odotellaankin kuumeisesti ulkolumille pääsyä, jos ei luonnonlumille, niin sitten lähialueen tekolumille. Toivotaan pakkasia näin elokuun lämpimillä jo.

Hiihtokoulun ohessa järjestämme piirikunnallisia hiihtoja heti uudelta vuodelta 4.1. alkaen, kaikkiaan neljä kertaa. Näissä ja seuran mestaruuskisoissa sekä tietysti Hartolassa järjestettävissä aluemestaruuskisoissa hiihtokoululaiset pääsevät mittamaan vauhtiaan.

Kaksi hienoa lumitalvea takana. Ei kahta ilman kolmatta -sanalaskun soisi nyt pitävän paikkansa. Ja sehän pitää, eikö niin. Tästä lähdetään.

Jarmo

Tapahtumia kaudella 2011-2012

Hiihtokoulu liikuntamajal- la keskiviikkoisin alkaen 5.10.2011 klo 18.00 Hartolassa järjestetään hiihdon I-alueen (Helsinki-Uusimaa-Lahti) Aluemestaruus-hiihdot 18.-19.2.2012 Piirikunnalliset: 4.1.2012 perinteisellä, 18.1.2012 vapaalla, 1.2.2012 perinteisellä, 15.2.2012 vapaalla, Hippon -hiihdot 7.3.2012, Seuran mestarrushiihdot 14.3. vapaalla, matkat kaikille sopivat

Kaikki kilpailut liikuntamajal- la, ellei muuta ilmoiteta. Lisäksi järjestetään yksi suksien huoltokurssi joko omana tai yhdessä piirin kanssa. Aikataulu ja paikka ilmoitetaan myöhemmin kotisivuilla

Lisenssit ja kilpailuihin ilmoittautuminen kaudella 2011-2012

Kukin urheilija hoitaa itselleen tarvitsemansa lisenssin tai skipassin itse. Lisensseistä saa tietoa seuran kotisivuilta ja hiihtoliiton sivuilta. Joukolta tai Reinolta voi asiasta myös tiedustella Ennen lisenssin hankintaa kannattaa miettiä millaisiin

kisoihin on kauden aikana osallistumassa ja millainen lisenssi niihin osallistumiseen vaaditaan. Esim. skipassia ei voi vaihtaa varsinaiseen lisenssiin kesken kauden muuten kuin maksamalla täyden maksun myös varsinaisesta lisenssistä.

Kilpailuihin ilmoittautumisessa noudatetaan samaa käytäntöä kuin aiempina vuosina. Piirikunnallisiin kilpailuihin jokainen ilmoittautuu itse ja maksaa myös osallistumismaksun itse, mikäli sellainen peritään. (Joutsa-Hartola-Sysmä yhteistyö jatkunee myös tulevalla kaudella).

Aluemestaruus- ja SM-kilpailuihin, sekä kansallisiin kilpailuihin ilmoittamisen hoitaa seuran edustajana Jouko. Näihin osallistumismaksun maksaa seura.

Tulevasta kaudesta

Kaksi talvea on saatu nauttia varsin hyvistä hiihtokelistä lumitilanteen suhteen, toivottavasti myös nyt alkavalla kaudella. Toivottavasti eivät myöskään kovat pakkaset tai pitkät suoajat pilaa hiihtokelejä Nyt alkavalla kaudella merkittävin yhteinen ponnistus Hartolan Voiman hiihtojaostolle on hiihdon I-alueen aluemestaruuskilpailuiden järjestäminen. Kilpailut ovat kaksipäiväiset, lauantaina 18.2.2012 on henkilökohtaiset matkat ja sunnuntaina 19.2.2012 on sitten vuorossa viestit.

Kilpailuiden järjestäminen tulee vaatimaan hieman enemmän talkootyötä kuin



Hiihtokoululaisia Leppiksessä 2011

Hartolan kansalliset hiihdot, osallistujakin noin tuplaten, joten kaikki halukkaat varatkaapa ko. päivät kalenterinne jo hyvissä ajoin.

Myös hiihtäjät varatkaa ko. viikonvaihte omaan kalenteriinne ja tulkaa joukolla

mukaan omiin kotikisoihin, sekä tukijoukot myös ladun varteen kannustamaan.

Muilta osin kauden aikana ei ole odotettavissa merkittäviä muutoksia edellisiin hiihtokausiin verrattuna. Perinteisesti muutammat piirikunnalliset

kisat, hiihtokoulua, huoltokoulusta ja tietysti aktiivista kilpailuihin ja tapahtumiin osallistumista.

Uutta kautta odotellessa, Jouko

Hartolan Voima

Yhteystiedot

Puheenjohtaja
Pertti Mäkinen, Aarnonkuja 1, 19600 Hartola
0400-355704, pertti.makinen@phnet.fi
Sihteeri
Pentti Ripatti
0400-244282, pentti.ripatti@phnet.fi

Hiihtojaoston puheenjohtaja
Jouko Lehtinen
Ilokankaantie 256, 19540 Koitti
040 579 1157, jouko.lehtinen@phnet.fi
Hiihtojaoston sihteeri
Hiihtokoulun vetäjä
Jarmo Leskinen
0400 371 657, jarmo.leskinen@mhy.fi

KHPRINT

HIGH-QUALITY SCREEN PRINTING

Suomen johtava paitapaino

www.khprint.fi

KH-Print Oy Peltotie 6 19600 Hartola

SUKSITARPEISSASI

- ÄLÄ LUOTA TUURIIN - OTA YHTEYTTÄ AMMATTILAISEEN -

KIURU SPORT

Keskustie 52, 19600 Hartola
Esa Kiuru 040 157 7660

<p style="font-size: 0.9em; margin: 0;">Teiden, katujen, sekä kiinteistöjen piha-alueiden hoito- ja kunnossapitotyöt ympärivuotisesti</p>	<p style="font-size: 0.9em; margin: 0;">Kaikki kiinteistöjen hoitoon ja kunnossapitoon liittyvät työt lampun vaihdosta aina peruskorjaukseen asti</p>
---	---

TIE- JA KIINTEISTÖHUOLTO JOUKO LEHTINEN

Ilokankaantie 256, 19540 Koitti
040 579 1157, jouko.lehtinen@phnet.fi

- Webasto-/Eber-lämmittien huolto + asennus
- Määräaikaishuollot
- Sähkötyöt
- Ilmastointihuollot
- Sijais-/vuokra-autopalvelu

Autoasi-korjaamo T&P Lahti

Visankuja 2, 19600 Hartola
p. (03) 716 2338, 0440 939 604

041 532 7014 taistolahti@suomi24.fi www.autoasi.net



Heinolan Isku

Heinolan Iskussa hiihdetään.

Iskun toimintaa on ollut jo vuodesta 1930 lähtien. Mukana kilpailemassa ja hiihtoharjoituksissa on kaiken ikäisiä aina 5-vuotiaista nuoriin ja aikuisiin. Tule sinäkin mukaan iloiseen joukkoon.

Harjoitukset ovat maanataisin 18.00-19.30 ja pienille 18.00-19.00 Raviradan maastossa. Syksyn aikana käydään myös Vierumäen ja Kuortin tykkilumiladuilla.

Ohjaajina ovat koulutetut ohjaajat ja valmentajat.

He suunnittelevat ohjelman lasten ja nuorten kehitystason mukaan. Harjoitusten sisällön ja harjoituspaikat näet Heinolan Iskun sivuilta. www.heinolanisku.fi/hiihto

Syysharjoituksiin kuuluu hiihtoleiri Leppävirralle.

Talvella seuramme järjestää sarja- ja mestaruushiihtoja hiihtäjille, jotka myös kilpailevat aktiivisesti piiri- ja aluetasolla, sekä kansallis-sakilpailuissa ja veteraanien Sm-kilpailuissa. Nuoriamme osallistui myös Hopeasompakilpailuun. Seuramme nuoret P 10 saivat jo toisen kerran peräkkäin piirimestaruus hopean viestissä.

Hiihto on nousussa. Hiihtäjien määrä on ilahduttavasti



lisääntynyt. Hyvä edistys on myös se että, talkooväki on lisääntynyt. Olemme saaneet tehdä monenmoisia hommia, aina puiden kaadosta -puffetinpitoon. Ym. myyntityöhön.

Myös nuoret ovat olleet mukana talkoissa. Kiitokset kaikille heille. Kiitokset myös meidän senioreille, jotka tulevat apuun, kun apua tarvitaan. Yhteistyöllä, iloisin mielin me

toivotamme Sinutkin mukaan hyvän harrastuksen hiihtämisen pariin.

Heinolan Isku hiihto lisätietojaksi Saimi Kivilahti hiihtojaoston puheenjohtaja p. 050 9387191 saimi.kivilahti@saunalahti.fi tai hiihdonohjaaja Pirjo Peltomaa p.0400 660304 pirjo.peltomaa@phnet.fi



Roma® sälerullaimilla

- Energiansäästöä
- Suojaa
- Turvallisuutta
- Mukavuutta

Tutustu tuotteisiimme www.roma.fi



Hollolan Nasta ry

Hollolan Nasta ry on yleisseura. Lajeina hiihto, yleis- ja veteraaniurheilu.

Nuoren hiihtäjämme mietteitä

Olen 14-vuotias Peppi. Seurani on Hollolan Nasta, jossa olen hiihtänyt 9-vuotiaasta saakka. Aloitin hiihdon yhdessä kaverini kanssa. Tutun kaverin kanssa oli helpompi tulla mukaan, vaikka tiesin saavani uusia kavereita.

Seurassa tutustuin moniin ihmisiin ja sain hyviä kavereita. Aloin ensin käydä Hippo-hiihdoissa. Sen jälkeen sarjahiih-

dot ja muut pienet kisat tulivat mukaan kisakalenteriin. Aluksi vielä ei intohimoa ja motivaatiota löytynyt lähtemään isompiin kisoihin, mutta ajan myötä nekin alkoivat kiinnostaa.

Leiritykset ovat kivoja. Leireilimme Leppävirran putkessa ja Saariselällä. On ihanaa päästä lumille esimerkiksi kesän jälkeen. Aikaisemmilta

leireiltä on jäänyt paljon hauskoja muistoja, joille nauramme ja joita muistelemme vieläkin.

Nykyisin kierrän mahdollisimman paljon kisoja, jotta kokemuksia kertyisi runsaasti. Kesäisin treenaan rullasuksilla, sauvojen kanssa juosten ja kävellen, pyöräillen ja kuntosalilla käyden. Tähän vielä lisänä muu liikunta. Kesällähän ne hiihtäjät tehdään! Valmentajani on Maija Saarinen. Olen nyt noudatta-

nut Maijan tekemää treeniohjelmaa n. 1,5 vuotta.

Kesäisin Nastalla on urheilukoulu, jonne ovat tervetulleita 6-14 -vuotiaat ja heidän vanhempansa. Nyt menneenä kesänä harjoittelimme yleisurheilua ja sen tekniikkaa. Kesän jälkeen siirryimme hiihtokouluun, jossa ennen lumia pelailimme ja leikimme. Lumien ja latujen tultua hypäämme suksille ja opetelimme hiihdon alkeita ja tekniikoita. Tarkoituksena olisi itsekkin olla mukana vetäjän roolissa, jos vain aikataulut antavat myöten.



Hollolan Nastan hiihtokoulu kokoontuu torstaisin klo 18 Heinsuolla.

Tervetuloa NASTAAN seuraan! Lisätietoa: www.hollolannasta.com

Kun auto tempuu... PALVELEE ammattitaidolla nykyaikaisilla testilaitteilla

- vuosi- ja määräaikaishuollot
- ilmastointilaitteen huollot
- jarru- ym. korjaukset
- sähkölaitteiden ja valojen kunnostukset
- katsastuspalvelut
- pakokaasumittaukset

AUTOALAN AMMATTILAINEN

AUTOKORJAAMO

TERVEYSTIE 16, HOLLOLA PUH. 780 4844

Palvelemme ma-pe 8.00-16.30, iltaisin 0400 840 755

Tehokas magnesiumvalmiste! Estämään krampeja ja nopeuttamaan palautumista

MAGNESIUM

Diasporal

Life

Life Hollola Kompassi Kansankatu 8 15870 HOLLOLA

START®

Aluemestaruuskilpailut Hartolassa 18.-19.2.2012

Tulevan talven I-alueen aluemestaruuskilpailut järjestetään Hartolan Liikuntamajan maastossa viikonvaihteessa 18.-19.2.2012. Kilpailu on siis sekä ranking-kilpailu että myös Hopeasompa-aluekilpailu.

Lauantaina ovat henkilökohtaiset kilpailut perinteisellä hiihtotavalla ja sunnuntaina viestit.

Hartolan ladut ovat monelle tutut Hartolan Hiihtojen perinteisen hiihtotavan hiihtäjille. Näillä laduilla on mitelty myös piirinmestaruuksista vuosina 2004 ja 2005. Tulevana talvena Hartolan Hiihdot väistyvät aluemestaruuskisoihin tieltä.

Ladut uudistettiin vuonna 2003 ja vastaavat hyvin pitkälti FIS -homologoinnin vaatimuksia.

Käytävissä on tarvittaessa erilaisia matkoja aina 0,7-1,4-2,2-2,8-3,3-3,5-...-5,0 km matkoina ja niiden yhdistelminä. Me Hartolan Voimassa olemme kuitenkin päätyneet käyttämään tiettyjä hyväksi havaittuja latupohjia.

Hartolan hiihtoladut hoidetaan talvella päivittäin latukoneella kuntoon, pääosin heti aamulla. Voit olla varma, että ladut ovat kisoissa niin hyvässä kunnossa kuin mahdollista.

Olemme varautuneet hyvässä ajoin Aluemestaruuskisoihin: 1. järjestelypalaveri pidettiin lokakuun alussa. Näin suunnitelmat pysäköinnistä, suksihuollosta, kisakansliasta ja ravintolatoiminnoista saivat ensimmäisen silauksensa perustuen Hiihtoliitolle v. 2007 toimitettuun kilpailujen järjestelysuunnitelmaan.

Paikoitus siirtyy markkinatorille n.300m päähän Liikuntamajalta. Kisakanslia ja suksihuolto pyritään järjestämään siihen välille. Liikuntamajan paikoitusalueelle ei huoltaja- ja kilpailijapysäköintiä tule lainkaan. Lisäksi stadionin latujärjestelyt muuttuvat. Aluekartta tulee nettiin.

Ilmoittautumiset seuran tekemänä tiistaihin 14.2. klo 22 mennessä kilmoon, www.kilmo.fi, tai hätätapauksissa sähköpostitse jouko.lehtinen@phnet.fi.

Samalla ilmoitetaan myös viestijoukkueen kokoonpano ja hiihtojärjestys.

Jälki-ilmoittautumisia ei oteta.

Osanottomaksut henkilökohtaiset matkat: 10-16-sarjoissa 8 e, vanhemmissa 12 e, viestijoukkueet 20 e.

Maksut seuroittain seuran viitenummerolla tai viestikentässä seuran nimellä varustettuna tilille IBAN: FI54 5039 0640 0017 92, BIC: OKOYFIHH /Hartolan Voiman hiihtojaosto.

Lisätietoja aluemestaruuskisoista ja mm. majoitusmahdollisuuksista löytyy www.hartolanvoima.fi ja lisäksi Jouko Lehtiseltä; s-posti: jouko.lehtinen@phnet.fi.



Tervetuloa
Hartolan laduille



AMBILIGHT ON TÄÄLLÄ
TULE / KOKEMAAN TELEVISIOIDEN UUSI SUKUPOLVI

2kpl
3D lasveja
Kaupan päälle!

32" Full HD 1080

Saatavana myös 42"!
Hintaan 1390,-

PHILIPS VALKOINEN
42PDL7906 LED-TV
Huipputyylikäs, ambilight taustavalaistua design televisio. Väikkymätön 400 Hz LED paneeli. Teräväpiirtovirritykset antenni- ja kaapeliverkkoon. Mukaan tulee 2kpl 3D lasveja kaupan päälle!

990,-

ViihdeTaso

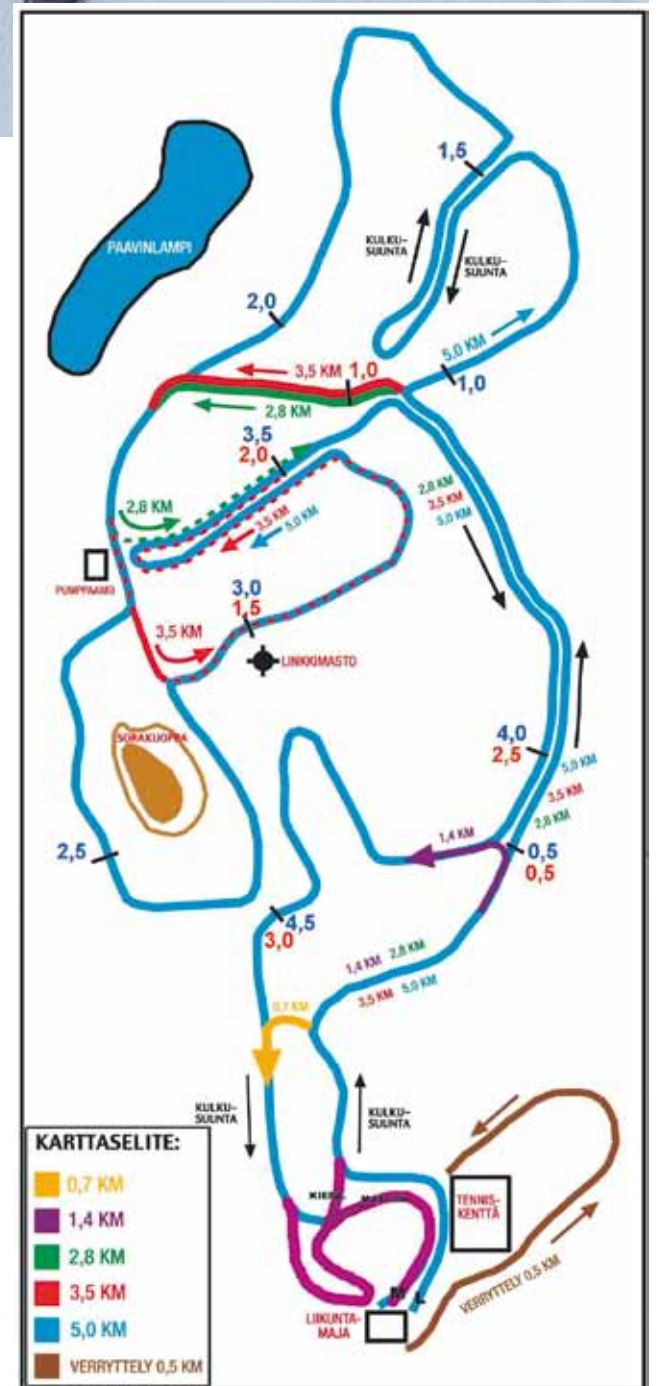
Ville Salminen Vesa Salminen Jari Häkkinen Janne Nykänen Markku Ruotsalainen

PAIKALLISTA OSAAMISTA JA ASiantuntevaa PALVELU - KÄTEVÄSTI Keskustasta

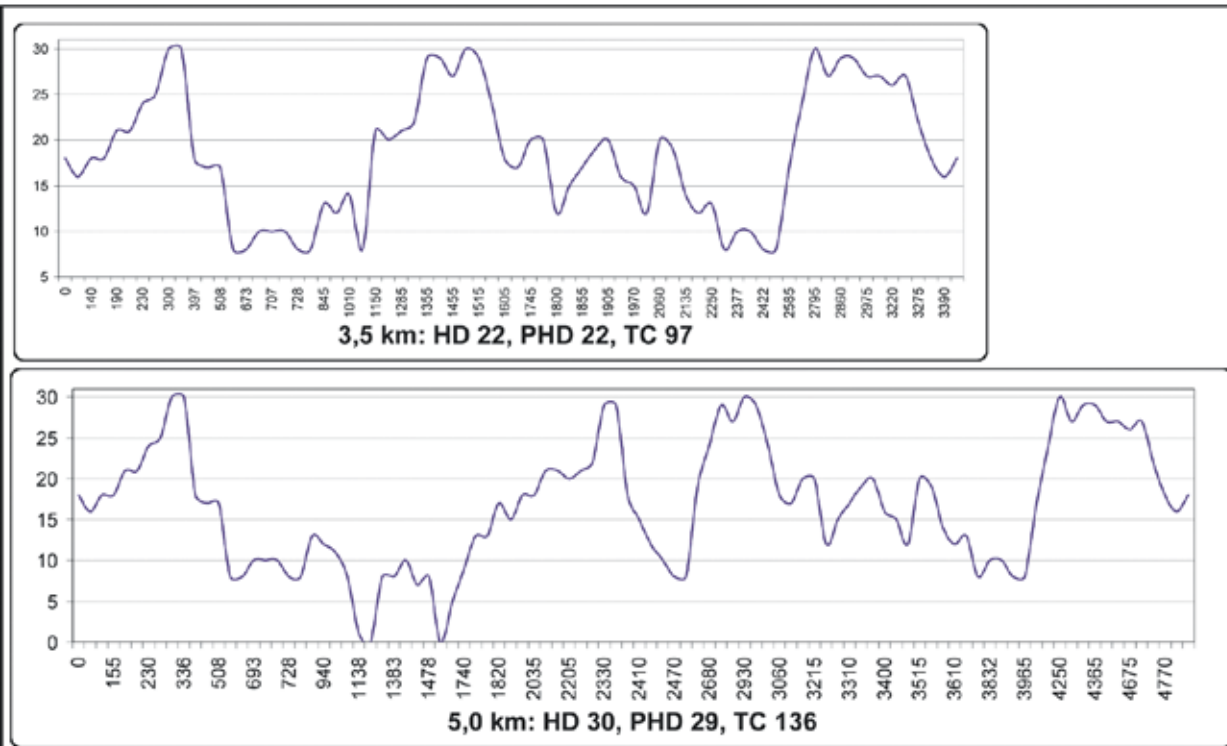
TEKNISET

Viihdetaso Euronics

LAHTI: Vapaudenkatu 11 • puh. (03) 877 066 • Avoimna: ma & pe 9-18, ti-to 10-18, la 10-15



LATUPROFIILIT 2012



Sarjat ja matkat

Henkilökohtainen kilpailu lauantaina 18.2. klo 11.00:

MYL, M20, M18, M17, M35, M40 10 km,

M16 8.5 km,

M15, M14 5 km,

M13, M12 3.5 km,

M10 2.8 km,

M45, M50, M55, M60, M65 5 km

NYL, N20, N18, N17, N16, N15; N35, N45 5 km,

N14, N13, N12 3.5 km, N10 2.8 km.

