

## Kiuruveden Urheilijoiden hiihtojaoston toimintakertomus 2018

Hiihtokausi 2017-2018 oli lumiolosuhteiden puolesta erinomainen hiihtotalvi. Pysyvät lumet satoivat marraskuussa, hiihtokelien jatkuessa aina huhtikuun loppuun asti. Helmikuussa pakkaspäiviä yli -10...-20C riitti lähes koko helmikuun ajan. Hiihtoladut olivat hyvässä kunnossa koko hiihtokauden ajan, joten molemmilla tyyleillä pääsi treenaamaan hyvissä olosuhteissa.

Hiihtojaosto toimi seuraavalla kokoonpanolla kaudella 2017 -2018.

NIMI:	PUH NRO:	S-POSTI:
Pj. Mikko Kouvalainen	0407399432	mikko_sport@hotmail.com
Varapj. Eero Tuorilainen	0505385089	<u>eero.tuorilainen@hotmail.com</u>
Sihteeri: Markku Siponen	0445441766	<u>markku.siponen@pielavesi.fi</u>
Jäsen: Vesa Koirikivi	0405439993	vesakoirikivi@gmail.com
Jäsen: Pertti Lind	0405604846	pertti.lind@hotmail.com
Jäsen: Teijo Niskanen	0400676713	teijo.niskanen@kiuruvedennakokulma.fi
Jäsen: Arto Kauhanen	0443186337	<u>arto.kauhanen@pp4.inet.fi</u>
Jäsen: Risto-Pekka Rätty	0404116375	<u>ristopekka@gmail.com</u>

### Seuraavassa KiurU:n hiihtomenestyksen parhaita paloja kaudella 2018:

#### Veteraanien MM-hiihdot, Minneapolis USA:

Miehet 60v: Aito Pennanen kultaa (7.5km vapaa ja viesti 4\*5km), hopeaa (15km vapaa) YHT. 3 MM- mitalia

#### Veteraanien SM-hiihdot Alavieska 2018:

Naisten SM 150 (3\*3km) Hopeaa (Pirkko Jaakola-Juntunen, Terhi Mäki ja Tarja Viertorinne) YHT. 1 SM-hopea.

#### Aikuisurheiluliiton SM-hiihdot Tampere 2018:

Terhi Tuorilainen N 35v. 1km 1 ja parisprintti 1 N35v sarjassa (Tarjan kanssa)

Tarja Viertorinne N45 1km 2. Parisprintti 1 N35 sarjassa (Terhin kanssa) SAUL mitalit yht. 3 kpl

#### PM-hiihdot Vieremällä 2018:

Pojat 10v: Joel Mäki 1.

Naiset 45v: Tarja Viertorinne 1.