Viestikilpailu sunnuntaina 19.2. klo 11.00

3 x 1,4 km (1P+2V): M10, N10

3 x 2,8 km (1P+2V): N12, M12

3 x 3,5 km (1P+2V): N16, M14, N14

3 x 5 km (1P+2V): M16

3 x 3,5 km (1P+2V): Nyl, N20, N18

3 x 5 km (1P+2V): Myl, M20, M18

Maksutavalla on merkitystä



*S-Etukortilla
maksuessasi saat
maksutapaetua
0,5 %.*

lisäksi myös Bonus jopa 5%.

www.hameenmaa.fi



SM-mitalistit harjoittelevat jo uusia tavoitteita kohti

Hollolan Urheilijat -46:n nuoret mieshiihtäjät saavuttivat jälleen kaudella 2010-2011 SM-mitalin viestihiihdossa. Miehet 20-vuotiaat sarjan menestyksessä joukkueessa hiihtivät Jari Huhta, Petteri Vaherkoski ja Mika Kantele. Jari ja Petteri siirtyvät ensi kaudesta miesten sarjaan. Mika hiihtää vielä ensi vuoden M20-sarjassa.

Kysymykset:

1. Mitkä ovat parhaat saavutuksesi maastohiihdossa?
2. Tavoitteesi hiihtokaudelle 2011-12?
3. Mikä on suksimerkkisi, monomerkkisi, sauvamerkkisi?
4. Mitä muita tavoitteita hiihtotavoitteiden lisäksi sinulla on tulevalle kaudelle?
5. Paljonko harjoitustunteja sinulle kertyy keskimäärin viikossa?
6. Paljonko hiihtokilometrejä sinulle tulee talvessa?
7. Mikä on lempiharjoituksesi?
8. Aiotko leireillä syksyn aikana? Missä ja milloin?
9. Mikä on kauden ensimmäinen maastohiihtokilpailu?
10. Mitä muita harrastuksia sinulla on?
11. Mikä sinusta tulee isona?
12. Mikä on mottosi?

Jari Huhta:

M20 sarjan 2 SM-Hopeamitalia (10km V ja 30km P), Nuorten MM Otepää 10km V 27. sija ja Perinteisen sprintin 28. sija. Maaliin kun pääsisi.
Monot: Fischer, Sukset: Fischer, Sauvat: Start
Saada opiskelupaikka ja onnistua yhdistämään armeija ja treenaminen mahdollisimman hyvin.
Siinä ne pyörii 5h-30h välissä
Rehelligesti sanottuna en ole vielä kertaakaan laskenut, mutta kyllä niitä taitaa useampi tuhat tulla.
Pitkä vaellus Lapissa, mielellään useamman päivän kestävä.
Myös todella kovien tehotreenien jälkeinen olotila on upea!
Leirejä on todella paljon. On armeijan leirejä ja Vuokatissa Sportryhmän leirejä. Niistä suurin osa on Vuokatissa, mutta myös Otepää, Ramsau, Olos, Saariselkä ja Levi tulevat tutuiksi.
Varmaankin Oloksen ensilumen kisat marraskuun alkupuolella.
Juoksu, suunnistus ja tietotekniikka
Vaikaa sanoa, mutta ehkä poliisi tai joku tietoteknikko.
Be ready, be happy.



Jari Huhta, Petteri Vaherkoski ja Mika Kantele hiihtivät talvella 2011 SM-viestissä hopealle miehet 20-vuotiaiden sarjassa.

Petteri Vaherkoski:

HS M16 8km V 4.sija,
SM M18 20km V 3.sija,
SM M20 10km V 4.sija
SM M20 Sprintti P 5.sija
SM Viesteistä 2 x kultaa ja hopea

U23 MM-kisat Turkin Emzurumissa, ja siellä vapaan sprintti olisi mieli matka. Menestyminen Suomen Cupissa ja SM-kisoissa.
Salomon, Salomon, Start
Lukio ja armeija on nyt käyty, joten panostan talven kokolailla hiihtoon, keväällä odottaa opiskelupaikan metsästys. Kesällä harjoitellaan keskimäärin 15h ja talvella 10h. Blogistani voi seurata tarkemmin harjoittelua. (<http://vaherkoski.blogspot.com/>)
250h, tekee n. 3500-4000km
Nautin kaikista harjoitteista mitä teen. Monipuolisuus on valttia kesällä, ja eri lajista on taas mukava hypätä toiseen, mutta jostain syystä suolla sk/j kulkee aina, joten se varmaan on mieluisin.
Syksyn aikana pidän 2-3 leiriä Vuokatissa, Marraskuussa 2 viikkoa Lapissa.
29.-30.10 Suomen Cup alkaa Vuokatissa, ohjelmassa perinteisen sprintti ja 3x5km viesti.
Kavereiden kanssa tulee vietettyä aikaa, lueskelu, netissä surfailu, nukkuminen.
Suurimmalla todennäköisyydellä, liikunta - tai kasvatustieteiden maisteri
"Kun haluat saavuttaa jonkin tavoitteen, on sinun tärkein tehtäväsi tehdä itsestäsi ensin henkilö, joka moisia tavoitteita saavuttaa"

Mika Kantele:

Hopeasompavoitto M15, Nuorten SM kisoista hopeata ja 2 pronssia sekä viestistä 2 kultaa sekä yksi hopea
Päästä nuorten arvokisoihin ja pärjätä SM kisoissa.
Peltonen, Alpina ja Oneway
Suorittaa varusmiespalvelus Hennalan urheilukoulussa.
10-15h
3000km
Tehotreeni juosten (jos sattuu kulkemaan :)).
Otepäässä 2 vk ja Vuokatissa myöhemmin syksyllä sekä Lapissa.
Ei tietoa
Futis
Lääkäri
Ei kehitystä ilman kipua.



Maken Fitness Center Oy
Vesijärvenkatu 29B
LAHTI
p. 03-7513003
www.makenfitnesscenter.fi



Hollolan Urheilijoiden hiihtokoulu entistä suosituimpi!

HU-46:n hiihtojaoston järjestämä hiihtokoulu keräsi viime talvena n. 90 innokasta hiihtäjänalkua opettelemaan hiihdon saloja. Ryhmiä oli viisi ja ikähaitari oli viisivuotiaista ylöspäin, aina 11-12 -vuotiaisiin saakka.

Tämän vuoden elokuun viimeisen viikon tiistaina Heinsuolle kerääntyi jälleen runsaslukuinen joukko lapsia ja nuoria, kun tämän talven hiihtokoulu pyörähti käyntiin. Ensimmäisellä kerralla ilmoittautumisia tuli jo lähes 70! Ohjaajina hiihtokoulussa toimii mm. HU-46:n nuoria kilpahiihtäjiä.

Hiihtokoulussa kuntoillaan ja liikutaan luonnossa syyskauden ajan kaikenlaisten pelien ja leikkien muodossa aina lumien tulon saakka. Vanhempien koululaisten kanssa tehdään erilaisia hiihtoa tukevia harjoitteita ja kuntoillaan Heinsuon vaihtelevassa

maastossa sauvojen kanssa ja ilman.

Kun maass' on hanki..

Lumien tultua alkaa talvikausi, jolloin kaikki tekeminen perustuu suksilla olemiseen, jälleen erilaisten harjoitteiden ja pelien muodossa. Suksifutis ja suksisähly ovat tuttuja lajeja HU:n hiihtokoululaisille.

Tietenkään perushiihtämistä ei unohdeta! Hiihtokoulussa harjoitellaan perinteisen- ja vapaan tyylin tekniikoiden perusteita ja mäenlaskutekniikoita. Heinsuon latukartta tarjoaa oivat mahdollisuudet kaikenikäisille ja -tasoisille

hiihtäjille ja näillä laduilla onkin aina tiistaisin vauhtia ja vipinä.

Viime talven kohokohta oli tykkilumesta tehty lumikasa keskellä Heinsuon urheilukeskuksen kenttää! Kasan rinneillä moni koululainen oppi laskutekniikoita ja auraamista.

Hiihtokoululaisilla on mahdollisuus osallistua HU:n järjestämiin sarjahiihtoihin, joita järjestetään talven aikana yhteensä neljät. Kaksi kertaa hiihtotapa on perinteinen ja kaksi kertaa vapaa. Parhaiten sarjahiihdoissa menestyneet palkitaan hiihtokauden päättötilaisuudessa.

Jokainen hiihtokoululainen saa oman hiihtokoulupassin ja kauden jälkeen eniten leimoja passiinsa saaneet koululaiset palkitaan ahkerasta hiihdon harjoittelusta. Vi-



Hiihtokoulun päätteksi palkittiin ahkerimmin hiihtokoulussa käyneet koululaiset.

me vuonna ainoastaan kerran hiihtokoulusta pois olleita oli hurja määrä (ks. kuva!)

Lisätietoa hiihtokoulusta löydät HU-46:n internetsivuilta: www.hollolanurheilijat.com.

Hyviä ja liukkaita latuja kaikille toivottaa Hollolan Urheilijat -46, hiihtojaosto

Finlandia-hiihtokoulusta vauhtia ladulle

Hollolan Urheilijat -46 hiihtojaosto aloitti syyskuussa ensimmäistä kertaa Finlandia-hiihtoon tähtäävän maratonhiihtokoulun.

Hiihtokoulun tavoitteena on ohjata Finlandia-hiihtoon valmistautuvaa hiihtoharjoittelussa syyskuusta helmikuuhun. Finlandia-hiihtokoulu on tarkoitettu niin aloitteleville kuin kokeneillekin maratonhiihdon osallistujille. Syksyn harjoittelussa käydään läpi muun muassa peruskestävyys- ja vauhtiharjoittelua, vauhtikestävyys- ja voimaharjoittelua kuntosalilla.

- Tarkoituksena on tukea osallistujien monipuolista harjoittelua. Ohjattujen yhteisharjoitusten lisäksi hiihtokoululaiset saavat ohjeita omatoimiseen liikkumiseen, kertoo Finlandia-hiihtokoulun harjoittelusta vastaava Marko Passila.

Marko Passilalla on itsellään kilpahiihtotatausta. Hän on myös kokenut maratonhiihtäjä ja hiihtovalmentaja.

- Finlandia-hiihtokoulu sopii myös kuntoilijalle, joka haluaa parantaa kuntoaan ilman maratonhiihtotavoitteita. Osallistujien on mahdollista käydä

erillisestä hinnasta kuntotestissä, jolloin optimaalisten harjoittelusyönteiden arviointi on helpompaa, tarkentaa Passila.

Talvella Finlandia-hiihtokoulussa keskitytään hiihtotekniikoiden hiomiseen ja opetteluun. Myös muutama hiihtoharjoitus tehdään yhdessä ohjatuksi. Joulukuussa hiihtokoululaisille järjestetään suksivoiteluopastus, jossa käydään läpi luisto- ja pito-voitelun läpi ammattilaisen ohjauksessa.

Myös yksittäisiin harjoituksiin voi vielä tulla mukaan kertamaksulla. Myös maastohiihdon tekniikoita on mahdollista tulla opettelemaan tammikuussa.

- Tavoitteena on antaa vinkkejä kuntoilijoille. Usein liikutaan tutun tavan mukaan. Finlandia-hiihtokoulusta voi saada uusimpien hiihtotekniikkaohjeiden lisäksi uutta intoa kuntoiluun, mainostaa Passila.

Lisätietoja ja hiihtokouluohjelma: www.hollolanurheilijat.com/hiihto

VALTRA
Individually Yours

JUHLAVUODEN MALLIT
TARJOUSHINTAAN!

KYSY tarjous!

**Valtrat ja Fendtit Lahden alueella huoltaa
Herralan Konehuolto Ky
Harri Siljander, 0400 491 599, harri.siljander@herralankonehuolto.fi**

Tule tapaamaan alueen uutta traktorimyyjää
Mika Kivelää, 0400 340 290, mika.kivela@valtra.com
Valtra Oy Ab, Äijälänkatu 3, 15700 Lahti

Varaosat: Jukka Arpiainen, 040 506 3460, jukka.arpiainen@valtra.com
Matti Herranen, 0400 541 429, matti.herranen@valtra.com



Joutsan Pommi

Joutsan Pommi on urheiluseura, jossa seuran toiminnasta vastaa johtokunnan alaisena hiihto- ja yleisurheilujaosto. Hiihtojaoston toiminnan alaisuuteen lisättiin ampumahiihto vuonna 2011.

Johtokunta:

Pj. Teuvo Kuitunen
puh.050 5988978,
teuvo.kuitunen@gmail.com

Hiihtojaosto:

Pj. Juhani Virmanen
puh.0400 342095

Yleisurheilujaosto:

Pj. Mervi Kuitunen
puh. 040 183132

Seuran yhteyshenkilö:

Riikka Talja
puh. 040 8667836
riikka.talja@gmail.com

Vuoden 2011 jäsenmaksut:

henkilö: 10€ / hlö
perhe: 20€ / hlö
ainaisjäsen: 50€ / hlö
kannatus: 100€ / hlö

JÄSENMAKSUTILI

508207-20035146

Keskiviikkoisin kello 17.30 hiihtokoulu-harjoitukset kerää lähes 30 lasta. Lisäksi hopeasompaikäiset harjoittelevat läpi vuoden Pertti Räsäsen johdolla.

Syyskuun harjoitusviikonlopun aikana napataan Ville Kinnuselta omaan käyttöön vinkkejä syksyn harjoitteluun.

Edellisten vuosien tapaan seuran nuoret leireilevät Vuokattissa itsenäisyyspäivän aikaan. Harjoitusleirin on koettu lisäävän motivaatiota, nostavan ryhmähenkeä ja takaavan hyvän hiihtotuntuman kohti talven kilpailuja.

Piirikunnalliset hiihtokilpailut:

ti 13.12.2011 (v)
ti 27.12.2011 (p)
ti 10.01.2012 (v)
ti 31.01.2012 (p)
ti 21.02.2012 (v)
ti 06.03.2012 hippohiihdot
ti 13.03.2012 sprintti
ti 20.03.2012 puulaakiviesti

Perinteinen laturetki järjestetään su 4.3.2012

Kansallinen Rank. (V) 60. Joutsan Hiihdot 29. Junnuhiihdot 5.2.2012

Tulevan talven Joutsan Hiihdot ovat 60- juhlahiihdot. Hiihtomme ovat vuosikymmenien ajan olleet varsin näkyvä ja korkeatasoinen hiihtota-



1916 perustettu Joutsan Pommi täytti 90-vuotta vuonna 2006

pahtuma niin osanottajien kuin järjestelyjenkin suhteen.

Hiihtojen kunniakasta menneisyyttä tarkasteltaessa voidaan todeta, että kilpailut ovat vuosikymmenien ajan olleet myös hiihtäjien suosiossa. Mainittakoon esimerkkinä v.1983 hiihdot, joihin osallistui 447 yleisen ja 242 junnusarjan kilpailijaa.

Kisojen voittoluettelosta löytyy lähes kaikki maamme kärkihiihtäjät, niin naisten kuin miestenkin sarjoista eri vuosikymmenien ajalta. Ulkomaalaisia huippuhiihtäjiä Joutsan Hiihdoissa on vierailut yli kymmenestä eri maasta, aina Japania ja Kanadaa myöten. Hiihdoilla on viime vuosina ollut varsin merkit-

tävä osuus myös seuramme varainhankinnassa.

Tavoitteenamme on, että 60 -vuotis juhlahiihdoistamme tulee yksi merkittävistä kotimaisista hiihtotapahtumista tulevana talvena. Toivotammekin kaikki hiihtäjät ja hiihdon ystävät tervetulleiksi hiihtoihimme.



Tapaninhiirtojen järjestäjä Iitissä

Kausalan Yritys

Kausalan Yritys - hiihdon pikkujättiläinen

Kausalan Yrityksen hiihto on ollut jo pitkään kolmen nuorukaisen varassa.

Mikko Rantanen, Niila Ahokas ja Mikko Simola ovat vastanneet seuran menestyksestä paitsi piirin, myös valtakunnan tasolla. Rantanen muistetaan kolmen viime kauden ajalta kaksinkertaisena SMpronssimitalistina ja Simolakin mitalin syrjässä neljäntenä. Kolmikunnan muodostama viestijoukkue oli vuonna 2008 SM-kisojen 20-sarjassa niin ikään neljäs.

Alkavalta kaudelta Kausalan Yritys odottaa taas menestystä. Kärkeen saakka ylätäminen vaatii täydellistä onnistumista, jolloin rouva fortunankin on oltava paikalla.

Tavoitteet ovat kuitenkin perusteltuja, sillä koko kolmikko jatkaa Yrityksen väreissä myös hiihtokaudella 2011-2012.

Vaikka Kausalan Yritys on terävä kärjeltään, ei tulevai-

suus nostata riemun kiljauksia. Uusia Rantasia ei ole näköpiirissä, vaikka vuosittaisista yritystä on ollut jo pitkään.

Lasten liikuminen suksilla on vähentynyt entisestään ja näin vanhemmat ja koulu ovat seurojen lisäksi hiihdon pohjatyössä tärkeässä roolissa. Yrityksen oma hiihtokoulu Jussi Laakson vetämänä on tuonut saavutuksiensa puolesta kymmeneä nuorta, joista kukaan ei ole ollut vielä valmis lähtöviivalle numerolappu rinnassa.

Iitin alakoulujen kanssa käyty yhteistyö on lähentänyt seuran ja koulun välejä, mutta konkreettista lisää se ei kilpahiihtoon ole tuonut. Siitä huolimatta tehty työ nähdään Iitissä hyödyllisenä, sillä liikuntamuotona hiihto on yksi parhaita.

Kun vetäjinä ovat toimineet Yrityksen edustushiihtäjät vahvistettuna Vantaan Hiihtoseuran Panu Pietikäisellä ei homma ainakaan jäänyt kiinni asiantuntemuksesta.

Panu Pietikäinen toikin

kilpahiihtäjänä ja ammattiopettajana uutta eloa koulujen hiihtopäiville, jotain, mitä pienimmätkin kuuntelivat tarkaavaisena toteuttaen ohjeita myös kaikella antaumuksella.

Koulujen hiihdon opastus on ollut osa Yrityksen tulevaisuuden hoitoa, mutta kuuluu myös Yrityksen ja Iitin kunnan yhteiseen hiihtäjä koskevaan markkinointisopimukseen. Tulevaan lumikauteen lähdeään Panu Pietikäisen sanoin - Joukossa oli myös selvästi lahjakkaita tyttöjä ja poikia,



Mikko Rantanen on Yrityksen viimeisin SM-mitalisti keväältä 2011



Kolmikko Mikko Rantanen, Niila Ahokas ja Mikko Simola jatkavat Yrityksen väreissä myös alkavalla hiihtokaudella.

jotka vaatisivat seuravalmentajilta ja vanhemmilta aikaa ja vaivaa saada lapset mukaan aktiiviseen toimintaan. Tätä

vaivaa Kausalan Yritys - hiihdon pikkujättiläinen pyrkii näkemään jatkossa yhä vahvistetuina voimin.



Panu Pietikäinen näyttää mallia Tillolan koulun oppilaille.

Ihastu Iittiin





Lahden Työväen hiihtäjät

Lapsen kanssa liikkuen

Lahden Työväen Hiihtäjien lasten harjoitusten ohjaaja Aarne "Aki" Mörsky oivalsi loppuvuodesta 2009, millainen liikuntamuoto motivoi sekä lasta että aikuista: lapsi-(iso) vanhempi-jumppa. Mörskyn innoittajina oli pari LTH:n omaa jäsentä lapsineen.

– Jumpissa on ollut parhaimmillaan lähes kymmenkunta tenavaa yhdessä vanhempansa tai isovanhempansa kanssa, Mörsky kertoo.

Hänen mukaansa syksytä keväeseen kestäville jumppille on ollut kysyntää. Sen lisäksi, että aikuinen ja lapsi saavat yhdessä kokea liikunnan ilon tunnin kestävän jumppatunneilla, vanhemmista on suuri apu ohjaajalle.

– Vanhemmat katsovat ohjaajan ohessa, että homma pysyy turvallisena, Mörsky tietää.

Kuluvan kauden jumppat pyörähtivät käyntiin elokuun lopussa, mutta mukaan voi hyvin tulla myös kesken kauden.

Jumpat pidetään maanantaisin kello 17.30–18.30

Kärpäsän koulun yläsalissa, ja jumppakausi kestää ensi vuoden huhtikuulle saakka.

Suosittu viivahippa

Lapsi-vanhempi-jumppa ei ole rypyytsaista toimintaa, vaan kaikki tekeminen tapahtuu lasten ehdoilla. Mörskyn mukaan pääasia on, että lapset liikkuvat ja oppivat toimimaan ryhmässä.

– Eivätkä lapset viihtyisikään, jos heille vedettäisiin tiukkaa jumppaa.

Tunnin kestävän liikuntatunneksen aluksi lapset ja vanhemmat saavat liikkua ja leikkiä vapaamuotoisesti, minkä jälkeen osallistujat alkavat touhuta yhdessä. Mörsky mainitsee, että esimerkiksi pallon



Tiia Mielonen

kanssa toteutettava viivahippa on ollut suosittu, samoin keulanryöstö ja hännänryöstö eri versioissaan. Jumppatunnit on pyritty pitämään mahdollisimman monipuolisina erilaisine liikuntaleikkeineen, peleineen ja tempuratoineen.

– Toisaalta salit, joissa jumppia on pidetty, asettavat jonkin verran rajoituksia, Mörsky huomauttaa.

Onneksi lapsilla, ja miksei aikuisillakin, riittää mielikuvitusta, eikä kaikkein mielui-

simpiin liikuntaleikkeihin aina edes tarvita erityisiä välineitä.

Konkari jo 3-vuotiaana

Ella Takala oli vasta himpun verran alle 2-vuotias tyttönen, kun hän aloitti lapsi-vanhempi-jumppissa käymisen yhdessä isänsä Sami Takalan kanssa. Nyt neidillä on ikää lähes neljä vuotta, ja intoa isän kanssa jumppaamiseen riittää edelleen.

– Jumpissa on ollut kivaa ja

mehu on hyvää, oman juomapullon kanssa jumppatunneille varustautuva Ella kertoo.

Lapsi-vanhempi-jumppat ovat sisällöltään monipuolisia, mutta Ellalla on kuitenkin yksi suosikki ylitse muiden: hänen mukaansa pallopelit ovat kaikista kivoimpia.

Ella ja Sami ovat käyneet myös kuluvan kauden jumppissa. Ella sanoo oppineensa tunneilla erilaisia hippaleikkejä, kuperkeikan ja telineissä kiipeilyä.

LTH:lla on lapsi-vanhempi-jumppien lisäksi paljon muutakin toimintaa, kuten hiihtoa ja suunnistusta oheisharjoitteineen.

Ja vaikka kilpaileminen ei olekaan pääasia, on esimerkiksi talven sarjahiihdoissa ja seuran mestaruuskisoissa mukava liu'uttaa suksea hyvän porukan kannustamana.

Marika Silver

Tavoitteena massahiihto?

Jos massahiihtotapahtumaan osallistuminen kiinnostaa, on Lahden Työväen Hiihtäjien massahiihtoryhmän toimintaan osallistuminen varteenotettava vaihtoehto. Ryhmä kokoontuu tiistaisin Lahden Urheilukeskuksessa kello 18–19.30, ja sen vetäjänä toimii Jorma Roine.

LTH:n massahiihtoryhmän kuluvan kauden tähtäin on maaliskuussa 2012 sivakoitava Pogostan Hiihto. Lajinomaiset harjoitukset suunnitellaan ja sovitetaan kunkin ryhmän jäsenen oman kuntotason mukaisesti.

Lisätietoja: <http://www.ph-net.fi/public/lth/>



Myrskylän Myrsky

Yhteistyöllä juhlavuoteen – Myrsky 90 vuotta

www.myrskylanmyrsky.fi/?cat=24

Ensi vuonna Myrskylän Myrsky täyttää pyöreät 90 vuotta ja juhlavuotta vietetään monin tavoin.

Perinteinen nuorten kansallinen Kiparkatti-hiihto järjestetään jo 40. kerran. Suunnitelmassa on myös Myrskylän yhdistysten yhteinen talvirieha, jota viime talvena jouduttiin siirtämään paukkupakasten takia ystävänpäivän tienoilta laskiaissunnuntaiksi.

Päällekkäisyys MM-hiihtojen kanssa aiheutti lievää osanotajakatoa, mutta tapahtuman yhteydessä järjestettyihin Osmo-hiihtoihin osallistui runsaasti lapsia Myrskylästä ja ympäristöstäkin.

Osanottajia Myrskyn sarjahiihdoissa talvella 2011 oli

ennätysmäärä, yhteensä 62 eri hiihtäjää, eli lähes 4 prosenttia Myrskylän väestöstä, näissä luvuissa eivät ole mukana muiden seurojen hiihtäjät. Järjestimme myös muutamat yhteiset sarjahiihdot Orimattilan Jymyn kanssa, meillä hiihdot olivat tiistaisin Kiparkatissa ja heillä keskiviikkoisin Ämmäntöyräällä. Muutama nuori lupaus uskaltautui naapuripitäjän kisoihin.

Runsaslumisen talven jälkeen alkoi jo seuraavan hiihtokauden suunnittelu. Myrsky huolehtii ensi talvenakin Myrskylän latujen kunnosta, tosin viime talvena välillä erittäin runsaskin lumisade aiheutti

sen, etteivät miehet ja koneet pysyneet perässä. Kuntalaiset osaavat jo esittää toiveita laaduista, niitä toteutetaan mahdollisuuksien mukaan.

Kiparkatin latujen valaistusta korjataan jo syksyn aikana, liikunnallisuudesta tunnettu Myrskylän kunta on myöntänyt avustuksen siihen työhön. Myös rataprofiilia tullaan korjaamaan turvallisemmaksi, tämä tietää useita talkootunteja myös muille kuin hiihtoväelle.

Hiihtotaito hukassa?

Sarjahiihtojen yhteydessä monilta vanhemmilta tuli toive



hiihtokoulun järjestämisestä. Perinteinen suomalainen kuntosuunnittelu on ollut hiihto, mutta nykyään hyvä hiihtotaito ei ole enää itsestäänselvyys. Lähes jokainen osaa jotenkin liikkua suksilla, mutta hiihtämiseksi sitä ei välttämättä voida kutsua. Liikuntaneuvoja Niina Viljaniemi on lupautunut pitämään hiihtokoulua muutaman lauantaina, aikatauluista tiedotetaan myöhemmin syksyllä.

Hyvin sujunutta yhteistyötä Jymyn hiihtojaoston kanssa jatketaan, suunnitelmassa ovat ainakin yhteiset

sarjahiihdot ja hiihtocup. Kynnys lähteä kisoihin pitäjän ulkopuolelle pois tutusta ympäristöstä on suuri ja korkea, joten jotta saisimme lisää muuallakin kilpailevia hiihtäjiä, Jymy ja Myrsky järjestävät ensi talvena pienimuotoisen hiihtocupin. Sarjahiihdot pidetään kummassakin seurassa ensi talvena tiistaisin, ja hiihtäjät ovat tervetulleita toistensa kisoihin. Näin lapset saavat arvokasta kokemusta muualla kilpailemisesta, ja uskaltavat ehkä lähteä isompiinkin kisoihin.



Myrskyn hiihtojaosto:
Ari Viljaniemi, pj, Riihipolku
3, 07600 Myrskylä
p. 040 552 4608
ari.viljaniemi@pp.inet.fi





Lammin Säkiiässä hiihdetään iloisesti

Lammin Säkii on perinteikäs yleisseura, joka on perustettu vuonna 1903.

Hiihdon lisäksi suunnistus on seuran toiminnassa voimakkaasti mukana. Säkiiäläiset harrastavat liikuntaa monipuolisesti, ja suunnistus on kesäisin hyvä treenimuoto myös hiihtäjille.

Lasten ja nuorten liikuttaminen on tämän päivän suuri haaste seuroissa. Säkiiässä panostetaan lasten ja nuorten toimintaan järjestämällä lasten Muumi-hiihtokoulua, joka on parin hyvälumisen talven aikana kerännyt runsaasti iloisia harrastajia. Myös tulevina talvena järjestetään lasten Muumi-hiihtokoulu, jossa pienille opetetaan hiihdon alkeita ja pidemmälle ehtineille vaativampaa hiihdon tekniikkaa.

Hiihtojaosto järjestää talven odotetut Konnari-cup sarjahiihdot. Konnari-cup hiihdoissa on hyvä ottaa kilpailutuntumaa ja sarjoja on tarjolla kaiken ikäisille. Vuorottain vaihtuva hiihtomatka ja -tyyli sprintistä pitkiin matkoihin sekä perinteisellä että vapaalla tyyllillä tuo erityisen mielenkiinnon cuppiin. Hiihtokoulun ja Konnari-cup-hiihtojen ajankohta määritetään lumitilanteen mukaan. Aikataulut ilmestyvät seuran nettisivuille syksyn aikana.

Lammin Säkiiän hiihto-

koulutoiminta on tuottanut lahjakkaita nuoria kilpaladuille. Nuoret ovat viime vuosina tuoneet menestystä kotimaan arvokisoista. Myös tulevaan kauteen on valmistauduttu ja pää tavoitteet ovat SM-kisoissa ja Hopeasomman loppukilpailussa. Lisäksi kilpaillaan aluemestaruuskisoissa, maakuntaviestissä sekä kansallisissa kilpailuissa.

Kesän ja syksyn aikana on nostettu kuntoa monipuolisilla treeneillä. Viikoittain pidetään yhteisharjoituksia ja syksyllä on myös kuntopiiri kerran viikossa. Säkiiän hiihtäjät leireilivät heinäkuussa viikon Otepäässä ja syksyllä on tarkoitus ottaa tuntumaa lumeen Vuokatissa.

Lumileirille hiihtäjät suuntaavat ensilumien aikaan pohjoiseen. Perinteisesti on leireilty Ylläksellä tai Levin maastoissa.

Olosuhteet ovat hiihdon harjoitteluun ja harrastamiseen Lammilla loistavat. Konnarin maastossa on korkeuseroiltaan vaihteleva valaistu latu ja uusi helpompi reitti mahdollistaa nyt kaikille hiihtonautinnon. Paikallisten yritysten tuella seuran on hankittu lumitykki, jonka avulla saadaan varmistettua hyvät hiihtokelit pakkasten myötä. Lapset ja aikuiset ovat tervetulleita joukkoomme hankimaan hyvää kuntoa harrastamalla hiihtoa!

Lammin Säkiiän nettisivuilta, www.lamminsakia.fi,



Muumikoulussa opetellaan mäen laskua turvallisesti ja se on lasten mielestä mukavaa

löytyy päivitettyä tietoa ajankohtaisista asioista, ja harjoituksista.



Syys- ja Talvikauden toimintaa, aikataulut ilmoitetaan seuran nettisivuilla

- Kuntopiiri Pasaapelin koululla tiistaisin klo 18.30–20.00
- tammi-helmikuussa Muumi-hiihtokoulu
- tammi-maaliskuussa Konnari-cup sarjahiihdot 4–6 osakilpailua
- nuorten viikkoharjoitukset

Rantanen & Ketonen
RAKENNUSLIIKE

Sisuste
PELTONIEMI Oy
www.sisustepeltoniemi.fi
Linjatietie 1, LAMMI
P 633 6661
Av. ark. 9-17, la 9-13

**KODINTEKNIIKAN
JA VAPAA-AJAN
TUOTTEIDEN
OSTOPAIKKA
LAMMILLA**

WESTERLUND

Mommilantie 10 B
16900 LAMMI p. 03 6332209
www.westerlund.tv

VALMISBETONIA

KULJETUSPUMPUILLA
SEKÄ RÄNNIAUTOILLA

KOSKISEN BETONI OY

HÄKYLÄTIE 5, 16900 LAMMI
PUH. 6336575, 0400-712050

www.koskisenbetoni.fi



Värisilmä

Lammin Matto ja Väri Oy



Talkoita Ämmäntöyräällä syksyn 2011 aikana

Ämmäntöyrään hiihto/kuntoilurata on ajan saatossa painunut ja useissa kohdissa ovat kivet nousseet pahasti pintaan. Lisäksi Olympiavoittajantien vierisessä radan keskikohta on paljon korkeammalla kuin reunat.

Näistä seikoista on haittaa erityisesti alkutalvesta ja vähälumisena talvena kauemminkin, koska vaaditaan paljon lunta ennen kuin rata on hiihdettävissä kunnossa.

Syyskuun aikana rata on lanattu / haravoitu ja suurimmat pintakivet poistettu. Tämän jälkeen radalle on le-

vitetty uutta purua stadion alueelle ja purutettu yhtämittaisesti 1,5 km. Tämän vuoden tavoitteena oli saada aikaan radan osa jota voidaan käyttää jo vähäisemminkin lumen aikana. Seuraavien 2-3 vuoden aikana olisi hyvä puruttaa loppurata.

Myös stadion aluetta on

kunnostettu pusikoiden rai-
vauksilla ja ajanotto- ja huol-
torakennuksien maalauksilla.
Näin alueen ulkoasua on saatu
paranemaan ja se näyttää
paremmalta. Muun muassa
maali-aluetta on muutettu,
jotta Jymyn kansallisissa yh-
teislähtöhihdoissa saadaan
maaliin käyttöön kolme maa-
likaistaa ja näin mahdolliste-
taan entistä tiukemmat lop-
pukirikamppailut.



Orimattilan Jymyn Yhteislähtökilpailu Orimattila V (Rank) 17.3.2012

Tervetuloa testaamaan omaa suorituskykyä nainen naista ja mies miestä vastaan. Tarjolla edellisvuosien tapaan tiukkoja kirikamppailuja.



Jymyn ja Mymyn hiihto-CUP

Kahtena viime talvena on Myrskylän Myrsky ja Orimattilan Jymy ovat järjestäneet neljä yhteistä hiihdot talvessa kaksi Myrskylässä ja kaksi Orimattilassa.

Seurojen yhteisenä tavoitteena oli opettaa seuran nuorimpia hiihtäjiä käymään kilpailuissa myös muualla. Kahden seuran yhteiskisoissa tämän katsottiin onnistuvan helposti. Seurojen hiihtäjät eivät ole kovinkaan laajasti osallistuneet toisen seuran järjestämiin iltahiihtoihin, joten tältä osin tavoite ei ole toteutunut.

Hieman uudistusta talvelle 2012

Jotta seurojen aikaisempi ajatus aktiivisesta ristiin kilpai-

lemisestä toteutuisi tehdään seuraavat muutokset: Jymyn siirtää omat kilpailunsa tiistai-
päivänä kuin Myrskylän kilpailut, lisäksi seurojen yhteiskisat (neljä kappaletta) ovat yhteinen Hiihto-Cup jonka palkinnot jaetaan Hiihto-cupin ratkettua. Toivottavasti Jymyn iltahiihtopäivän siirto keskiviikosta tiistaille on onnistunut ja sopisi toivon mukaan suuremmalle määrälle hiihtäjiä kuin aikaisemmin.

Vuoden 2011 iltahiihdois-

ta jäi erityisen positiivisena asiana mieleen se, että mukana oli myös aikuishiihtäjiä kerran jopa niin, että miehet yleinen oli osallistujarikkain sarja. Toivottavasti tulevankin talvena kisoihin rohkaistuu lähtemään myös aikuisia, iltahiihdothan eivät ole mikään rypytys tapahtuma vaan jokainen voi kokeilla voimiaan omalla tasollaan. Tervetuloa iltahiihtoihin talvella 2012!

Talven 2012 hiihtokoulun kalenteri Talven 2012 Kisat

2.1. Hiihtokoulu Ilmoittautuminen ja tutustuminen	3.1. Iltahiihdot vapaa
9.1. Hiihtokoulu Hiihtotapa vapaa	10.1. Iltahiihdot vapaa
16.1. Hiihtokoulu Hiihtotapa perinteinen	17.1. Iltahiihdot perinteinen
23.1. Hiihtokoulu Hiihtotapa perinteinen	24.1. Iltahiihdot perinteinen
30.1. Hiihtokoulu Hiihtotapa vapaa	31.1. Iltahiihdot vapaa
6.2. Hiihtokoulu Hiihtotapa vapaa	7.2. Iltahiihdot vapaa
13.2. Hiihtokoulu Hiihtotapa perinteinen	14.2. Iltahiihdot perinteinen Jymyn mestaruuskisat
20.2. Hiihtokoulu Hiihtotapa perinteinen	21. Koululaishiihdot
5.3. Hiihtokoulu Hiihtotapa vapaa	22.2. Iltahiihdot vapaa HUOMIO! KESKIVIIKKO!
12.3. Hiihtokoulu Hiihtotapa vapaa	6.3. Iltahiihdot vapaa
	13.3. Iltahiihdot vapaa
	17.3. Jymyn kansalliset hiihdot
	19.3. Iltahiihdot vapaa

Hiihtokoulussa nuorimpien ryhmä hiihtää aina perinteisellä hiihtotavalla





Kilpailukalenterit 2011-2012

Kotimaisia arvokisoja 2011 - 2012

22.1.12 20-vuotiaiden SM-yhdistelmähihto

P+V M/N20-sarjojen SM-kisa, Valkeakoski
M20 10 km (P) / 10 km (V), N20 5 km (P) / 5 km (V)
VALKEAKOSKEN HAKA Pertti Kokkonen, Juusonrinne 4, 37630
Valkeakoski p. 020-416 3639, m. 050-349 0173
haka-ski@haka-ski.org, www.valkeakoskenhaka.fi

27. - 29.1.12 FIS SM-hiihdot Keuruu

Pe P M 3,75 km prologi, N 3,3 km prologi
La V M 15 km, N 10 km, lähtöjärjestys prologin mukaan.
Su V M, N Sprinttiviesti
KEURUUN KISAILIJAT Veikko Ahonen, Hattulantie 45, 42700
Keuruu toimisto@keuruunkisailijat.fi,
www.keuruu.hiihto.sporttisaitti.com

4.-5.2.12 Nuorten SM-hiihdot, Kitee

La N17, N18; N20, N23 5 km P
M17, M18, M20, M23 10 km P
Su N17, N18; N20, N23 10 km V
M17, M18, M20, M23 15 km V
KITEEN URHEILIJAT
Aki Hukka, Muljulantie 5 B, 82380 Tolosenmäki
m. 050-590 6068, aki.hukka@kolumbus.fi
www.kiteenurheilijat.fi

10.-12.2.10 Veteraanien SM-hiihdot, P/V Vihti

Pe 1P+2V viestit
M 3x5 km yhteisikä väh. 120v (35v ja vanhemmat),
M 3x5 km yhteisikä väh. 150v (45v ja vanhemmat),
N 3x3 km yhteisikä väh. 120v (35v ja vanhemmat)
La P
M35,40,45,50,55,60,65,70 10 km, M75 5 km,
N35,40,45,50,55,60,65,70,75 5 km väliaikalähtö
Su V
M35,40,45,50 15 km, M55,60,65,70 10 km
M75 5 km, N35,40,45,50 10 km
N55,60,65,70,75 5 km yhteislähtö
VIHDIN VIESTI
Tero Neval, Myllypellonpolku 7, 03100 Ojakkala
m. 050-411 1948, tero.nevala@elisanet.fi
http://pypo.sporttisaitti.com

25. - 26.2.12 Hopeasompa-loppukilpailut, Valkeakoski

La P M16 8 km, M15, M14 5 km, M13 3 km,
N16, N15 5 km, N14, N13 3 km
Su 1P+2V M16 3x5, M14 3x3, N16, N14 3x3
VALKEAKOSKEN HAKA

10.-11.3.12 Nuorten SM-hiihdot, Kotka

La Viestit (1 p + 2 v)
M20, M18 3x5, N20, N18 3x3,3
Su Pitkät matkat, yhteislähtö (P)
M20 30 km, M18, M17 20 km
N20 20 km, N18, N17 15 km
KYMIN KOSKENPOJAT
Jukka Lindroos, Paanasenkuja 10, 48600 Kotka
0400-752 390, j.lindroos@kympp.net
www.kyminkoskenpojat.com

17.-18.3.12 Nuorten SM-sprintit + KLL, Kemi

La M/N20, 18, 16 sprintti (V)
Su M20, M18, M17, M16 5 km, M15, M14 3 km,
N20, N18, N17, N16, N15, N14 3 km (V)
KARIHAARAN VISA
Aarne Suojärvi, 016-263 426, m. 040-550 0227
aarne.suojarvi@ims.inet.fi, www.kemi.fi/visaskiteam

23.-25.3.10 SM-hiihdot, Kontiolahti

Pe P M, N sprinttiviesti

La viestit M 4x10 km (2P+2V), N 3x5 km (1P+2V)