**Pojat 10v: Niilo Kouvalainen 2.**

**Pojat 13v: Olli Kouvalainen 2.**

**Naiset 35v: Terhi Mäki 2.**

**Naiset 45v: Pirkko Jaakola-Juntunen 2.**

**Miehet 55v: Aito Pennanen 3.**

**Naiset 35v: Terhi Tuorilainen 3. PM- mitalit yht. 8 kpl**

**Hopeasompaloppukilpailu Kuhmo 2018:**

**P13v: Olli Kouvalainen 14.**

**Siilinjärven Maakuntaviesti 29.1.2017:**

**Poikien 12-v. joukkue 3. (Joel Mäki, Niilo Kouvalainen, Otso Laitinen).**

**Miesveteraanien viestissä Kiuru:n 1-joukkue 2 (Aito Pennanen, Kari ja Asko Kumpulainen)**

**Naisveteraanien joukkue 1: Pirkko Jaakola-Juntunen, Terhi Mäki ja Tarja Viertorinne.**

**Pohjois-Savon nuorisocup 2018: P10v 1. Joel Mäki**

**Seuran omia hiihtoja:**

Järjestimme jo edellisinä viitenä talvena pidettyä lasten/ nuorten kylä-cup hiihtokisasarjaa, joissa olivat sarjat myös nais/mieshiihtäjille. Ensimmäiset kaksi osakilpailua (samalla MKV-katsastus) hiihdettiin Hovin lenkillä Jänteen Hallilla tammikuussa, kolmas osakilpailu Rytkyllä 7.2.18, neljäs osakilpailu hiihdettiin 21.3.18 Kalliokylän Jukolassa. Hiihtokausi huipentui su 26.3.18 hiihdettyihin kylä-cupin viidenteen osakilpailuun sekä seuran mestaruushiihtoihin Ryönänjoen Heikkisenahossa.

**Kylä-cupin osanottomäärät** vaihtelivat 23- 46 hiihtäjän välillä (1 osakilp. 42 hiihtäjää, 2 osakilp. 23 hiihtäjää, 3. osakilp Rytky 46 hiihtäjää , 4 osakilp. Kalliokylä 28 ja Ryönänjoki & Seuranmestaruus 34 hiihtäjää. Kalliokylä voitti kylienvälisen pistekilpailun ennen viisi aiempaa kiinnostusta saanutta Lahnasta ja Rytkyä.

Kilpailusuunnitelmat toteutuivat lähes suunnitellusti. Saimme palkittua kaikki seuran omiin kisoihin osallistuneet hiihtäjät lukuisten sponsoripalkintojen turvin. Hiihtojaoston jäsenet Eero, Pertti, Markku, Vesa, Arto ja Mikko toimivat kylä-cupeissa toimitsijoina ajanoton ja lähetyksen osalta.

## **Leirejä/yhteislenkkejä**

Heidi Pennanen toimi kesä-heinäkuun ajan 2018 nuorten hiihtoharjoitusten ohjaajana 10 -17-vuotiaille junioreille. Mikko jatkoi harjoitusten ohjaamista syys-marraskuun 2018 ajan.

Lokakuussa 2018 käynnistyivät Markun ja Lassin ohjaaman lasten ja nuorten (6-14v) lihaskuntotreenit jo keväällä käynnistyneiden yleisurheilun sunnuntaitreenien lisäksi.

Heidin harjoitukset pitivät sisällään monipuolisia kestävyysharjoituksia, juoksulenkkien sekä sauvakävely/rinneharjoitusten muodossa.

Lassin ja Markun tiistain lasten/ nuorten lihaskuntotreenit sisälsivät kehon omalla painolla tehtäviä lihaskuntoliikkeitä kuntopiirimäisesti tehtynä.

Torstain sauvarinnetreenit jatkuivat edellisvuoden malliin syys-marraskuun ajan torstai-iltaisoin klo 18 alkaen sauvarinnetreenien muodossa. Aikuisten ryhmää ohjasi Eero Tuorilainen ja lasten/nuorten Mikko. Sauvarinnetreenit sisälsivät loikka, juoksu- ja kävelytreenejä sauvojen kanssa tehtynä.

## **Talkoita ja rahanhankintaa**

Hiihtojaoston varainhankintamuotona oli mm. suksien voitelupalvelu, joka työllisti suksienvoitelijoita talven aikana 105 suksiparin verran.

Hiihtojaoston jäsenet + seuran hiihtäjät kävivät istuttamassa männyn taimia Bergqvistin Eskon aukolle Rytkyn Murtomäkeen toukokuussa 2018.

Hiihtojaosto teki Kunnanlääkäreiden kanssa yhteistyösopimuksen lokakuussa 2018 (sis. mainoslehtisten jakamisen, mainoskyltti huoltovaunuun).

Hiihtojaosto oli myös mukana järjestämässä Valio Maitujuoksua 22.6.18 yhteistyössä yleisurheilujaoston kanssa.

Tulevaisuutta varten varainhankinta/talkootyö tulee entisestään korostumaan, sillä hiihtäjien määrän lisääntyessä myös kokonaiskulut nousevat.