Su P M 50 km, N 30 km väliaikalähtö

IMATRAN URHEILIJAT

Jukka Rasimus, Ilmeentie 199, 55700 Imatra
p. 05-473 1101, m. 040-768 1031
antti.jarva@pp.inet.fi, www.imatranurheilijat.fi

Lahden Piirin Hiihto 2011 - 2012

13.12.11 PK-Hiihdot V JOUTSAN POMMI

Joutsa urheilukenttä klo 18.00
Myl 10, M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1,
M35 10, M40 5, M45 5, M50 5, M55 5, M60 5
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1
N35 5, N40 5, N45 5, N50 5, N55 5, N60 5
Ilmoittautumiset: Paikan paikanpäällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua. www.joutsa.fi/pommi

27.12.11 PK-Hiihdot P JOUTSAN POMMI

Joutsa urheilukenttä klo 18.00
Myl 10, M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1,
M35 10, M40 5, M45 5, M50 5, M55 5, M60 5
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1
N35 5, N40 5, N45 5, N50 5, N55 5, N60 5
Ilmoittautumiset: Paikan paikanpäällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua www.joutsa.fi/pommi

4.1.12 PK-Hiihdot HARTOLAN VOIMA

P Hartola liikuntamaja klo 18.00
M, M18 10km, M16 8,5km, M45, M55, M60, M14 5km, M12 3,5km,
M10 2,8km, M8 0,7km, M6 0,3km
N, N45, N18, N16 5km, N14 3,5km, N12, N10 2,8km,
N8 0,7km, N6 0,3km
Ilmoittautumiset: Paikan päällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua Jouko Lehtinen, 040 579 1157, www.hartolanvoima.fi

10.1.12 PK-Hiihdot JOUTSAN POMMI V

Joutsa urheilukenttä klo 18.00
Myl 10, M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1,
M35 10, M40 5, M45 5, M50 5, M55 5, M60 5
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1
N35 5, N40 5, N45 5, N50 5, N55 5, N60 5
Ilm. Paikan paikanpäällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua, www.joutsa.fi/pommi

18.1.12 PK-Hiihdot HARTOLAN VOIMA

V Hartola liikuntamaja klo 18.00
M, M18 10km, M16 8,5km, M45, M55, M60, M14 5km, M12 3,5km,
M10 2,8km, M8 0,7km, M6 0,3km
N, N45, N18, N16 5km, N14 3,5km, N12, N10 2,8km,
N8 0,7km, N6 0,3km
Ilmoittautumiset: Paikan päällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua Jouko Lehtinen 040 579 1157, www.hartolanvoima.fi

21.1.12 PK-Hiihdot Sysmän Sisu P

Sysmän urheilutalo klo 11.00
Myl 10, M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1,
M35 10, M45 5, M55 5, M65 5
Nyl 5, N20 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1, N35 5, N50 5
Ilm. päätty 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua, Matti Palvaila 0400 966 941 matti.palvaila@phnet.fi, http://sysmansisu.sporttisaitti.com

25.1.12 PK-Hiihdot V

HOLLOLAN URHEILIJAT-46 / HOLLOLAN NASTA klo 18
M 5, M 20 5 M 18 5, M 16 5 M 14 5, M12 2, M10 2, M8 1
M35 5, M40 5, M 45 5, M 50 5, M55 5, M60 5, N 5, N 20 5, N18 5, N16 5, N14 2, N12 2, N10 2, N8 1, N35 5
Heidi Passila, Kestikuja 2, 15880 HOLLOLA, 050-5858787,
fax 03-780 1788, e-mail heidi.passila@phnet.fi,
www.hollolanurheilijat.com
Ilm. päätty 1/5 h ennen kilp.alk.

31.1.12 K-Hiihdot P JOUTSAN POMMI

Joutsa urheilukenttä klo 18.00
Myl 10, M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1,
M35 10, M40 5, M45 5, M50 5, M55 5, M60 5
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1
N35 5, N40 5, N45 5, N50 5, N55 5, N60 5
Ilm. Paikan paikanpäällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua, www.joutsa.fi/pommi

1.2.12 PK-Hiihdot HARTOLAN VOIMA

P Hartola liikuntamaja klo 18.00
M, M18 10km, M16 8,5km, M45, M55, M60, M14 5km, M12 3,5km,
M10 2,8km, M8 0,7km, M6 0,3km
N, N45, N18, N16 5km, N14 3,5km, N12, N10 2,8km,
N8 0,7km, N6 0,3km
Ilmoittautumiset: Paikan päällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua Jouko Lehtinen, 040 579 1157, www.hartolanvoima.fi
PK-kilpailut

11.2.12 PK-Hiihdot SYSMÄN SISU P

Sysmän urheilutalo klo 11.00
Myl 10, M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1,
M35 10, M45 5, M55 5, M65 5
Nyl 5, N20 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1, N35 5, N50 5
Ilm. päätty 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua, Matti Palvaila 0400 966 941 matti.palvaila@phnet.fi, http://sysmansisu.sporttisaitti.com

15.2.12 PK-Hiihdot HARTOLAN VOIMA

V Hartola liikuntamaja klo 18.00
M, M18 10km, M16 8,5km, M45, M55, M60, M14 5km, M12 3,5km,
M10 2,8km, M8 0,7km, M6 0,3km
N, N45, N18, N16 5km, N14 3,5km, N12, N10 2,8km,
N8 0,7km, N6 0,3km
Ilmoittautumiset: Paikan päällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua. Jouko Lehtinen 040 579 1157, www.hartolanvoima.fi

21.2.12 PK-Hiihdot V JOUTSAN POMMI

Joutsa urheilukenttä klo 18.00
Myl 10, M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1,
M35 10, M40 5, M45 5, M50 5, M55 5, M60 5
Nyl 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1
N35 5, N40 5, N45 5, N50 5, N55 5, N60 5
Ilm. Paikan paikanpäällä 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua, www.joutsa.fi/pommi

21.3.12 V Vetokisat / Lahti, Tapanilan hiihtomaja

M, M40, M50 5 km
M16, M14, N16, N14 3 km
M12, M10, N12, N10 2 km
LAHDEN KALEVA, Risto Junnonen, Jalkarannantie 60, 15900
LAHTI p. t. (03) 821 4676, k. (03) 751 5135, Kalevan toimisto
(03) 816 8741, m. 045 651 8362
toimisto@lahdenkaleva.fi, www.lahdenkaleva.fi

24.3.12 PK-Hiihdot SYSMÄN SISU P

Sysmän urheilutalo klo 11.00
Myl 10, M20 10, M18 10, M16 5, M14 5, M12 3, M10 2, M8 1,
M35 10, M45 5, M55 5, M65 5
Nyl 5, N20 5, N18 5, N16 5, N14 3, N12 3, N10 2, N8 1,
N35 5, N50 5
Ilmoittautumiset: Päätty 1/2 tuntia ennen kilpailujen alkua
Matti Palvaila 0400 966 941 Sähköposti: matti.palvaila@phnet.fi
Internet: http://sysmansisu.sporttisaitti.com

19.8.12 avoin piirikunnallinen 19 Hollolan rullahiito

M 10, M 35 7,5, M 18 7,5, M 16 5, M 50 5, M60 5
N 5, N 18 5, N 16 5
HOLLOLAN NASTA, Heikki Peltola, Kekkuriintie 12, 15880 HOLLOLA
040-5024918, k 03-7803092
heikki.peltola@phnet.fi, www.hollolannasta.com



Hiihtolajien parhaat v. 2011

HIIHTO

HS-tyttö	Tiina Kivikko	LHS
HS-poika	Tommi Huostila	Lammin Säkiä
N-nuoret	Riikka-Liisa Räsänen	JoPo
M-nuoret	Jari Huhta	HU -46
Naiset	Aino-Kaisa Saarinen	JoPo
Miehet	Jesse Väänänen	LHS

MÄKIHYPPY

Miehet	Ville Larinto	LHS
Nuoret	Ossi-Pekka Valta	LHS
HS-poika	Niko Kytösaho	LHS
Naiset/tytöt	Susanna Forsström	LHS

YHDISTETTY

Miehet	Joni Karjalainen	LHS
Nuoret	Mikke Leinonen	LHS
HS-poika	Leevi Mutru	LHS

VALMENTAJAPALKINTO

Juha Kirvesmies

Lahden Piirin Hiihdon kansalliset 2011 – 2012

10.12.11 Sportia Maili –hiihdot V. Rank Hollola, Heinsuo
M,M20,M18,M35 10 km,M16,M14,M45,M55,M65 5 km M12 3 km, M10 2 km
N,N20,N18,N16,N35,N45 5 km, N14,N12 3 km, N10 2 km
HOLLOLAN URHEILIJAT -46
Heidi Passila, Kestikuja 2, 15880 HOLLOLA,
p. 050 585 8787, heidi.passila@phnet.fi,
www.hollolanurheilijat.com

11.12.11 LHS-Hiihdot P Rank Lahti
M 15 km, M20,M18,M35 10 km, M40,M45, M50,M55
M60 5 km, M16, M14 5 km, M12 3 km, M10 2 km
N 10 km, N20, N18, N16 5 km, N14, N12 3 km, N10 2 km
N45, N35 5 km
LAHDEN HIIHTOSEURA, Jari Toura, Urheilukeskus, 15110 LAHTI
p. 040-512 0539, jarsi.toura@gmail.com
www.lahdenhiihtoseura.fi

17.12.11 Lahden XXXVII Talvikisat V Lahti, Lahden Urheiluk.
M,M20,M18 10 km, M16,M14 5 km M12 3 km, M10 2 km
M40 5 km, M50 5 km, M55 5 km, M60 5 km
N, N20, N18, N16, N40 5 km N14 3 km, N12 3 km, N10 2 km
LAHDEN KALEVA
Risto Junnonen, Jalkarannantie 60, 15900 LAHTI
p. tsto (03) 816 8741, t. (03) 821 4676, k. (03) 751 5135, m. 045
651 8362, toimisto@lahdenkaleva.fi, www.lahdenkaleva.fi

26.12.10 XXXV Tapaninpäivähiihdot V Kausala
M,M20,M35 15 km,M18 10 km,M16 8 km,M14 5 km M12 3
km,M10 2 km, M45,M55 5 km
N,N20, N18,N16,N35 5 N14,N12 3 km, N10 2 km
KAUSALAN YRITYS
Hannu Backman, Karjalaistie 19, 47400 KAUSALA
p. 040 581 1670, fax (05) 326 1838
hannu.backman@pp.inet.fi

6.1.12 Maakuntaviestit P/V Hollola,
Heinsuo HU -46
Ilmoittautumiset ti 3.1. mennessä: matti.sikio@kolumbus.fi,
www.hollolanurheilijat.com

7.1.12 Minisalpausselkä V Lahti
M8, N8 1 km, M10, N10 2 km, M12, N12 3 km, M14, N14, M16, N16 5 km
LAHDEN HIIHTOSEURA
Jari Toura, Urheilukeskus, 15110 LAHTI
p. 040-512 0539, jarsi.toura@gmail.com
www.lahdenhiihtoseura.fi

8.1.2012 Nastolan Hiihdot V NASTOLA, Rakokivi
M 15 km, M35,M20,M18 10 km,M12 3 km, M10 2 km
M45,M50,M55,M60,M65,M16,M14 5 km
N, N 20,N18,N35,N45,N16 5
N14 3 km,N12 3 km,N10 2 km, M8,N8 1,5 km
NASTOLAN NASEVA
Ilm: Marja-Liisa Immonen, Kiskotie 7, 16100 Uusikylä, puh., 040-
5736253, marjarto@wippies.com
Tiedustelut: Tapani Komonen, tapani.komonen@nhk.fi
www.nastolannaseva.net

28.1.12 Nuorten Kiparkatti-Hiihto V Myrskylä
N6,M6 0,5 km,N8,M8 1 km,N10, M10 2 km
N12, M12,N14 3 km, N16,N18,N20 5 km,
MYRSKYLÄN MYRSKY
Ari Viljaniemi, Riihipolku 2, 07600 MYRSKYLÄ,
p. 040 552 4608, ari.viljaniemi@pp.inet.fi
www.myrskylanmyrsky.fi

11.2.12 Aluemestaruus Sprintti, Lohja

18.-19.2.12 Aluemestaruus hiihdot
P/V HS-aluekilpailut, Hartola
La 18.2. P henkilökohtaiset matkat, HS-valinta
M,M20,M18,M17,M35,M40, 10 km, M16 8,5 km
M15,M14,M45,M50,M55,M60,M65 5 km
N,N20,N18,N17,N16,N15,N35,N45 5 km
N14,N13,N12,M13,M12 3,5 km
N10,M10 2,8 km
Su 19.2. viestit (P+2V), samalla HS-valinta
3x5 km M,M20,M18,M16
3x3,5 km N,N20,N18,N16,N14,M14
3x2,8 km N12, M12
3x1,4 km N10, M10
HARTOLAN VOIMA
Jouko Lehtinen, Ilokankaantie 256, 19540 KOITTI
m. 040 579 1157, jouko.lehtinen@phnet.fi
www.hartolanvoima.

5.2.12 Joutsan Pommin 60. Juhlaihhdot , V Rank Joutsa
M15 km, M20,M18,M35 10 km, M16,M14 5 km
M55 5 km, M60 5 km, M65 5km
N,N20 7,5 km, N18,N16,N35,N45 5 km
N14,N12, M12 3 km, N10,M10 2 km, N8,M8, 1 km
JOUTSAN POMMI
Teuvo Kuitunen, Säkäläntie 98, 19650 JOUTSA
p. 050-598 8978, teuvo.kuitunen@pp.inet.fi,
www.joutsa.fi/pommi

25.-26.2.12 FIS Finlandia-hiihto P/V Lahti
25.2. Perinteinen 50 km ja perinteinen 32 km
26.2. Vapaa 50 km, vapaa/perinteinen 20 km (naiset ja juniorit
alle 16 v)
Massarank
LAHDEN HIIHTOSEURA, HOLLOLAN URHEILIJAT -46
Urheilukeskus, 15110 LAHTI, puh. (03) 816 813
info@finlandiahiihto.fi, www.finlandiahiihto.fi

17.3.12 Orimattilan Jymyn yhteislähtökilpailu V Orimattila
M/N10 2 km, M/N12,N14 3 km M14,M16, M45, M55,M65 5 km
N16,N18, N20, N,N35,N45 5 km M18,M20,M, M35 10 km
ORIMATTILAN JYMY
Rantala Juha, juha.rantala@peikko.com,
p. 044-712 3533
www.orimattilanjymy.fi

25.3.12 Aluemestaruus pitkät matkat, Vantaa

31.3.12 Messilän Ylämäkihiihdot V Hollola
M/N12, M/N 14,M/N16,M/N18, M/N20,
M/ Nyl, M/N 35, M 40 n. 1 km
LAHDEN PIIRIN HIIHTO
Henri Rauhamäki, Utulantie 54, 15880 Lahti
p. 0440-492 527 , www.orimattilanjymy.fi

Piirin kilpailuihin nimetyt TD:t 2011 -2012

2011

10.12. Sporttia Maili –hiihdot TD: Juha Rantala V R Hollola	044-712 3533
11.12. LHS-Hiihdot P R Lahti	TD: Joni Nurminen 040-585 9204
17.12. Lahden XXXVII Talvikisat TD: Kirsi Ruohtula V Lahti	040-716 9961
26.12. XXXV Tapaninpäivähiihdot TD: Henry Rauhamäki V Kausala	0440-492 527

2012

6.1. Maakuntaviestit P/V Hollola	TD: Heikki Peltola 040-502 4918
7.1. Minisalpausselkä V Lahti	TD: Heidi Passila 050-585 8787
8.1. Nastolan Hiihdot P NASTOLA	RD: Reino Kantele 0400-629 909
28.1. Kiparkattihiihdot V Myrskylä	TD: Tapani Komonen 040-9011 248
5.2. Joutsan Pommin 60. P Juhlaihhdot, Joutsa	TD: Esa Rajala 040-594 7268
25. - 26.2.12 FIS Finlandia-hiihto TD: Niklas Turku P/V Lahti - Hollola	0400-715 655
17.3. Orimattilan Jymyn V yhteislähtökilpailu, Orimattila	TD: Erkki Hyttinen 040-520 4613
31.3. Messilän Ylämäkihiihdot TD: Ellen Lehti V Hollola	050-367 8593

TD:lle maksettav km-korvaus on 0,30 e/km; ei muita korvauksia ellei erikseen sovittu (1.-alueen sisällä Lahti, Helsinki, Uusimaa). Esteen sattuessa ilmoitus mahdollisimman pian TD-vastaavalle Jukka Lehtiselle 040-528 2275. Ensisijaisesti pyritään hoitamaan sijainen itse!

6.1.2012 Maakuntaviesti Hollola Maakuntaviestit klo 11.00 ja nuoret klo 13.00 Sarjat: A-sarja: 7 henkiset joukkueet: Hiihtäjä voi hiihtää vain yhden osuuden; miesten osuuksilla vain miehet ja naisten osuuksilla vain naiset. B-sarja: seurojen yhteiset, yritykset 4-henkiset joukkueet: 2 naista ja 2 miestä Nuoret: 4-henkiset joukkueet: 2 poikaa ja 2 tyttöä A-sarja 1-osuus Miehet 5 km P 2-osuus N16 3 km P 3-osuus M16 3 km V 4-osuus Naiset 5 km V 5-osuus N18,N35,M14,M60 3 km V 6-osuus M18,M50,Naiset 3 km V 7-osuus Miehet 5 km V B-sarja 1-osuus Miehet 5 km P 2-osuus Naiset 3 km P 3-osuus Naiset 3 km V 4-osuus Miehet 5 km V Nuoret 1-osuus N14 3 km V 2-osuus M12 / N12 3 km V 3-osuus N12 3 km V 4-osuus M14 / N14 3 km V HOLLOLAN URHEILIJAT -46 Ilmoittautumiset ti 3.1.2012 mennessä: matti.sikio@kolumbus.fi www.hollolanurheilijat.com
--



Aluekehitystä ja ajatuksia hiihdosta

Aluekehittäjän toimi

Pienten synnytystuskien jälkeen aluekehittäjän toimi saatiin viimevuotisen projektin ansiosta syntymään, asia varmistui keväällä. Ykkösalueen hiihtopiirien (Lahti, Helsinki, Uusimaa) puheenjohtajat Henri Rauhamäki, Jorma Tuomimäki, Paavo Vilminko, aluekoordinaattorina toiminut Jari Nieminen ja Urheilukaatemian Tero Kuorikoski sekä monet muut henkilöt tekivät paljon työtä ja onnistuivat aikaansaamaan yhteistyökuvion, joka mahdollisti tämän toimen syntymisen. Yhteistyökumppaneita ja toimen rahoittajia ovat Maastohiihto ry, Päijät-Hämeen urheilukaatemiat, Salpausselän lukio, Lahden-, Uudenmaan ja Helsingin hiihtopiirit sekä Pajulahden urheiluoipisto. Toimenkuva muodostuu oppilaitos-/akatemiavalmennuksesta sekä aluekehittäjän tehtävistä. Oppilaitosvalmennus käsittää tällä hetkellä Salpausselän urheilulukion ja Päijät-Hämeen Urheilukaatemian hiihtoval-

mennuksen. Aluekehittäjän tehtäviin ja tavoitteisiin kuuluvat mm. aluevalmennuksen järjestäminen ja koordinointi, seuraohjaaja- / valmentajakoulutus sekä hiihtotoiminnan aktivointi ja kehittäminen alueellamme. Työhön sisältyy myös hiihtotehtäviä Pajulahden urheiluoipistolla. Toimi alkoi 1.8.2011 ja sitä hoitaa allekirjoittanut.

Aluekehittäjä

Olen Jari Immonen, lähestyn miehen ikää (vm -64), kotipaikka Nastola, seura Nastolan Naseva. Kotona tukea antavat Annukka, Angelika ja Rebecca. Koulutukseltani olen liikuntatieteiden maisteri ja olen työskennellyt liikunnan opettajana vuodesta 1992 alkaen. Aloitin Nastolan kunnan palveluksessa ja sittemmin Päijät-Hämeen koulutuskeskuksessa. Työtehtäviin on kuulunut viimeiset 6 vuotta myös Salpausselän urheilulukion hiihtoval-

kellä olen virkavapaalla ja tämän uuden tehtävän parissa. Valmennustoiminnassa olen ollut mukana reilut 20 vuotta, henkilökohtaisena valmentajana, seura-, piiri- sekä alueetasolla. Valmentajakoulutusta on kolmostasolle ja opiskelijujen yhteydessä tuli tehtyä opintoja myös liikuntabiologian laitokselle (valmennus). Lopputyöni käsitteli mm. silloisten maajoukkuehiihtäjien kykyä arvioida subjektiivisesti omaa harjoitustilaansa ja sen muuttumista. Urheilutaustani on monipuolinen mutta painopiste on kuitenkin aina ollut kovissa lajeissa, kestävyyslajeissa, ykköslajin ollessa hiihto. Suksenpohjia tulee kulutettua vieläkin reilut 2000km vuodessa ja kisojakin muutama vuosittain, jotta totuus pysyy mielessä. Olen todella iloinen tästä mahdollisuudesta työskennellä uudessa tehtävässä, rakkaan lajini parissa ja tuoda panokseni hiihdon kehittämiseen alueellamme. Toimipiireni on Pajulahden urhei-



Aluekehittäjä Jari Immonen

luopistolla Pajulahtihallissa, mutta työskentely tapahtuu pääosin "ladun varressa".

Aluekeskus

Maastohiihto on lähtenyt tehostamaan ja terävöittämään toimintaansa periaatteella, että tuetaan alhaaltapäin syntyvää aktiivisuutta (aktii-

visuus alueellamme on huomattu ja tukea saatiin aluekehittäjän palkkaamiseksi). Keskeisenä ajatuksena tässä tehostamisessa on alueellisten maastohiihtokeskusten synnyttäminen ja toiminnan sekä resurssien keskittäminen niihin. Maastohiihtokeskuksia on olemassa jo kolme;

Vuokatti, Rovaniemi ja Vöyri. Lahti on nyt hyvällä alulla ja tavoitteena on, että eteläinen maastohiihtokeskus syntyisi tänne. Keskusajattelun ideana on, että keskus tarjoaa mahdollisuudet harjoittelun ja opiskelun yhdistämiseen, hyvät harjoitusolosuhteet niin päivittäis- kuin leirihar-



HS-ryhmä vaelluksella Pajulahden maastossa.



Aluekehittäjä



Kokoontuminen käskynjakoon, ennen RH-harjoitusta.

joitteluun, asiantuntevaa valmennusta ja koulutusta sekä oheis- ja tukipalveluita, jotka ovat helposti käytettävissä. Tällä kaikella mahdollistettiin lahjakkaille hiihtäjille täysipainoinen harjoittelu opiskelun ym. ohessa. Toimiva maastohiihdon aluekeskus vahvistaisi hiihdon asemaa paikallisesti, lisäksi harrastajia ja toisi käyttäjiä runsaasti myös alueen ulkopuolelta.

Alueeltamme löytyvät jo Salpausselän Urheilulukio, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, Pajulahden ja Vierumäen urheiluoipistot sekä puolustusvoimien Urheilukoulu, jotka kaikki ovat osaltaan jo edesauttaneet mm. hiihtäjien urakehitystä. Meillä on valtavasti hiihdon osaamista alueella; menestyneitä hiihtolajien urheilijoita ja valmentajia, kokemusta ja taitoa olosuhteisiin ja pitkät perinteet mm. hiihdon MM-kisajärjestelyistä sekä maailman kuulu hiihtostadion ja Salpausselän kisat. Kun huomioidaan lisäksi Etelä-Suomen suuri hiihtäjien määrä niin näen, että meillä on vahva perusta maastohiihdon aluekeskukselle.

Maastohiihtokeskuksen syntyminen edellyttää kuitenkin hyvää harjoitus- ja leiripaikkaa rullahiihtoratoineen ja ensilumenlatuineen. Rullahiihto on lajinomaisin sulanmaan harjoitusmuoto ja sitä hiihtäjän tulisi tehdä paljon.

Ongelmana ovat tällä hetkellä turvallisuus, erityisesti ryhmä- / leiriharjoittelussa sekä yleisesti helpot "latuprofiilit", jolloin r-hiihdon harjoitusvaikeus jää vaatimattomaksi. Rullahiihtorata poistaisi nämä ongelmat. Vaihtelevat ja usein leudot syyskelit tuovat epävarmuutta hiihtoharjoitteluun ja hiihdon aloittamiseen syksyllä ja alkutalvesta. Lumetuksella ja varsinkin säilölunta hyväksikäyttäen hiihdon aloitus pystyttäisiin varmistamaan ja sen jatkuvuutta parantamaan kohti "paukkupakkasia" tai vaikka tarjoamaan "etelän" lumileiriä syyslomaviikolle. Molemmat olosuhteasiat tulisi saada kuntoon, jotta voimme ajatella todellisen hiihdon harjoitus-, että aluekeskuksen syntyvän. Haasteet ovat suuret mutta uskon, että niiden olevan voitettavissa. Asian eteenpäin viemiseksi yhteistyö Pajulahden urheiluopiston kanssa on jo käynnissä ja mm. alueleiritus on nyt pääosin keskitetty sinne.

Opiskelu ja harjoittelu

Urheilulukioissa valmennus on järjestetty siten, että viikoittain on kolme harjoituskertaa koulupalmentajan johdolla. Maastohiihdon tavoitteena on, että painopistealueilla harjoituskerrat saataisiin nos-

tettua päivittäisiksi, eli viiteen kertaan viikossa. Tämä vaatii osittain urheilulukiojärjestelmän muutosta valtakunnan tasolla, mikä saattaakin olla mahdollista tulevaisuudessa, käynnissä olevan "urheilukentän" muutosprosessin myötä. Syntynyt aluekehittäjän toimi on kuitenkin jo mahdollistatunut harjoituskertojen lisäyksen neljään kertaan viikossa Salpausselän urheilulukiossa. Harjoitukset toteutetaan koulupäivän aikana ja niihin voivat osallistua myös muissa oppilaitoksissa opiskelevat Päijät-Hämeen Urheiluakatemiaan kuuluvat hiihtäjät. Tarpeen vaatiessa harjoituksia järjestetään vielä muina aikoina. Yhteistyö on käynnissä myös Koulutuskeskus Salpauksen kanssa, jotta ammatipuolella opiskelevilla hiihtäjillä olisi entistä paremmat mahdollisuudet osallistua hiihtovalmennukseen. Askellerkkejä on piirrelty lisäksi siihen suuntaan, että oppilaitosvalmennus laajenisi jatkossa yläasteenkin puolelle.

Aluevalmennus

Ykkösalueella (Lahti, Helsinki, Uusimaa) aluevalmennustoiminta on ollut käynnissä jo muutaman vuoden. Valmennuksesta on aikaisemmin vastannut Tero Mäkinen mutta nyt vastuu siirtyi tämän uuden toimen myötä aluekehittäjälle.

Aluevalmennus on suunnattu Hopea- Kulta- ja Tehosomparyhmille.

Valmennuksen ja leirien järjestely jäi tänä vuonna vastuuhenkilön puuttuessa toukokuulle. Aikataulu oli näin ollen tiukka mutta alueryhmät saatiin muodostettua ja leiritus järjestymään. Testileirin ja hakemusten perusteella muodostui Hopeasomparyhmästä kaksi ryhmää ja vanhemmista Kulta- ja Tehosomparyhmästä yksi. Osalla leireistä on osallistunut vahvistuksia myös ryhmien ulkopuolelta. Leiripaikkana on ollut pääasiassa Pajulahti. Otepäästä haettiin tehostusta rullaharjoitteluun ja syksyn aikana lumituntumaa haetaan vielä Jämsältä (HS) sekä Vuokattista (KS/TS). Pajulahden etuina on läheinen sijainti, hyvät maastot sekä erinomaiset oheisharjoittelumahdollisuudet ja palvelut, rullahiihtolosuhteet tosin kaipaavat parannusta.

Leireillä asiantuntevaa valmennusta ja ohjausta ovat antaneet Henna Sivenius ja Pia Pekonen (HS), Tero Mäkinen sekä Jarit Nieminen ja Immonen (KS/TS). Leirit ovat toteutettu pääasiassa lyhyinä tiiviillä ohjelmalla, ilman kevennyksiä. Leiripäivät ovat olleet kahden harjoituksen päiviä aamureippailuineen ja illan oheishojoitmineen. Poikkeuksena Otepään pitempi 7 vrk:n leiri. Valmentajat ovat tyytyväisenä seuranneet leiriläisten napakkaa otetta harjoitteluun ja haluun kehittyä. Toivottavasti sama ote on jatkunut myös kotipoluilla.

Tämän kauden leirejä on jäljellä vielä Vuokatti (KS/TS) ja Jämi (HS) sekä yhteisleiri tammi-kuun alussa Pajulahdessa. Sen jälkeen on yhteenvedon aika. Kaksi asiaa nousee kuitenkin tässä vaiheessa jo esiin. Ensimmäinen on leirituksen

punainen lanka. Miten henkilökohtaiset, seura-, piiri-, alue-, ja liitonleirit muodostavat järkevän kokonaisuuden ja voidaanko yhteistyötä tiivistää joltakin osin? Tänä vuonna Otepään alueleiri oli vaarassa peruuntua vähäisen osallistujamäärän takia (onneksi piiri tuli apuun) ja samoja ongelmia sekä leirien peruuntumisia on ollut myös muilla leirijärjestäjillä. Otepäässä leireili kuitenkin kuluneen kesän aikana useita ryhmiä lähialueilta. Toinen parannettava asia on aikaisemminkin mainitsemani rullahiihto-olosuhteet.

Ohjaajat ja toimijat

Hiihto on harrastusmuotona yksi suurimmista (810000 harrastajaa), mutta kilpahiihtäjien määrä (n. 9100) on kuitenkin ollut laskusuunnassa viimeisten kymmenen vuoden aikana. Toki näppituntuma





Aluekehittäjä



Pääosa aluevalmennusleireistä toteutetaan liikuntakeskus Pajulahdessa

on, että suunnan muutos on jo käynnissä: kiitos viimeisten parin kunnan talven ja kentällä virinnee hiihto innostuksen sekä edustushiihtäjiemme menestyksen. Toiminnan järjestäminen on oleellisessa osassa uusien harrastajien ja tulevien hiihtäjien saamiseksi mukaan seuraan. Lapset osallistuvat mielellään järjestettyyn ja mielekkääseen toimintaan, joka myöhemmin muuttuu tavoitteellisemmaksi harrastamiseksi ja kilpailuksi. Toimintaa ei synny ilman vetäjiä. Vetäjät löytyvät pääasiassa intohimoisista hiihtoharrastavista seuralaisista tai innostuneista

vanhemmista. Tärkeä ryhmä on seuran omat nuoret, jotka ovat erinomaisia idoleja ja innostajia lapsille. Kynnys ohjaamiseen tai seuratoimintaan koetaan usein korkeana. Kynnystä ei kannata pelätä, tärkeintä ovat into ja halu, muu järjestyy kyllä. Seuran puolelta kannustus ja tuki ohjaajia sekä seuratoimijoita kohtaan on erityisen tärkeää, "ladut" ovat pian tukossa, jos vetäjät loppuvat. Mikäli ohjaajia ei kuitenkaan riittävästi löydy kannattaa yhteistyötä viritellä yli laji- tai seurarajojen ja näin mahdollistaa säännöllinen toiminta halukkaille. Yli lajirajojen tapahtuva toiminta esim.

kesällä urheilukoulu ja talvela hiihtokoulu on muutenkin suositeltavaa monipuolistaamaan lasten harrastusta. Muutamia "yli seurarajojen" suunnattuja yhteisharjoituksia on luvassa myös vähän vanhemmille piirin hiihtäjille. Kaksi on jo pidetty. Näiden harjoitusten tarkoitus on koota hiihtäjät välillä yhteen ja tuoda vaihtelua yksin harjoittelulle. Jos osanotto on runsasta niin harjoitukset saavat jatkoa (ks. piirisivut).

Koulutusapua niin ohjaaja kuin valmennustehtäviin on saatavilla myös aluekehittäjän toimesta. Ohjaajakoulutuksia järjestän kiinnos-

tuksen mukaan seuroissa. Koulutusten sisältöä voidaan räätälöidä tarpeen mukaan. Pää on näiltä osin jo avattu Lahden piirin alueella. Valmennuskursseja järjestetään myös: ensimmäinen 1-tason valmentajakurssi toteutetaan kaksiosaisena 7-8.1 ja 9-10.6 Pajulahdessa. Kurssi antaa valmiuksia lasten hiihdon ohjaukseen ja nuorten hiihtäjien valmentamiseen sekä "eväitä" toimia seurassa esim. hiihtokoulujen organisoijana.

Kokeneempien valmentajien ja entisten kovien menijöiden päänmenoksi olen suunnitellut tapaamista, jossa voisimme vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia hiihtoharjoittelusta, vahvistaa tekemistä ja linjata piirin hiihtoa. Tilaisuus voisi olla epävirallista piirin valmentajakerhon herättelyä. (tietoja löytyy / päivitty piirisivuille)

Harjoittelusta

Elämänmeno on muuttunut niin helpoksi, että kestävyys ja muut fyysiset ominaisuudet ovat alkaneet heiketä yleisellä tasolla; 20v kokemuksella koulumaailmassa tämä on ollut selvästi nähtävissä. Toisaalta lajiharjoittelu aloitetaan entistä aikaisemmin, mikä johtaa helposti liian yksipuoliseen ja yllättävää kyllä usein myös vä-

henevään liikkumisen / harjoittelun määrään; luonnollinen ja omatoiminen liikunta sekä muiden lajien harrastaminen korvataan ohjelmoidulla lajiharjoittelulla, jolloin kokonaisliikunnan määrä saattaa jopa pienentyä. Lähtökohtana tulisi olla ensin riittävän vahva ja monipuolinen "urheilija", jonka jälkeen keskittyminen varsinaiseen lajiharjoitteluun alkaa.

Hiihto kilpailulajina on äärimmäisen kova, ratkaisuhetkillä tuntuu pahalta, mutta joka uskoo itseensä eikä anna periksi voittaa ennemmin tai myöhemmin. Kaiken perustana on hyvä kestävyys, jonka kehittäminen vaatii paljon aikaa ja aherrusta. Lapsuus- / nuoruusvaiheessa kestävyyttä tulisi kehittää ennen kaikkea runsaan ja monipuolisen tekemisen avulla. Nopeus yms. ominaisuuksien laiminlyönti nuorena tulee vastaan myöhemmässä vaiheessa, jolloin pääpainon tulee hiihtäjällä kuitenkin olla jo kestävyysharjoittelussa. Nykyhiihdossa kärkisijat ratkeavat usein vasta loppusuoralla ja juuri nopeuden ansiosta. Tulee kuitenkin muistaa, että loppusuoralla kärkisijoista kamppailevat vain kaikkein kestävimät urheilijat. Pelkällä nopeudella ei juhlita kuin alkukiihdytyksessä.

Mielestäni hiihtoharjoittelussa on keskitytty liiaksi

pelkkään harjoitusaikaan ja tuntimääriin. On totta, että kestävyuden rakentaminen vaatii aikaa ja pitkiä harjoituksia mutta oleellista on myös se, miten harjoitukset tehdään. Harjoitusten vaatimustaso tulee olla riittävä ja sen tulee kasvaa ominaisuuksien edetessä; syksyllä liikutaan reippaammin tai pidempään kuin keväällä ja seuraavana vuonna lähtötaso on astetta korkeampi kuin edellisenä keväänä. Ajan sijasta tai rinnalla kannattaa käyttää ja huomioida myös harjoituksessa tehty työ esim. kuljettu matka. Harjoituksia suunnitellessa kannattaa pohtia myös sitä, mitä kilpailuissa vaaditaan: esim. loppukiri pitää irrota väsyneenä, jyrkissä ylämäissä voimankäyttö, tekniikka ja rytmi muuttuvat, ryhmässä hiihto jne.. nämäkään eivät onnistu, jollei niitä harjoitella.

Maastohiihdon osalta ollaan tällä hetkellä rakentamassa hiihtäjän polkua. Toteutuessaan hiihtäjän polku antaa askelmerkit lasten hiihdon ohjaamisesta aina huipulle tähtävään harjoitteluun asti: minkälaisia asioita tulisi harjoitella ja hallita eri ikävaiheissa, kenellä on toimintavastuu, mitä ja minkälaista toimintaa järjestetään.. Polku linjaa myös ryhmäharjoittelua niin leirien kuin oppilaitosvalmennuksenkin osalta. Hiihto



» Finland's legendary running brand **KARHU**

» Karhu Fulcrum – askeleen edellä
Tule testaamaan Sportia Mailiin, Launeelle

» Karhu Fast² Mens & Womens fulcrum ride
Aktiiviselle juoksijalle hyvin reagoiva, kevyt ja suorituskykyinen juoksukenkä.

» Karhu Racer Mens & Womens fulcrum ride
Erittäin kevytrakenteinen nopea, aktiiville ja kilpailijoille suunniteltu luonnollista askellusta myötäilevä juoksukenkä.

Move forward

Karhun patentoima Fulcrum-tekniikka tekee juoksustasi tehokkaampaa, vakaampaa ja rullaavampaa.

Tehokkaampi » Nopeampi rullausvaiheen askellus. karhu.com

Vakaampi » Pienempi ylipronatiokulma.

Rullaavampi » Vähemmän ylös-alas liikettä. startex.fi

Karhu is a registered trademark of Karhu Holding BV.



Aluekehittäjä

on yksilölaji ja yksilöt erilaisia, joten ei ole tarkoitus eikä järkevääkään, että kaikki istutetaan samaan muottiin mutta suuret linjat tulisi olla yhtenäisiä. Yhteinen linja selkiyttäisi ja tehostaisi hiihtotoimintaa ja harjoittelua joka tasolla.

Kilpailuista

Hiihtokilpailut ovat muuttaneet muotoaan kovasti viimeisten vuosien aikana; matkat ovat lyhentyneet ja vauhti sekä vaaralliset tilanteet lisääntyneet. Liekö arvostuksen vai kestävyuden heikkenemisen syytä, että pitkien matkojen kisoja ei juuri kalentereista löydy tai ainakaan matkat eivät vastaa enää todellisia pitkiä matkoja. Aluemestaruuskisoissakin pitkällä matkoilla miehet kamppailevat

paremmuudesta vain 30km matkalla. Harvat kokemukset pitkiltä matkoilta aiheuttavat vain turhaa kunnioitusta ko. matkoja kohtaan ja menestymisenkin on siten vaikeaa. Kannustan rohkeasti hiihtäjiä osallistumaan myös pitemmille matkoille ja toisaalta järjestäjiä huomioimaan tämän puutteen kilpailukalenterissa. Aluemestaruuksista tulisi mielestäni kilpailla myös oikeasti pitkillä matkoilla vaikka kauden päätteeksi.

Lastenhiihdon osalta näkisin tärkeänä, että kilpailuissa korostuisivat enemmän myös taitavuus ja tekniikka. Taidon ja tekniikan kehittämisessä maltti on alussa valttia, mitä pelkkä ajanotto lastenhiihdoissa ei tue. Vaihtoehtona voisi olla joskus "taitokisat", jossa ajanoton sijasta käytet-

täisiin vaikka pistearviointia eri tehtäväosioissa tai kisailla radoilla, joissa taitavuus erityisesti korostuisi ("skicross"/hiihtomaa). Tämytyypiset kilpailut osaltaan kehittäisivät ja ehkä myös motivoisivat lasta harjoittelemaan näitä osa-alueita, jotka olisi tärkeää saada kuntoon heti "hiihtäjänpolun" alkumetreillä. Suositelen kokeiluja esim. seurojen junnukisoihin.

Hiihtoasioissa ottakaa rohkeasti yhteyttä. Ajatukset, ideat, kehittämiskohteet ovat tervetulleita, yhdessä uusia latuja avaten.

Vahvaa "potkua" syksyyn ja menestystä tuleviin kitoiksi!