## **Hiihtokoulutoiminta 2018**

Talven 2018 hiihtokoulutoiminta käynnistyi tammikuun toisella viikolla kolmella eri ryhmällä (aloittelijat, harrastelijat ja kisaryhmä). Runsaslumisen talven johdosta pidimme hiihtokoulua yht. 8 kertaa aloittelijoiden sekä harraste- ja kisaryhmän osalta tammi-maaliskuun 2018 aikana. Pienten ns. aloittelijoiden ryhmään osallistui 18 lasta (5-7 vuotiaita), harrastelijoiden ryhmään 15

lasta/nuorta (8-12-vuotiaita) sekä kisaryhmään 8 lasta/nuorta (9-18v). Yhteensä hiihtokoulu keräsi talven 2018 aikana 41 hiihtokoululaista. Aloittelijoiden ryhmän ohjaajina toimivat Lassi ja Markku. Harraste- ja kisaryhmän ohjaajana toimi Mikko ja Eero. Sprintti-hiihtokertojen ajanotosta vastasi Vesa.

Pienten hiihtokouluryhmä harjoitteli hiihdon perustaitoja mm. tasapainoa, kaatumisia, ketteryyttä/ motoriikkaa suksilla, sekä eri hiihtotekniikoita. Harraste- ja kisaryhmän harjoitukset pitivät sisällään mm. tekniikkaharjoituksia sprinttiviesteineen. Lisäksi kisaryhmään osallistuneet nuoret hiihtivät henk.koht. maston sprinttiä muutamien hiihtokoulukertojen yhteydessä.

Tulevaisuutta ajatellen hiihtokoulutoiminnan järjestäminen lapsille ja nuorille on tärkeätä hiihtoharrastuksen jatkuvuuden takaamiseksi Kiuruvedellä.

### **Yhteistyö muiden tahojen kanssa**

Maastohiihto ry/ Hiihtoliitto: Kiuruveden Urheilijoiden hiihto ylsi seuraluokittelupisteiden perusteella vuonna 2018 sijalle 101 Suomen 347 hiihtoseurasta. KiurU oli Pohjois-Savon piirin seuroista 6 paras hiihtoseura hiihtokaudella 2018.

Kaupunki: Kaupunki huolsi ladut hiihdettävään kuntoon marras-maaliskuun 2018 aikana. Kuntohiihtäjiä riitti ladulla hyvin pitkin talvea. Kuutamohiihtoa hiihdettiin to 1.3.18 Kiurujärven jäällä (avantouintipaikka-Honkaranta).

Pohjois-Savon hiihto ry: Toimimme jäsenseurana yhteistyössä Pohjois-Savon hiihdon kanssa.

### **Muuta:**

Ranesport/ Rex-Peltosen Antero Saari esittelivät uutuusvoiteita sekä kauden 2018 Peltosen Skin Pro suksia jäähallin baanahallissa ke 14.2.18

KiurU:n juniorit pitivät huoltajineen syysleiriä Vuokatissa pe 27.9- su 30.9.18. Mukaan lähti 14 junioria ja 10 huoltajaa. Leiri onnistui erinomaisesti.

Markku ja Lassi osallistuivat Iisalmissa järjestettyyn Hiihtoliiton Startti-Ladulle koulutukseen to 16.10.18

Teimme linja-autoreissun Vuokatin hiihtoputkeen la 10.11.18. Mukaan lähti 10 juniorihiihtäjää ja 10 aikuishiihtäjää.

Suksisavotan Janne Rytky kävi pitämässä voitelukoulutusta ja hiihtovälinemyyntiä Kiuruvedellä la  
1.12.18

Seuran hiihtotoiminta on hyvässä nosteessa, joten pyrimme entisestään tiivistämään yhteisöllisyyden (leirit, yhteistreenit, tapahtumat) avulla seuran hiihtotoimintaa eteenpäin.