Aluekehittäjä

Jari Immonen, 041-4352988
jari.immonen@pajulahti.com

LAHDEN PIIRIN HIIHTO RY

www.wwnet.fi/users/mettala/lahdenhiihto/hiihto.htm
Urheilukeskus, 15110 Lahti

Piirin hiihtoseurojen yhteystiedot

Asikkalan Raikas

www.asikkalanraikas.net
Jukka Lehtinen, 050 554 6488
Impivaarantie 10, 17200 VÄÄKSY
jukka.lehtinen@phnet.fi

Artjärven Ahjo

<http://artjarvenahjo.sportisaitti.com/>
Jari Rutila, 0400 754 952
k. 03-760 2124
Harjutie 2 16200 ARTJÄRVI
jari.rutila@phnet.fi

Hartolan Voima

www.hartolanvoima.fi
Jouko Lehtinen, 040 579 1157
Ilokankaantie 256 19540 KOITTI
jouko.lehtinen@phnet.fi

Heinolan Isku

<http://www.heinolanisku.fi/hiihto/>
Saimi Kivilahti, 050 938 7191
Länsirinne 4 A 4, 18300 HEINOLA
saimi.kivilahti@heinola.fi

Hollolan Nasta

www.hollolannasta.com
Heikki Peltola, 040 502 4918
puh. k. 03-780 3092,
Kekkurintie 12 15880 HOLLOLA
heikki.peltola@phnet.fi

Hollolan Urheilijat- 46

www.hollolanurheilijat.com
Heidi Passila, 050-585 8787
Kestikuja 2, 15880 HOLLOLA

Iitin Pyrintö

www.wwnet.fi/users/mettala/pyrin.htm
Pekka Mettälä, 050 385 8569
puh. k.05-326 0175
Sampolantie 135, 47400 KAUSALA
mettala@mail.wwnet.fi

Joutsan Pommi

www.joutsan.fi/pommi
Riikka Talja, 040 866 7836
Lajukalliontie 9, 19650 JOUTSA
riikka.talja@gmail.com

Kausalan Yritys

Minna-Liisa Kärkelä, 045 672 3110
k. 05-326 1500
Otsontie 6, 47400 KAUSALA
minna.liisa@sci.fi

Kuhmoisten Kumu

Juha Kankkunen, 0400 560 344
Peippokuja 4, 17800 KUHMOINEN
juha.kankkunen@suomi24.fi

Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu ry

www.phlu.fi Urheilukeskus, 15110 Lahti
Käyntiosoite: Pääkatsomorakennus, II rappu, III krs.
Puh. (03) 816 815 Palveluaika: klo 10.00-16.00

Kärkölän Kisa-Veikot

www.kkv.fi
Osmo Korvenranta, 040 539 7080
k. 03-765 4500
Tampsintie 83, 16610 KÄRKÖLÄ
osmo.korvenranta@phnet.fi

Lahden Hiihtoseura

www.lahdenhiihtoseura.fi

Lahden Kaleva

www.lahdenkaleva.fi
Risto Junnonen, 045 651 8362
Jalkarannantie 60, 15900 LAHTI
toimisto@lahdenkaleva.fi

Lahden Työväen Hiihtäjät

www.phnet.fi/public/lth/
Jorma Roine, 050 546 7553
Lamppukatu 2, 15680 LAHTI
jorma.roine@kolumbus.fi

Lammin Säkiä

www.laminsakia.fi
Leena Veikkola, 050 322 5360
Leiniäntie 103, 16900 Lammi
leena.veikkola@dreamgarden.fi
Lapinjärven Lukko
Petri Haarala, 0400 457 745
Lapinjärventie 14 A, 07800 LAPINJÄRVI

Myrskylän Myrsky

www.myrskylanmyrsky.fi
Ari Viljaniemi 040 552 4608
Riihipolku 3, 07600 MYRSKYLÄ
ari.viljaniemi@pp.inet.fi

Nastolan Naseva

www.nastolannaseva.net
Tapani Komonen, 040 901 1248
k. 03-758 8182,
Metsotie 3, 15540 VILLÄHDE
tapani.komonen@nhk.fi

Orimattilan Jymy

www.orimattilanjymy.fi
Juha Rantala, 044 712 3533
Rastaankuja 2, 16300 Orimattila
juha.rantala@peikko.com

Padasjoen Yritys

www.koti.phnet.fi/pady
Marju Salomaa, 041 547 3306
Ilosentie 3, 17500 PADASJOKI
jarmo.salomaa@phnet.fi

Pertunmaan Ponnistajat

Erkki Ojala, 050 389 5505
Pertuntie, 19430 PERTUNMAA
erkki.ojala@pertunmaa.fi

Sysmän Sisä

<http://sysmansisu.sportisaitti.com/>
Matti Palvaila, 0400 966 941
Palvalantie 61, 19700 SYSMÄ
matti.palvaila@phnet.fi

www.sportia.fi
Sportia
MAILI LAHTI

Kauppakeskus MAILI, Ajokatu 55, 15500 LAHTI, p. 5230 500
Avoinna: Ark. 10-20, la 9-16

ski wax
vauhti

hfC-pulverit ja napit
100 % luotettavuutta, 100 % toimivuutta



www.vauhti.fi





Salpausselän kisat ja MM 2017 –hanke: Kansainvälistä hiihtokansanjuhlaa

Lahden Hiihtoseura on vuonna 2012 erityisen aktiivinen toimija kansainvälisen Hiihtoliiton, FIS:n, silmissä. Perinteisten Salpausselän kisojen ja Finlandia-hiihdon lisäksi uutta kansainvälistä väriä tuovat niin FIS:n lumipäivä, FIS:n lasten maailmancup –tapahtuma kuin pohjoismaisten hiihtolajien MM2017 kisaisännän valinta.

Salpausselän kisat 2.-4.3.2012 – näytönpaikka

Lahden Hiihtoseura mieli yhdessä Suomen Hiihtoliiton ja Lahden kaupungin kanssa pohjoismaisten hiihtolajien kisajärjestäjäksi 16 vuoden tauon jälkeen. Lahden kanssa samoja kisoja hakevat Saksan Obstdorf, Puolan Zakopane sekä Slovenian Planica. – Kilpailu on siksi kova, että meidän on syytä onnistua täydellisesti paitsi itse hakuprojektissa myös näyttää tulevissa Salpausselän kisoissa, miksi lahdelaiset ja suomalaiset ansaitisivat kisat. Täydet katsomot voisi olla se viimeinen silaus myös MM-hankkeelle, linjaa Salpausselän kisojen uusi tapahtumapäällikkö ja MM2017 –haun projektipäällikkö Jesse Kiuru.

Salpausselän kisojen yhteyteen suunnitellaan yhdessä FIS:n kanssa uutta lasten

maailmancup –tapahtumaa, joka hiihdettäisiin osana maailmancupin ohjelmaa kisaperjantaina 2.3. – Tavoitteena on antaa lapsille ja nuorille taas aivan uudenlaisia elämyksiä. Maailmancupin puitteet rinta-numeroineen ja kuulutuksineen ovat varmasti ainutlaatuinen kokemus kenelle tahansa. Mukaan pääsee kuka tahansa hiihdosta innostunut 6-15 -vuotias, kertoo Kiuru. Tarkempia tietoja tapahtumasta ja ilmoittautumisesta päivitetään Lahden Hiihtoseuran ja Salpausselän kisojen kotisivuille.

Maaailman lumipäivää vietetään 22. tammikuuta

Tammikuun 22. päivänä kymmenet tuhannet lapset ympäri maailman osallistuvat ensimmäiseen maailmanlaajuisen lumipäivään. Myös Lahden Hiihtoseura on mukana lumi-

päivässä. Lahden Urheilukeskuksessa järjestetään tuolloin perinteiset Lasten talviolympialaiset, joihin on osallistunut parhaimmillaan tuhat pientä hiihdon harrastajaa. – FIS:n lumipäivän myötä meillä on mahdollisuus tarjota lapsille vielä aiempaa monipuolisempi tapahtuma. Luomme lapsille hiihdon lisäksi paljon uusia mahdollisuuksia tutkia, kokeilla ja kokea erilaisia hiihtoon ja lumiurheiluun liittyviä aktiviteetteja, kertoo LHS:n nuorisopäällikkö Hanna Hernekoski.

Lahden MM 2017 haku käynnissä – join the celebration!

Lahden Hiihtoseurassa riittää hiihtojännitystä aina toukokuun loppuun saakka meneillään olevan MM-haun tiimoilta. FIS:n hallitus valitsee äänestyksen jälkeen vuoden 2017 MM-kisaisäntäkaupun-



SALPAUSSELÄN KISAT Hiihtokansanjuhla LAHTI 2.-4.3.2012

gin 31. toukokuuta Etelä-Korean Kangwonlandissa. – Hiihdon MM-kisat Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlavuotena olisi erinomainen lähtökohta todelliselle hiihdon kansanjuhla. Mittavan

oheistapahtumakonseptin ansiosta hiihtohuimaa pystyttäisiin tarjoamaan yli miljoonalle kisavieraille, Kiuru valottaa Lahden hakemusten vahvuuksia. – Jo hakuprosessissa kaivataan kaikki

mahdollinen tuki, esimerkiksi listautumalla haun kannattajaksi lahti2017.fi –sivuilla, Kiuru päättää.

Vesijärvihihti

10.3.2012 klo 11.00-15.00

Lahden satamassa

Kunto-retkihihtotapahtuma koko perheelle

Matkoina 1 km, 10 km ja 20 km

Reitin varrella tehtävärasteja ja makkaranpaistomahdollisuus Mukkulassa ja Enonsaarella.

Satamassa ohjelmaa

mm. leijahiihtonäytös, monotanssit, terveystioski, luistelua, suksien voitelua, Kuoma Repolainen...

Hinnat:

15 € aikuiset, 7-16 vuotiaat 10 €, alle 7 v. ilmaiseksi. Hintaan sisältyy eväspussi (makkara, leipä ja juoma). Ota pieni reppu mukaan! ESS kestotilaajille ilmainen suksien voitelu.

Ennakoilmoittautuminen 7.3.2012 mennessä LHS:n kotisivuilla

www.lahdenhiihtoseura.fi

Ennakoilmoittautuneiden kesken arvonta ja hyvät palkinnot!

Tervetuloa!

Lahden Hiihtoseuran Tapahtumakalenteri kaudelle 2011-2012

11.12.2011	Kansalliset LHS-hiihdot
07.-08.01.2012	29. Minisalpausselkä (mäkihyppy, yhdistetty, maastohiihto)
22.01.2012	17. Lasten Talviolympialaiset Maailman Lumipäivä
19.02.2012	49. Lahden Mäkipäivä
25.-26.02.2012	39. Finlandia-hiihto
26.2.2012	Marian Mäki -tapahtuma
02.-04.03.2012	87. Salpausselän kisat
10.03.2012	Vesijärvi-hiihto

Muut seuran järjestämät kilpailut löydät osoitteesta

www.lahdenhiihtoseura.fi



Lahden Hiihtoseura

Mäki- ja yhdistetty

Lahden Hiihtoseuran Mäki- ja yhdistetyn jaoston tehtävänä on tuottaa mäkihypyssä ja yhdistetyssä kansainvälisen huipputason urheilijoita sekä tarjota harrastelijoille mahdollisuus harrastaa mäkihypyä ja yhdistettyä ammattitaitoisessa ohjauksessa ja hyvissä olosuhteissa.

Jaoston olosuhteet harrastaa mäkihypyä ja yhdistettyä ovat maailman parhaat. Parhaat siksi, että Lahdessa on 7 eri kokoista muovitettua hypyrimäkeä, jotka mahdollistavat lähes ympärivuotisen harjoittelun ammattitaitoisten ohjaajien valvonnassa. Loistavien olosuhteiden ja valmennuksen ansioista Lahden Hiihtoseura on maailman menestyksekkäin seura mäkihypyssä ja yksi Suomen menestyksekkäimmistä yhdistetyssä.

Jaoston kansainvälisen tason huippu-urheilijoita tällä hetkellä ovat muun muassa Ville Larinto ja Olli Muotka.

Janne Ahonenkin oli jaoston kasvattaja. Jaoston noin 6 – 12 vuotiaat juniorit opettelevat erittäin mielenkiintoisten ja haastavien lajien, mäkihypyn ja yhdistetyn taitoja miltein ympäri vuoden toiminnassa olevassa "Janne Ahonen -mäkihypykouluissa".

Mäkihypykoulu lainaa aloittelijoille tärkeimmät mäkihypyvarusteet harjoituksien ajaksi, jolloin lajiin tutustuminen ja harjoittelu ilman suuria ja kalliita omia varustehankintoja on mahdollista.

Lisätietoja Mäki- ja yhdistetyn jaoston toiminnasta ja Mäkihypykoulusta osoitteessa



www.lahdenhiihtoseura.fi

Janne Ahosen mäkihypykoulu

LAHDEN HIIHTOSEURAN JUNNUHARKAT 2011-2012

Alppihiihto

Junnukoulun harjoitukset talvikaudella Messilässä tiistaisin ja torstaisin klo 18.00-19.30. Lumettomana aikana tiistaisin klo 18.00 Karpalon kentällä.
Mari Luojumäki 040-754 4155
mari.luojumaki@gmail.com

Ampumahiihto

Harjoitukset maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 17.30-19.00 Hälvälässä.
Jari Karinkanta 0440-286 443
jari.karinkanta@biathlon.fi

Maastohiihto

Tiistaisin yhteisharjoitukset klo 17.00. Torstaisin alkeet klo 17.00 ja edistyneet klo 18.00. Kokooneminen Karpalon kentällä.
Niina Viljaniemi 040-743 1322
niinaviljaniemi@hotmail.com

Mäkihypy ja yhdistetty

Tiistaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 17.30 alkaen. Sunnuntain harjoitukset klo 13.00 lokakuun alusta lähtien. Kokooneminen Karpalon kentällä.
Janne Ylijärvi 044-758 3488
janne.ylijarvi@lahdenhiihtoseura.fi

OTA YHTEYTTÄ VALMENTAJIIN!

Valmentajamme antavan lisätietoja lajiensa toiminnasta sekä harrastuksien kustannuksista. Lisätietoja löydät myös nettisivuiltamme:

www.lahdenhiihtoseura.fi

LAHDEN HIIHTOSEURA RY

Urheilukeskus, Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti
03-816 812 (vaihde)
lahden.hs@lahdenhiihtoseura.fi



LHS:n Aikuisten hiihtokoulu 2012

Aikuisten hiihtokoulu alkaa tammikuussa 2012.

Seuraa ilmoittelua

www.lahdenhiihtoseura.fi



Ravintola Voiton arkilounas tarjolla kello 11-14 välisenä aikana.

Lounaslistan löydät www.fazer.fi/voitto

Ravintola Voitto
Lahden Urheilukeskus, 15110 Lahti
Puh. (03) 783 1183, voitto@fazer.fi

Tervetuloa nauttimaan noutopöydän antimista.





Uusia tuulia Finlandian laduilla

Tervetuloa lukemaan Finlandia-hiihdon ensimmäistä uutiskirjettä! Uutiskirjeissä kerromme jatkossa ajankohtaiset asiat, annamme hyödyllisiä vinkkejä hiihtoon valmistautumiseen ja esittelemme ihmisiä järjestelyjen taustalla.

Finlandia-hiihdossa eletään uudistusten aikaa myös ilmoittautumisen osalta. Siirryimme sähköiseen ilmoittautumiseen, eli voit rekisteröityä hiihtomatkalta ja maksaa osallistumisesi nopeasti ja kätevästi nettisivuiltamme löytyvällä lomakkeella.

Emme enää lähetä erillisiä vahvistuskirjeitä, joten tulosta varmuuden vuoksi maksukuitti mukaan kisakansliaan. Saat hiihtäjämateriaalin sieltä nimelläsi.

39. Finlandia-hiihto sukutaan 2012 helmikuun 25. ja 26. päivinä perinteisen 50 km, 32 km ja vapaan tyylin 50 ja 20 km reitein. Kun ilmoittautut 15.12.2011 mennessä, voimme taata aiemman sijoituksesi/ aikatavoitteesi mukaisen lähtöryhmän. Muista myös alennukset: 15.12. asti saat molemmat pitkän matkan hiihdot yhteishintaan 100 Eur, 11 hengen ryhmän ilmoittamisesta saa 10% alennusta.

Tilannekatsaus 25.10.2011

Ilmoittautuneita tällä hetkellä yhteensä 2170. Perinteinen 32 km 274, perinteinen 50 km 1436, vapaa 20 km 66 ja vapaa 50 km 394.

Hiihtoterveisin
Tiina Hernesniemi
Finlandia-hiihdon pääsihteeri

L-Fashion Group Oy vaatettaa Finlandian toimitsijat

Lahtelainen, Pohjoismaiden johtaviin vaatetusalan yrityksiin kuuluva L-Fashion Group vaatettaa Finlandia-hiihdon toimitsijat tulevana talvena.

L-Fashion Group Oy on perustettu Lahdessa vuonna 1907 ja samassa kaupungissa sijaistee edelleen yrityksen pääkonttori. L-Fashion Group tunnetaan tänä päivänä erilaisille kuluttajille ja erilaisiin käyttötarkoituksiin kohdennetuista merkeistään, joista Finlandian kanssa yhteistyötä tekee Rukka-merkki.

"Lahtelaisena sukuyrityksenä koemme, että on tärkeää olla mukana. Meillä on myös pitkä yhteinen historia. Yleisö paikan päällä ja median välityksellä, talviurheilua harrastavat ja ammattihiihtäjät ovat erinomaista kohderyhmää L-Fashion Groupille", L-Fashion Group Oy:n country manager

Pasi Luumi sanoo.

Maastohiihto lajina on Rukalle erittäin tärkeä. Rukalta löytyykin koko vaatetus hiihtäjälle aina alusvaatteista päähineisiin ja käsineisiin. Vaatteita suunniteltaessa hiihdon ammattilaiset ja aktiiviharrastajat testaavat tuotteita ja palaute huomioidaan ennen tuotantoon siirtymistä. Rukka-merkki on vuosikymmenten ajan liitetty korkealaatuiseen, suojaaviin tekstiileihin, joissa yhdistyy käytännöllinen toiminnallisuus, mukavuus ja korkea suojaavuus.

"Samat ominaisuudet tekevät asuista hyviä toimitsijasuja. Meillä on tärkeää, että toimitsijoilla on hyvä ja läm-

min olla, oli sää mikä tahansa. Finlandia-hiihto on monille hiihtäjille vuoden kohokohta, jota varten treenataan koko talvi. Puitteet hiihdolle ovat erittäin hyvä. Lunta on riittänyt ja ladut ovat olleet erinomaiset. On hienoa, että Finlandia-hiihto valitsi Rukan vaatettajakseen", Luumi sanoo.

Luumi kannustaa Finlandia-hiihtoon aikovia aloittamaan valmistautumisen hyvissä ajoin, talvea odotellessa vaikkapa juoksulenkeillä.

"Toki itse kukin odottaa maahan satavaa lunta. Rukan uudet mallistot ovat jo kaupoissa. Laduilla tavataan, Luumi huikkaa.

FINLANDIA HIIHTO



LAHTI-HOLLOLA-LAHTI

39. FINLANDIA-HIIHTO

25.-26.2.2012

25.2.2012	Perinteinen 50 km - FIS Marathon cup
25.2.2012	Perinteinen 32 km
26.2.2012	Vapaa 50 km, vapaa 20 km Miehet, naiset, alle 16 v.

	P/C 50km	P/C 32km	V/F 50km	V/F 20km
16.10. - 15.12.	70 EUR	50 EUR	70 EUR	30 EUR
16.12. - 16.02.	80 EUR	60 EUR	80 EUR	35 EUR
17.02. - 26.02.	90 EUR	70 EUR	90 EUR	40 EUR

Jos hiihdät molemmat 50 km matkat, maksu on 15.12.2011 mennessä maksettaessa yhteensä 100 €.

Katso ilmoittautumishjeet kotisivuiltamme!

LAHTI - HOLLOLA - LAHTI

www.finlandiahiihto.fi



rukka®





Lahden Hiihtoseura

Finlandia-hiihtokoululainen

Virve Valkeavuori-Kovanen: Tavoitteena pitkä matka, reipasta menoa ja paljon iloista urheilumieltä!



Virve Valkeavuori-Kovanen, 36, Hollolasta osallistuu Hollolan Urheilijat -46:n järjestämään hiihtokouluun. Hän on useana vuonna seurailut takapihaltaan Finlandia-hiihtäjiä ja ajatellut, että jonakin vuonna hänkin.

Valkeavuori-Kovanen aikoo osallistua yhdessä miehensä kanssa hiihtokoulun kaikkiin osioihin ja tavoitteena on perinteisen 50 km matka. Finlandia-hiihtoon osallistumispäätökseen vaikuttivat kokeilunhalu ja rakkaus kestävyysslajeihin.

- Osallistun kouluun mielenkiinnosta monipuolista hiihtoharjoittelua kohtaan. Olen kuntomaratoonari, mutta

tänä keväänä ilmaantunut polvivaiva on estänyt juoksuharjoittelua ja kisoihin osallistumista. Keväinen puolimaraton ja pienempi kisa vielä menivät, mutta koko maraton jäi erittäin harmittavasti väliin. Hiihto, erityisesti perinteinen tyyli, sopinee paremmin tämänhetkiseksi lajikseni. Olen koko ikäni harrastanut hiihtoa kuntoilumielessä vapaalla tyyllillä, joten hiihto on lajina tuttu".

Virve Valkeavuori-Kovasta kiinnostaa koulun ohjelmassa harjoittelun monipuolistuminen, uusien vinkkien saaminen omaehtoiseen harjoitteluun ja kehonhuoltoon, lihaskestävyyden ja -lihaskunnan

lisääntyminen sekä hiihtotekniikan, erityisesti perinteisen tekniikan oppiminen.

- Finlandia-hiihdossa tavoitteeni on hiihtää maaliin saakka ehjänä ja oman kunnan mukaan, kuitenkin niin, ettei mitään jäisi hampaankoloon!

MAASTOHIIHDON MM-KISAT OSLO 2011
YKSILÖLAJIT

SUKSET	KULTA	HOPEA	PRONSSI	Yhteensä	%
FISCHER	8	7	6	21	87,50%
Rossignol	0	1	1	2	8,33%
Atomic	0	0	1	1	4,17%
Madshus	0	0	0	0	0,00%
Peltonen	0	0	0	0	0,00%
Karhu	0	0	0	0	0,00%
Salomon	0	0	0	0	0,00%
	8	8	8	24	100,00%

MENESTYSTÄ EI VOI OSTAA
MUTTA VOIT VAATIA PARHAAT VÄLINEET.
FISCHER oli ylivoimaisesti menestynein suksi- ja kenkämerkki Oslon MM-kisoissa 2011. FISCHER-kilpateknologia ei ole pelkästään huippuhihtäjien yksinoikeus. RACE CODE -merkki on tunnus huippuluokan välineistä. RACE CODE -tuotteet tulevat suoraan FISCHER-kilpailinjalta ja takaavat teknologisen etumatkan niin ammattilaisille kuin intohimoisille hiihdon harrastajille.

RACECODE
BY FISCHER RACE DEPT.

Sukset: RCS Carbonlite Skating Plus Hole Ski, Siteet: Xcelerator Skate NIS, Kengät: RCS Carbonlite Skating

patrol.fi

MYÖS MINUN VALINTA

HALTI
SKI WEAR

Juha Lallukka
JUHA LALLUKKA



Onnistunut ensimmäinen ylämäkikisa!

2. Messilän ylämäkiihdot!

Suomessa oli toinen talvi peräkkäin, kun Säiden Herra suosi hiihtokansaa, oli lunta ja pakkasta niin paljon, että hiihtäjät ja hiihdon harrastajat pääsivät nauttimaan hyvästä talvesta marraskuusta huhtikuuhun.

Heti perään saimme nauttia jälleen kerran ennätyslämpimästä kesästä, heinäkuu oli ennätyslämmin koko maassa. Viimevuotisen tapaan hiihtäjät joutuivat siirtämään harjoitteluaan joko aamuun aikaiseksi tai iltaan myöhään omien mahdollisuuksien mukaan.

Aikaisin aamulla tai illalla myöhään on päivän viileimmät hetket. Ennätysheiteet ovat nyt takanapäin ja edessä odottavat syksyn tuulet ja saateet. Hiihtäjät aloittavat suunnittelun missä kilpailuissa talven aikana aikovat hiihtää ja mitkä ovat tulevan talven pääkilpailut. Uutena haasteena ainakin yleisissä sarjoissa tuo uusi neljän osakilpailun Suomi Cup. Kilpailumuodot painottuvat sprintti hiihtoon sekä viesteihin. Uudella kilpailulla

haetaan hiihdon näkyvyyttä ja näin myös maajoukkueen ulkopuolisilla urheilijoilla on paremmat mahdollisuudet saada tukijoita, koska Suomi Cup:n kaikki neljä osakilpailua televisoidaan. Toivottavasti saamme taas runsaslumisen talven, silloin kilpailuiden läpivieminen onnistuu hyvin eikä järjestäjille aiheudu ylimääräisiä kustannuksia. Kilpailukalenteri on tuttuun tyyliin erittäin tiukka jolloin hyvien ja tasokkaiden kilpailuiden saaminen sellaiseen väliin miinhinkä voidaan saada mahdollisimman monta kovan tason urheilijaa on vaikea. Tilanne on erittäin vaikea ja haastava. Myös Lahden Piirin hiihdolla on kova haaste edessä, koska viime kevään ensimmäisistä Messilän ylämäkiihdistä saimme niin hyvän palautteen, että päätimme jatkaa myös tulevana keväänä kilpailuiden pitämistä ja vakiinnuttaa kilpailu myös tulevaisuudessa. Kilpailumuotona tämä on näin keväänä käytynä erinomainen ja siinä ei ole mikään hampaiden kiristysmeininki vaan leppää tunnelma vaikkakin kilpailaan tosissaan. Johtuu-



ko se siitä, että ajallisesti suoritus on suhteellisen lyhyt ja lisäksi on mahdollista verrata aikaa kaikkien muiden hiihtäjien kanssa, matka ja rata, kun on kaikille sama. Yhteistyö Messilän kassa sujui hienosti ja Lahden Piirin hiihdon johdosta kiittääkin Messilää saamastaan panostuksesta ja tilojen käytöstä kilpailuiden läpiviemiseksi.

Tulevana talvena ja keväänä järjestyksessään toiset Messilän ylämäkiihdot pidetään maaliskuun lopussa 31.03.2012.

Hiihdon SM - kilpailut

on kilpailtu tähän mennessä joten hiihtäjillä on hyvä mahdollisuus tulla kokeilemaan hieman erilaista hiihtotapahtumaa. Ensimmäisen ylämäkiihitojen kokemusten perusteella ja osallistujien kommentteista voi päätellä että tämän tyylliselle kevatkisaalle on kysyntää Etelä-Suomessa.

Toisissa ylämäkiihdoissa latuprofiili on sama kun ensimmäisissäkin joten monella hiihtäjällä on kokemusta siitä.

Myös järjestäjä (Lahden Piirin hiihto) on ottanut oppia eli kaikki ne pienet yksityiskohdat joissa huomattiin parantamisen varaa, huomioidaan seuraavassa kilpailussa. Kilpailun sarjat ovat samat kuten viime vuonna eli 12v. ylöspäin ja vanhin sarja on M-35v.

Latuprofiili on siis sama eli aloitetaan hieman loivemmalta nousulla Rantamäenrinteen alaosaan nousten kohti Kartanohotellia ja sieltä lasketaan hieman mutkitellen alas. Rinne on hieman loivempaa siihen suuntaan. Alkunousun päällä käännetään rinteeseen toista reunaan siten että sieltä lasketaan hieman alaspäin johonka ratamestari on tehnyt laskutaitoa vaativia loivia mutkia, näin saadaan otettua vauhdit pois.

Lyhyen laskusuuden jälkeen aloitetaan nouseminen

Nousu yhteensä 110 - 120 mMaali
Matka yhteensä 1,0 - 1,2 km



Lähtö

Kelkkamäenrinnettä mäen päälle, jossa maali sijaitsee. Kelkkamäenrinne on sitten huomattavasti vaativampi, vaatii hiihtäjältä hyvää kuntoa ja oikeanlaista tekniikkaa hiihdetessä jyrkkään ylämäkeen.

Urheilijat palaavat merkittyä reittiä alas kävellen, laskeminen alas rinnettä on kielletty. Samoin yleisöllä on mahdollisuus seurata kilpailua

rinteessä opastetuilta paikoilta, näin itse tapahtuma pysyy turvallisena eikä pääse syntyvän yhteentörmäyksiä.

Kilpailut aloitetaan aamulla klo 10.00 ja käydään tiiviillä aikataululla siten että kilpailusuoritukset olisivat ohitse viimeistään n. klo 13 mennessä.

Palkinnot ovat edellisuuden tapaan hyvät ja pää-



Messilä



sarjoissa jaetaan stipendit kilpailun voittajille (naisten - ja miesten yleinen sarja) sekä muiden sarjojen parhaimmille näyttävät sijoitus palkinnot.

Jaettavilla stipendeillä pyrimme houkuttelemaan Suomen hiihdon parhaimmistoa näyttävään, hauskaan ja haastavaan ylämäkihiihtoon mukaan.

Kilpailupaikan läheisyydessä on mahdollisuus suksien voiteluun sisätiloissa sekä urheilijoiden peseytyminen. Hotellilla niin katsojat kuin urheilijat voivat ostaa ja nauttia kattavasta listasta ruokaa ja kahvia. Kilpailijoille ja kannustajajoukoille on varattu mahdollisuus yöpymiseen Messilässä. Tarjolla on edullisesti joko hotellitason majoitusta

tai mahdollisuus hirsimökki-majoitukseen. Varauksen yhteydessä ilmoitat tulostasi ylämäkihiihtoihin, niin sinulle on edullinen yöpymishinta aamupalalla. Hinta on 80€/yö.

Yöpymisvarauksen voit tehdä vaivattomasti netissä osoitteesta <http://www.messila.fi/messila/Kylaopas/Yhteydenottolomake/>

Toivottavasti Messilän ylämäkihiihto saa Etelä-Suomen hiihtäjät paikalle mitteliämään hieman normaalista poikkeavasta hiihtokilpailusta. Haluamme tehdä tapahtumasta ainutkertaisen niin kilpailijoille kuin katsojillekin, jota toivomme runsaasti rinteeseen katsomaan.

Mikä sen mukavampaa, kun keväinen aurinko lämmit-

tää jo korkealla ja kilpailupaikalla soi musiikki rinnekajuttimista ja kuuluttaja kertoo ja kuuluttaa kilpailun kulusta. Samalla voit nähdä Suomen hiihdon terävintä kärkeä.

Lahden Piirin Hiihto haluaa tehdä tapahtumasta iloisen ja onnistuneen tapahtuman kevääseen jossa kilpaillaan tosissaan, mutta kuitenkin iloisen ja rennoin mielin. Ensimmäinen kerta osoitti että mielenkiinto urheilijoilla ja yleisöllä on tällaiselle tapahtumalle.

Muistathan merkitä heti tapahtuman kalenteriisi ja tulet mitteliämään ja kannustamaan Messilän rinteille 31.3.2012 klo 10.00 alkaen.

Lahden Piirin Hiihto ry.

ONE WAY
THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND

www.onewaysport.com

SALOMON.COM

S-LAB SKATE BOOT
SNS PILOT EQUIPE SKATE BINDING
S-LAB EQUIPE 10 SKATE SKI

"I LOVE IT WHEN ON MY SECOND LAP, I'M STILL THE ONLY ONE MAKING TRACKS. IT'S A GREAT WAY TO START THE DAY."
- ALEXANDER HAAS, SALOMON NORDIC PRODUCT MANAGER.

SALOMON

COPYRIGHT © SALOMON SAS. ALL RIGHTS RESERVED.
PHOTOGRAPHER: MARC MULLER. LOCATION: SEMNOZ, FRANCE.



Naseva hiihtopolku

Nastolan Nasevan hiihto aloitti kuusi vuotta sitten uudella jaostolla toteuttamaan pitkän aikavälin suunnitelmaa toiminnan kehittämiseksi.

Halusimme vastauksen kysymykseen "miten nuoret jatkavat tavoitteellista harjoittelua vielä 13 - 16 vuoden iän jälkeenkin". Hiihtokoululaisiahan meillä oli jo silloin. Tärkeiksi asioiksi nousivat kaverit, iloinen meininki toiminnassa ja tietysti tavoitteet, jotka piti olla saavutettavissa. Eli omassa seurassa joku itseä vanhempi, joka oli kasvanut menestymään Nasevan junnusta.

Meillä oli siis mahdollisuuksia, vaikka jaostossa ei ollut yhtään hiihtokonkaria. Nastolassa oli paljon osaaamista kisojen järjestämiseen, valmennukseen ja latujen tekoon. Sitä apua vanhat tekijät ovat olleet valmiit antamaan.

Hiihtokoululaiselle piti olla siis vetäjänä hieman vartuneempi juniori, joka toimi idolina pienelle aloittelijalle. Hopeasompa ikäiselle oli saatava apua ohjaukseen osaa-

jilta. Meidänhän piti järjestää vain toimintaa, mistä ei voinut olla pois. Kesä- ja lumileirit Leppävirralle, suojalkapallo tai melonta olivat juttuja, josta ei voinut jäädä pois.

Tavoitteet alkoivat toteutua aika nopeasti. Viidessä vuodessa viestijoukkueet kaikissa HS-sarjoissa ja kaksi nuorten joukkuetta. Nyt kuuden vuoden jälkeen ensimmäiset kasvatit on saatu aikuisten sarjaan. Jokaisella ikäryhmällä pitää olla kiinnostava seuraava taso, mihin pyrkiä. Vanhemmalta urheilijalta tästä seuraavaan portaaseen nousu vaatii panostusta, mutta myös seuralta lisää tukea. Jokainen nuori saa olla kuitenkin yksilönä ryhmässä.

Tämä "urheilijan polku" on myös huippu-urheilutyöryhmän uusi tuleva työkalu seuratoimintaan. Näillä eväillä jaksaa myös harjoitella satoita paistoi.



Erkki Hämmäläinen

Leppävirralla toteutuneet leiritykset kolme kertaa ennen kisa-kautta ovat saavuttaneet seurassa vankkumattoman suosion. Tässä syyskuun 2011 leiriläisiä hiihtoharjoituksessa.

Veteraanijaosto on aktiivinen

Nastolan Nasevaan kuuluu monta jaostoa mukaan lukien veteraanit.

Veteraanijaosto antaa merkittäviä tukipalveluita (toimitsija-apu, kahvin ja makkaranmyynti sekä parkki- ja liikenteenohjaus) seuran ja sen muiden jaostojen tapahtumiin ympäri vuoden. Lisäksi se tukee vuosittaisilla kannustusstipendeillä kulloinkin valitsemiaan seuran nuoria urheilijoita.

Veteraanijaoston jäsenille on tarjolla mm. patikka-, hiihto- ja pyöräretkiä sekä virkistys- ja teatterimatkoja. Kesällä jaosto järjesti vihtatalkoot. Saunavastoja pääsee ostamaan joulun alla Nastolan torilta.

Osallistujamäärä veteraanijaoston tapahtumissa on vaihdellut 20 tietämällä. Nykyisin jaostoon kuuluu 55 jäsentä. Veteraanijaoston jäseneksi hyväksytään kaikki 50 vuotta täyttäneet. Yläikärajaa ei ole. 80 vuotta täyttäneet saavat vapaajäsenyyden ja muilta kannatusmaksu on 10 euroa/vuosi. Jaoston johtokunnan puheenjohtajana toimii Kalevi Kyyrönen ja sihteerinä Rauha Kyyrönen.

Lisätietoja
www.nastolannaseva.net



Veteraaneja viettämässä hiihtoretken evästaukoa Nastolan kirkonkylän Loiste-laavulla.

NASTOLAN NASEVAN HIIHTOTAPAHTUMAT

2011-2012, Rakokiven urheilukeskus

HIIHTOKAUDEEN AVAJAISET 20.11. KLO 14.00

HIIHTOKOULU tiistaina 29.11 (V) KLO 18.00

HIIHTOKILPAILUT tiistaina 13.12 (V) KLO 18.00

HIIHTOKOULU torstaina 29.12 (V) KLO 18.00

NASTOLAN KANSALLISET HIIHDOT 8.1. (V)

HIIHTOKOULU tiistaina 10.1 (P) KLO 18.00

HIIHTOKILPAILUT tiistaina 17.1 (P) KLO 18.00

HIIHTOKOULU tiistaina 24.1 (V) KLO 18.00

HIIHTOKILPAILUT tiistaina 31.1 (V) KLO 18.00

HIIHTOKOULU tiistaina 7.2 (P) KLO 18.00

HIIHTOKILPAILUT tiistaina 14.2 (P) KLO 18.00

HIIHTOKILPAILUT tiistaina 6.3 (V) KLO 18.00

HIIHTOKILPAILUT tiistaina 13.3 (P) KLO 18.00

Iltaisoihin ilmoittautuminen klo 17-17.30 ja hiihtokouluhin klo 17.30-17.50 huoltorakennuksella.

Hiihtokoululaiset jaetaan ryhmiin hiihtotaitojen mukaan (vasta-aloittelijat, perustekniikan osaajat, vanhat konkarit ja Ski Team). Hiihtokoulukerta kestää alle 11-vuotiailla noin tunnin ja muilla noin 1,5 tuntia. **Pakkasraja on -15 C.** Tapahtumien yhteydessä on tarjolla kuumaa mehua. **Seuran omista kilpailuissa palkitaan kaikki. Lisäksi aktiivisimmat hiihtokoululaiset sekä mestaruushiihtojen (avoimet kaikille) kolme parasta palkitaan hiihtokauden päättäjäisissä, joiden ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.**

TERVETULOA MUKAANI!



SOKOS HOTEL
VESILEPPIS | LEPPÄVIRTA

Vokkolantie, 79100 Leppävirta,
puh. 010 7629 650
(puhelun hinta 0,0828 €/puhelu
+ 0,1199 €/min)
sales.vesileppis@sokoshotels.fi
www.sokoshotels.fi



TERVETULOA HIIHTOKOULUUN!
Kts. Nasevan hiihtokalenteri.
Ikäryhmät alk. 4v. Jako ikäryhmiin taitotason mukaan.
Ilm. hiihtokauden avajaisissa tai hiihtokoulukerran alussa klo 17.30-17.50 Rakokiven urheilukeskuksen huoltorakennuksella.



Hiihtokauden avajaiset
RAKOKIVEN URHEILUKESKUKSESSA
SU 20.11.2011 KLO 14.00
TURRA-nalle
Urheiluvälinekirppis
Väline- ja voiteluneuvontaa
Toiminnan esittelyä
Mehua ja makkaraa
TERVETULOA!



TÄYDEN PALVELUN PYÖRÄTALO!

Kaikkiin uusiin yli 20" pyöriin HUOLTOPAKETTI KAUPAN PÄÄLLE!

ETUSI 100,-

- ensihuolto OE
- kilyshuolto 1/2-hintaan
- hintatakuu, jos vaihdet pyöräksi uuteen normaali-hintaiseen pyörään
- hyötymme puolet nyt maksusta hinnasta

• POLKUPYÖRÄT • HUOLLOT • KORJAUKSET
• VARAOSAT • TARVIKKEET • AJOASUT

LAHDEN POLKUPYÖRÄHUOLTO
www.pyöräkauppa.fi

Launeenkatu 80, Lahti.
Puh. 03-733 9183.
Av. ma-pe 8-18, la 8-14





Urheilumesta Oy
Av. ark. 10-18, la 10-15
Kouvolankatu 15, Kouvola



Suksenjäykkyydsmittarit meiltä!

Nastolan
Vaaka ja Kone Oy
15560 Nastola, puh. 0400 313 929



Nastolan Naseva

Erkki Hämäläinen



Nasevan Pääsiäismatka 2011

Menomatalla bussissa kaikki löysivät heti yhteisen puheenaiheen, kun spekuloidimme Lapin lumitilannetta.

Olimmehan toiveikkaina pakkaneet sukset mukaamme. Tienvarret näyttivät koko matkan pelottavan vähälumisilta ja myös perillä Muoniossa kevät oli jo pitkällä.

Siitä välittämättä hiihtäjät suunnistivat reippaasti Oloksen laduille ja laskettelijat rinteeseen. Iloksemme saimme todeta, että keli oli aamustai rapsakka ja luisto hyvä. Ajetua latua oli vain tunturin

ympäri ja osa tyytyi hiihtelemään niillä, mutta junioreista ja nuorista koostuvan porukamme kanssa suunnistimme pidemmälle lenkille, jota ei oltu ajettu. Lunta oli kuitenkin tarpeeksi ja välillä hiihtelimme hangilla. Yöpakkasten ansiosta hanget kantoivatkin koko päivän. Seikkailimme paikoitellen vaativallakin reitillä ja jos usean kilometrin nousut olivat melkoisia niin

olivat laskutkin vaativia. Jäin alusta kiihdytti vauhdin ja urat ja muut epätasaisuudet sekä jyrkät mutkat pakottivat hurjimminkin laskijat jarruttamaan. Särkitunturilla uurastus palkittiin, kun kirkaassa säässä pääsimme ihastelemaan hienoja maisemia ja lähialueen muita tuntuja. Ajetulla ladulla lumi olikin muuttunut sohjoksi ja se hidasti hieman viimeisiä kilometrejä, mutta kaikki jakoivat hienosti koko matkan.

Toinen hiihtopäivä vietettiin Ylläksellä. Siellä ajettuja latuja oli vielä kiitettävästi, mutta mukavasti paistetaan suonut aurinko pehmensi ja sulatti latuja melkoisesti. Koska keli oli hidas, jätimme ju-

niori-/nuorisoporukan kanssa kilometrien keräilyn tältä päivältä. Sen sijaan nautimme auringosta, Kellostapulin kurussa laskettelusta ja Kotamajan herkullisista munkeista sekä Kesänginkeitaan kiskurihintaisista letuista.

Illalla ohjelmassa oli perinteinen Lapin kaste. Kastettavia oli reilut 20 ja he selvisivät tehtävistään oikein hyvin. Niille tiedoksi, jotka eivät syystä tai toisesta ole vielä Nasevan matkalle ehtineet, ettei kastettujen korvalehdessä oleva lovi ole syntynyt villapaitaan takertuneesta korvakorusta. Kastajaisten päätteeksi saimme vielä nauttia Matti Hämäläisen Lapin joike-esityksestä.

Lauantaina muu porukka suunnisti Leville ja minä kävin Niilan kanssa tutustumassa Pallaksen latujen kuntoon. Levillä moni hyödynsi kattavan rinnevalikoiman ja lasketteli ainakin osan päivästä. Moni lähti myös Pyhän ja Kätjän kierrokselle. Ajettu latu oli vuodenaikaan nähden ensiluokkaisessa kunnossa varsinkin aamupäivän. Aurinko paistoi siniseltä taivaalta ja aurinkorasvaa tarvittiin. Il-tapäivällä oli mahdollisuus mennä kylpylään tai keilamaan, mutta innokkaimmat laskijat viihtyivät rinteessä senkin ajan.

Harrinivassa nautimme joka ilta herkullisen päivällisen ja lauantaimeu sisälsi mm. lammaspaisia ja savustettua lohta.

Viimeinen päivä vietettiin Pallaksella. Edellisen päivän tutkimusretkestä oli hyötyä ja kaikki hiihtäjät pääsivät sopiville reiteille. Juniori-/nuorisoporukan kanssa valitsimme taas runsaasti seikkailumieltä vaativan reitin. Mukaan lähti myös muutama hieman kokemattomampi hiihtäjä, jotka ansaitsevat kyllä erityisen tunnustuksen tämän reitin hiihtämisestä. Ensimmäiset neljä kilometriä olivat ylämäkeä. Kiipesimme Taivaskeron huipulle ihastelemaan maisemia. Kuinka moni muuten tietää, että Taivaskeron huipulla on syytetty olympiatuli 1952 Helsingin olympialaisiin? Muutama totesi tunturille kiipeämisen olevan lasten leik-

kiä alas laskemisen rinnalla. Yöllä oli ollut juuri sen verran pakkasta, että hanget olivat pohjoisrinteillä kivi kovat ja laskettelimme yhtä päättä alamakea niin pitkän matkan, että välillä täytyi pitää kunnollinen evästauko. Myönnän, että alku oli aika jyrkkää eikä sitä ollut helppo kokeneenkaan hiihtäjän laskea. Rinne kuitenkin loiveni loppua kohden ja matkan teko muuttui leppoisaksi suihkimiseksi. Välineri-koiltakaan emme välttyneet, sillä kolhuja saivat niin sukset kuin sauvatkin. Aurinko porotti koko päivän kuumasti ja jos varjossa lämpötila oli +14 niin auringossa oli varmasti +20. Taivaskeron rinteiltä jatkoimme Nammalakuruun. Siellä ihailimme maisemia ja söimme loput eväät. Niin lämmin oli, että takki tuntui olevan aivan liikaa. Varmasti kaikki hiihtäjät olivat tämän reissun jälkeen saaneet väriä kasvohinsa. Päätyivätpä toiset täydentämään D-vitamiinivaratonta vaihtamalla hiihtoasun shortseihin ja t-paitaan tai paljastamalla vatsanahkansa auringolle lenkin loppuun penkereellä loikoillessaan. Matti Hämäläisen säveltämä ja sanoittama laulu kuvaa Nasevan järjestyksessä jo 28. Pääsiäisen hiihtoreissua varsin hyvin: "Pallas, Pallas. Siellä aurinko paistaa...."

lina Komonen



MICHELIN
BRIDGESTONE
NOKIAN TYRES

NASTO-RENGAS

Tehdastie 10, 15560 Nastola
puh. (03) 7625 635
ark. 9-17 la 9-13

TARTU TILAISUUTEEN!

KOE UUDET CHEVROLETIT

UUSI CHEVROLET CRUZE
5-OVINEN
alk. 17.084€

UUSI CHEVROLET AVEO
5-OVINEN
alk. 15.148 €



LUOKKANSI
TURVALLISIN!

AVEO LS
• Vakionopeudensäädin, ESC-ajonvakaudenhallinta, mäkilähtöavustin, Isofix, 6 turvatyynyä, korkeus- ja syvyysuunnassa säädettävä ohjauspyörä

CRUZE LT
• Ilmastointi, vakionopeudensäädin, ESC-ajonvakaudenhallinta, Isofix, varashälytys, 6 turvatyynyä sekä polvitörmäyssuoja, RDS Radio/CD AUX-sisääntulolla, ajotietokone, 16" kevytmetallivanteet, peruutustutlia

www.facebook.com/chevroletfinland

PAIKALLINEN JÄLLEENMYyjÄ KATU12334321, KAUPUNKI 012 3456789



Takuu 3 vuotta / 100 000 km, sisältää 3 vuoden tienvarjapalvelun. AVEO: kulutus yhdistetyssä ajossa 5,1 - 6,8 l/100 km ja CO₂ -päästöt 119 - 159 g/km. CRUZE 5-ovinen: kulutus yhdistetyssä ajossa 5,6 - 7,4 l/100 km ja CO₂ -päästöt 147 - 174 g/km. AVEO LS: autoveston hinta alk. 12 790 €, arvioitu autoveston 2 758,01 €, kokonaishinta alk. 15 548,01 €. CRUZE LT: autoveston hinta alk. 14 700 €, arvioitu autoveston 4 190,53 €, kokonaishinta alk. 18 890,53 €. Kuvan autot eivät ole lisävarusteita.

CHEVROLET
MAKE IT HAPPEN



Talkootyön tärkeä rooli seuran toiminnassa:

Raha ei kasva puissa, mutta ehkä niiden istuttamisessa

Talkootyöllä on ratkaiseva rooli urheiluseurojen toiminnan rahoittamisessa niin maalla kuin kaupungissa. Tiheään asutuilla alueilla urheilijalupaus tai vanhemmat voivat markkinoida sukkapaketteja tai keksirasioita, mutta maaseudun harvaanasutuilla seuduilla valitaan usein fyysisempiä rahankeräyskonsteja. Sysmän Sisun hiihtäjien ohjelmassa on ollut mm. erilaisia ulkohommia metsässä, tiellä ja pellolla. Talkoissa on vuodatettu ehkä vähemmän verta ja kyyneleitä, mutta runsaasti hikeä!

Viime keväänä Sisun hiihtoporukka istutti urakalla kuusentaimia Sysmän Särkilahdessa. Maaperä oli on-

neksi muokattu ja heinätkin tainnutettu taimien hyvän alkukasvun varmistamiseksi, mutta mitään helppoa tienestää metsänistutus ei ollut. Kauniissa kevätssä maa-han iskettiin yhteensä 4000 pottitainta parinkymmenen henkilön voimin. Saman koluokan urakoita on tehty useana vuonna ja vaikka itä-hämäläisissä kivikossa räpminen välillä tuskastuttaakin, porukalla sitäkin hommaa on mukava tehdä.

Kuten muistetaan, kesälä 2011 aurinko jaksoi paistaa. Hellettä uhmaten sisulaisten miesjoukko päätti kiivetä sysmääläisen perinteisen kivinavetan katolle asentamaan uudet pellit reilun 300 m2 alalle. Työt

sujuivat joutuisasti vajaan kymmenen miehen voimin, mutta melko lailla hikinen ja uuvuttava puhde taisi olla fyysisiinkin suorituksiin totuneille.

Maaseudulla risteilevät hiekkatiet tarjoavat seuroille myös ansaintamahdollisuuden, sillä väylät täytyy syksyisin viitoittaa aurausta varten. Työhön tarttui taas Sisun sakkiki: otettiin sopiva pakettiauto, mukaan aurausviitat ja kyytiin pari ketterää avustajaa, jotka tuikkasivat viitat tienvarteen. Keväällä kurvaillaan sitten samat reitit ja napataan viitat kesäksi talteen.

Edellämainittujen talokoiden lisäksi on vaihdettu tienvarsimainoksia Sysmän



Sisun hiihtoporukat talkootöissä 18.7.2011 sysmääläisen kivinavetan katolla.

kirkonkylän pääväylälle ja huollettu urheilun suorituspaikkoja mm. raivaamalla, ajamalla maata ja lunta latu-

pohjille. Näillä työpanoksilla Tänä syksynä matka suuntautui Vuokatin maastoon. on mm. kyetty tarjoamaan vuosittain seuran junnuille tarpeellista hiihtoleiritystä.

Sisulaiset Hopeasommassa

Hiihtokansa valmistautuu jo täyttämään häkää tulevaan hiihtokauteen.

Vaan muistellaanpa vielä menneen talven lumia Hopeasompa-kisojen tunnelmissa Sisun joukkueen mukana. Hopeasompahan on 13-16-vuotiaiden hiihtäjien talven huipennus. Näissä ikäluokissa ei vielä puhuta virallisista Suomen mestaruuksista, mutta käytännössä HS-ladulla ovat mukana Suomen parhaat hiihtäjät. Sysmän Sisun väreissä Vuokatin laduilla kisasivat viime talvena N14-sarjassa Reetta Toivonen ja M14-sarjassa Matias Salonen sekä N14-joukkueessa Reetan lisäksi pari vuotta nuoremmat Hanna Toivonen sekä Tuuli Salonen. Pyysimme hiihtoperheitä pitämään kokemuksistaan päiväkirjaa matkaamisen ja kisojen lomassa. Seuraavassa otteita sisulaisten HS-reissusta.

Pe 11.3.2011

Kaurapuuron jälkeen menimme tutustumaan 5 km:n kilpalatuun. "Ei paha", oli Matiaksen kommentti. Latu oli pehmeä ja lunta pyrytti koko ajan. Päiväruuan jälkeen haimme kisatoimistona toimivasta urheiluopiston palloiluhallista kilpailijoiden osallistumiskassit, joissa oli kisapassin lisäksi mm. nuudeleita, suolatikkuja, patukoita,

urheilujuomaa ja juomapullo, peseytymistarvikkeita ja HS-pipo. Näimme tuttuja ainakin Hollolasta, Paimiosta ja Joutsasta. Illalla jaoimme muun sysmääläisporukan kanssa juhla-lallisesti numerolaput: Reetta 278 ja Matias 419, viestitöille omansa.

- Tiina Salonen, äiti ja huoltaja

La 12.3.2011

Heräsin hyvin, kävimme aami-aisella ja lähdimme Salosten mökin kautta kisapaikalle. Salosen Tuuli, Tiina ja minä jäimme stadionin lähelle, Riku meni maastoon kannustamaan ja isä (Tapani Toivonen) meni kantamaan Reetan ja Matiaksen kamoja ja lähettämään heidät matkaan. Ryörimme lumihangessa, kun toiset kisasivat...

- Hanna Toivonen

Minua jännitti vaikka olen käynyt tänä talvena monissa kilpailuissa. Latu tuntui ras-kaalta, mutta selvisin. Olin 83., sarjaani oli ilmoittautunut 119 tyttöä. Kisan jälkeen seurasin Matiaksen hiihtoa.

- Reetta Toivonen

Matias starttasi vauhdikkaasti, vaikka oli vähän valittanut jal-kojaan ennen lähtöä. Hän oli

82. ja taisi olla kaikkea muuta kuin tyytyväinen. Sarjassa oli 121 osallistujaa. Myöhemmin kävimme haastelemassa kisatunnelmaa ja seuraamassa alle 10-vuotiaiden mäkihyppyharjoituksia:-) Illalla laitoimme porukalla ruokaa ja saunoimme.

- Tiina

Su 13.3.2011

Rikulla oli varhainen herätyk- sän aloitti viimeistelemällä suksia. Me muut nautimme puurot ja pian Toivosen sakkisaapui mökilleme. Laitoimme numerolaput tytöille ja lähdimme polkua pitkin kohti Urheiluopistoa. Suksia testattiin vielä ja Riku päätti lisätä hermokerroksen. Tuuli starttasi yhteislähdössä takarivistä ja hyvä niin, sillä eturivistä moni kaatui ensimmäisellä

tönnäällä. Tytöt hiihtivät hienosti! Olivat varmaan sarjan nuorin joukkue, eivätkä olleet missään vaihdossa viimeisinä.

- Tiina

Kahdeksan maissa lähdimme kilpailupaikalle ja vuorossa oli viesti. Tuuli lähti ensimmäisenä, Hanna toisena ja minä ankkurina. Olimme 39. Se oli hyvä sijoitus, vaikka Tuuli ja Hanna olivat vanhempien sarjassa. Kisassa oli 43 joukkueita. Kotona olimme illalla viiden maissa. Minulle jäi matkasta hyvät fiilikset, voisinkin lähteä uudestaan!

- Reetta

Toivotaan onnistunutta harjoituskautta entisille ja tuleville Hopeasompa-kävijöille!



Tyttöjen (N14) viestijoukkue, vas. Reetta, Hanna ja Tuuli



Sisu-Hölkä uusintakierrokselle pitkän tauon jälkeen

1970-luvulla elettiin kestävyysjuoksun ja hölkkän kulta-aikaa.

Lasse Virenin ja muiden kansainvälisten tähtien innoittamana kansa juoksi Karhulenkarinsa puhki ja seurasi Suomi-juoksua, maratoneja ja hölkkätapahtumia ympäri Suomen niemeä. Myös Sysmässä polkaistiin käyntiin oma juoksutapahtuma, Sisu-Hölkä, vuonna 1977. Idean isä oli Jaakko Lehtonen ja tapahtumaa järjestettiin menestyksellisesti kymmenen vuoden ajan. Siinä ajassa hölkkä keräsi yhteensä lähes 1500 osallistujaa, vuonna 1978 jopa 280 juoksijaa 14 km lenkille. Reittiennätys, joka on Markku Valosen nimissä, on peräti 42,49 ja tarkoittaa todella kovaa vauhtia maastossa, noin kolmen minuutin kilometrivauhtia.

Tällä vuosituhannella juoksu -ja ne Karhun lenka-

ritkin - ovat kokeneet uuden tulemisen ja niin teki myös Sisu-Hölkä: tapahtuma palasi hivenen uudistuneena Sysmän syksyyn vuonna 2011, kun peruskuntoaan hioneet sisulaiset pohtivat hölkkäreitillä tehtyjä huimia kilometriajoja. Järjestelyt käynnistettiin hakemalla lupia, keräämällä sponsoreita ja työvoimaa, valmistelemalla mainontaa ja lopulta reittiä juoksukuntoon. Sisulaiset toivoivat, että tapahtuma löytäisi nyt paikkansa matalan kynnyksen liikuntatapahtumana, siispä tarjolla oli perinteisen 14 km hölkkälennin lisäksi 7 km mittainen patikointi ilman ajanottoa. Hyvin sysmäiset ja ulkopaikkakuntalaisetkin lenkille löysivätkin: 10. syyskuuta 2011 Sysmän Urheilutalon maastoon säntäsi lähes satapäinen porukka juoksun ja patikoinnin ystäviä, joukossaan myös tapahtuman alkuperäinen käynnistäjä Jaakko Lehtonen. Hölkkäreitille riensi lähes kuusikymmentä juoksijaa, kuntoilijoita lyhyemmälle reitille nelisenkymmentä. Kun tähän lisätään aamulla lenkin kiertäneet koululaiset, niin reittejä kulutti yli 150 liikkujaa. Vauhdikkaimmin pidemmän lenkin kiersi tällä kertaa Timo



Lahden piirin hiihtäjistä Matti Kotilainen (M50), Matias Salonen (M16) ja Henrik Enke (MYL) voittivat Sisu-Hölkässä omat sarjansa.

Leppäkorpi, KU-58, jolla aikaa kului 51,14. Useita muitakin joutuisasti lenkin kiertäneitä löytyi, mutta mikä tärkeintä, mukavassa syysäässä maaliin

tuli tyytyväisen näköisiä, punaposkisia liikkujia. Reitti todettiin monipuoliseksi, merkinnät ja juottopisteet riittäviksi ja tapahtuma kaiken kaikkiaan on-



Sisun hiihtäjiä maakuntaviestissä 2011

nistuneeksi. Sisun talkooporukassa uskotaan, että perinteen elvyttäminen kannatti. Monet osallistajat pohtivat heti maa-

lissa ensi vuoden tavoitteita ja haasteitakin luvattiin heittää, jotta saadaan lisää väkeä reitille patikan ja juoksun merkeissä.



PÄIJÄNNE OVET
SYSMÄN IKKUNA JA OVI OY



Järvisen Liikenne
Puhelin (03) 7172 651
Fax (03) 7172 652
jarvisen.liikenne@saunalahti.fi



Sysmän APTEEKKI
03 - 876 370
www.sysmanapteekki.fi



Sysmän LUOMUHERKUT OY
www.sysmanluomuherkut.fi



Sysmän Leipä
SÄRKILAHDENTIE 31. 19700 SYSMÄ



LVI-AROALHO OY
Talasniementie, SYSMÄ
03-7171 357
0400 626 357
• Asennus • Huolto • Myynti
• Arkisin 7-16 •



Tervetuloa!
monipuolinen taukopaikka
SYSMÄN POLTTOAINEPALVELU OY
avoinna: ma-la 7-21, su 9-21
• polttoaineet • huolto
• voiteluaineet • kahvila
• renkaat • elintarvikkeet
• pikapesu • vapaa-ajan tarvikkeet
Sysmäntie 28, Sysmä
puh. (03) 717 1222, 0500 468 790
www.nestesysma.fi



Hyvä kaivo - puhdas vesi
Kaikki mitä hyvään kaivoon tarvitset saat meiltä
• kuntotarkastukset • vesinäytteet
• kunnostukset • huollot • kalvotarvikkeet
Kaivo kannattaa huoltaa säännöllisesti. Teemme sen puolestasi ammattitaidolla ja hygieenisesti!
kaivo.fi
KOTTILOUSVÄHENNYKSEN SAAT TYÖN OSALTA!
VESIKANOHUOLTO VIPE OY
Soita 03 7172 987



Padasjoen Yritys

Padasjoen Yritys on perustettu vuonna 1907. Yritys on yleisseura, jonka alajostoina toimivat hiihto, lentopallo, jalkapallo, sekä yleisurheilu. Hyvin menestyneitä hiihtäjiä on ollut vuosien mittaan ja he ovat ammentaneet kuntonsa vaativissa Kullasvuoren purutetuilla 1,2,3, ja 5 km:n latupohjilla. Valaistus puuttuu ainoastaan 5 km ladulta.

Padasjoen Yrityksen toiminnan tarkoituksena on urheilun ja liikuntakasvatustyön edistäminen Padasjoella. Pääpaino on lasten liikuttamisessa, mutta myös aikuisille suunnattua toimintaa on paljon. Yritys on enemmän kasvattajaseura, jolla on vain muutamia kilpaurheilijoita. Seuralla on erittäin suuri merkitys monipuolisen liikunta- ja urheilutoiminnan tarjoajana paikkakunnalla.

Yleisurheilujaosto pitää kesällä lasten yleisurheilun sarjakisoja viidet ja yhdet aikuisten sarjakisat. Lisäksi on kunnan ja yrityksen mestaruuskilpailut. Halukkaita

ilmoitetaan ja kuljetetaan myös muualle kilpailemaan. Yleisurheilukoulut pyörivät ympäri vuoden, talvella sisällä ja kesällä kentällä.

Hiihtojaostolla on vastaavat hiihdon sarjakilpailut talvella sekä yrityksen ja kunnan mestaruuskilpailut. Muutamia kuljetetaan myös muualle kilpailuihin, sekä tuetaan valmennusta. Kesäisin on sauvarinne-harjoituksia ja cooperin testi.

Jalkapallojaostolla on aikuisille kaksi jalkapallovuorokäsiä kesäisin viikossa. Talvella he pelaavat salibandyä sisällä. Tarkoituksena on saada jalkapalloharjoituksia myös lapsille ja nuorille. Vetäjän puute on ollut viime vuosina hankaluutena. Kesän suuri tapahtuma oli kylien välinen jalkapalloturnaus. Turnaus pelattiin heinäkuun toisena lauantaina ja mukana on viime vuosina ollut yli 120 pelaajaa ja 12 joukkuetta.

Lentopallojaostolla on kahdet harjoitukset viikossa ympäri vuoden. Talvella luonnollisesti salissa ja kesällä rantalentistä ulkona. Lentopallossa pelataan puulaakisarjaa talvisin padasjokelaisyrytysten ym. välisin joukkuein. Lentopallon kylien välinen turnaus järjestetään heinäkuun

kolmantena lauantaina Pappilanmäen koululla. Seuran mittavin hanke oli tekonurmikenttä, joka rakennettiin kesällä Kullasvuoren hiekkakentälle. Hankkeen toteuttamisen mahdollisti mittavan talkootyön lisäksi paikallinen urheilurakentaja Jäämestarit Oy sekä Päijänne Leaderin hankerahoitus.



Sauvarinne/sauvakävely harjoitukset torstaisin alkaen 9.9.2011.
Kokoontuminen klo 18.00 Urheilukentällä.
Tarkoitettu 8 – vuotiaalle ja sitä vanhemmille. Omat sauvat mukaan!

Padasjoen yrityksen hiihtokalenteri Kaudelle 2011 – 2012

(kilpailuista ja tulevista muutoksista ilmoitetaan Padasjoen Sanomissa ja www.koti.phnet.fi/pady)

- Hiihtokoulut alkavat välittömästi lumien tultua. Hiihtokoulu tarkoitettu 6-14v. tytöille/pojille. Hiihtokouluja tullaan toteuttamaan n.10 kpl
- 6. Sarjakisat, Urheilukentällä alk. klo.18.00 (ilmoittautuminen klo.17.30 -18) sarjakilpailut alkavat heti kun lumitilanne sen sallii
- Tammikuu 2012 Kunnan mestaruuskilpailut + HS- aluekilpailut urheilukentällä klo. 18.00 alk.
- 3.3.2012 27. Päijänteen Kuutamohiihto (P/M), Laivaranta
- Helmikuu 2012 Yrityksen mestaruushiihdot
- 11.3.2012 24. Päijänteen Postihiihto (P/M), Laivaranta klo 9 – 14.00



Heidi Rantanen

PSR Padasjoen saneeraus- ja rakennustyö ky

Veli-Matti Heinonen

Hämeenlinnantie 858
17610 Auttoinen

Puh. 0400-841 482

Sirkka-Liisa Heinonen
Keskustie 20, 17500 Padasjoki
puh. 046-878 2312

- asiamiesposti
- toimistotarvikkeet
- Kalevalakorut ym. lahjatavarat

Laajat valikoimat urheilun merkkituotteita liikuttavan halvalla!

Kauppakeskus Valo, Saksalankatu 6, 15100 Lahti

budget sport

www.budgetsport.fi

Tervetuloa retkeilemään ja kuntoilemaan upeisiin Päijänteen kansallispuiston maisemiin sekä muille huolitetuille vaellusreiteillemme!

PÄIJÄNNE-ILVES YHDYSREITTI

TARUSJÄRVI >

NUIJAMIEHENKOLO >

LAIVARANTA <

Padasjoen kunta
www.padasjoki.fi

Mökkivuokrausta ympäri vuoden
Vesijakojärven rannalla
LOMASATAMA SOUKKIO
Padasjoki
p.0400-938 462