

## Kiuruveden Urheilijoiden hiihtojaoston toimintakertomus 2019

Hiihtokausi 2018- 2019 käynnistyi Kiuruvedellä joulukuun alkupäivinä, kun pysyvät lumet satoivat latupohjalle. Hiihtokausi kesti aina huhtikuun alkuun asti, joten ladut olivat kunnossa 5 kuukauden ajan. Tammikuun kaksi viimeistä viikkoa olivat kylmempää kuin muuten, pakkasen vaihdellessa -10..-20C asteen välillä. Hiihtoladut olivat hyvässä kunnossa koko hiihtokauden ajan, joten molemmilla tyyleillä pääsi treenaamaan hyvissä olosuhteissa.

Hiihtojaosto toimi seuraavalla kokoonpanolla kaudella 2018 -2019.

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@kiuruvedennakokolma.fi
Jäsen: Arto Kauhanen	0443186337	<u>arto.kauhanen@pp4.inet.fi</u>
Jäsen: Risto-Pekka Rätty	0404116375	<u>ristopekka@gmail.com</u>

### KiurU:n hiihtäjien menestyminen kaudella 2018-2019:

#### Veteraanien SM-hiihdot Oulu 2019:

N40 10km P: Terhi Mäki 1 ja N40 10km V: Terhi Mäki 2.

#### 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 Maaningalla:

T8v: Emilia Siponen 1.

T8v: Anna Siponen 2.

T8v: Aino Myllylä 3.

Pojat 12v: Niilo Kouvalainen 1.

**P14v: Olli Kouvalainen 1.**

**N35v: Terhi Mäki 1.**

**N35v: Terhi Tuorilainen 3.**

**Naiset 45v: Tarja Viertorinne 1.**

**Miehet 55v: Pertti Lind 2.**

**M60v: Teijo Niskanen 3.**

**M65v: Aito Pennanen 2.**

**PM- mitalit yht. 11kpl**

**Hopeasompaloppukilpailu Hollola 2019:**

**P14v: Olli Kouvalainen 6.**

**KLL:n mestaruushiihdot Kemi 2019:**

**P12: Niilo Kouvalainen 11 (P12 3km P)**

**P14: Olli Kouvalainen 22 (P14 5km P)**

**P12: Niilo Kouvalainen 10 (P12 3km takaa-ajo V)**

**P14: Olli Kouvalainen 6 (P14 5km takaa-ajo V)**

**Kuopion Maakuntaviesti 26.3.2019:**

**Poikien 12-v. joukkue 1. (Niilo Kouvalainen, Joel Mäki ja Arttu Ritvanen).**

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

**Naisveteraanien joukkue 3: Terhi Mäki, Pirkko Jaakola-Juntunen ja Maarit Knuutinen.**

-----  
**Iivo nuorisocup 2019: P12v 1. Niilo Kouvalainen, P14v 1. Olli Kouvalainen, T8v Emilia Siponen, T8 Aino Myllylä ja T8 3. Anna Siponen**

**Seurojen välisissä pisteissä KiurU oli 3, SiiHS ja PHS:n jälkeen.**

**Seuran omia hiihtoja 2019:**

Järjestimme edellisten talvien tapaan kylä-cup hiihtokisasarjan, joissa olivat sarjat myös nais/mieshiihtäjille. Ensimmäinen osakilpailu (samalla MKV-katsastus) hiihdettiin Hovin lenkillä Jänteen Hallilla tammikuussa, toinen Rytkyllä helmikuussa 6.2.19, kolmas osakilpailu Kalliokylän Jukolassa ja neljäs Ryönänjoen Heikkisenahossa. Ryönänjoen osakilpailun yhteydessä hiihdettiin seuran mestaruuksista.

**Kylä-cupin osanottomäärät** vaihtelivat 23- 46 hiihtäjän välillä (1 osakilp. Hovi 31 hiihtäjää, 2 osakilp. Rytty 75 hiihtäjää, 3. osakilp Kalliokylä 34 hiihtäjää , 4 osakilp. Ryönänjoki & Seuranmestaruus 36 hiihtäjää). Kalliokylä voitti kyläcupin pistekilpailun ennen Ryttyä ja Lahnasta.

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

**Uutena kilpailutoimintana** järjestimme Ylä-Savon alueella matalankynnyksen Kunnanlääkärit – hiihto-cupin. Osakilpailut järjestettiin Kiuruvedellä (Rytty kylä-cup osakilpailun yhteydessä), Sonkajärvellä, Vieremällä ja Iisalmissa. Kunnanlääkärit hiihto-cup keräsi kaikkiaan 124 mukaan Ylä-Savon alueelta, joten matalankynnyksen hiihto-cup oli onnistunut. KiuruU voitti seurojen välisen pisteottelun.

### **Leirejä/yhteislenkkejä 2019**

Kesäkuussa käynnistetyn KiuruU X-country juniorihiihtojoukkueen ensimmäinen kotileiri (24 osallistujaa) pidettiin Kiuruvedellä 24.8- 25.8.19

Vuokatin syysleiri (30 osallistujaa) pidettiin to 19.9- su 22.9.19.

Sauvarinnetreenit alkoivat torstaisin 26.9.19 -> jatkuen marraskuulle asti Markun (pienet alle 6v.), Mikon (juniorit 7-13v), Maaritin (aloittelevat aikuiset) ja Eeron (aikuishiihtäjät) toimiessa ryhmien ohjaajina. Sauvarinnetreenit sisälsivät loikka, juoksu- ja kävelytreenejä sauvojen kanssa tehtynä.

Markun ja Lassin ohjaaman lasten ja nuorten (6-14v) lihaskuntotreenit käynnistyivät lokakuussa tiistai iltaisin Nivan koulun salissa. Tiistain lasten/ nuorten lihaskuntotreenit sisälsivät kehon omalla painolla tehtäviä lihaskuntoliikkeitä kuntopiirimäisesti tehtynä.

### **Talkoita ja rahanhankintaa 2019**

Hiihtajaoston varainhankintamuotona toimi mm. suksien voitelupalvelu, joka työllisti suksienvoitelijoita talven aikana 88 suksiparin verran.

Hiihtajaoston jäsenet + seuran hiihtäjät kävivät pystyttämässä Luupuveden koulun pihamaalle kiipeilytelineitä ja keinoja 140 talkootyötunnin osalta syksyn 2019 aikana (elo-syyskuu). Lindin Pertti toimi talkoiden vastuuhenkilönä, hoitaen kaivurilla ja etukuormaajalla mm. kiipeilytelineiden pohjustus, kokoamis- sekä maisemointityöt muiden talkoolaisten kanssa.

KiurU hiihto/suunnistus järjesti helatorstaina kansalliset Kiuruvesi-rastit, joihin osallistui n 150 suunnistajaa ympäri Suomea. Hiihtojaoston jäsenet sekä muut seuran toiminnassa mukana olevat toimivat kisoissa toimitsijoina ja hoitivat mm. kahvion/makkaranmyynnin. Lisäksi hiihto/suunnistus järjesti yhteensä yhteensä 3 iltarastit sekä 7 aloittelijoiden torstairastit kevään syksyn 2019 aikana.

### **Hiihtokoulutoiminta 2019**

Talven 2019 hiihtokoulutoiminta käynnistyi tammikuun toisella viikolla kolmella eri ryhmällä (aloittelijat, harrastelijat ja kisaryhmä). Runsaslumisen talven johdosta pidimme hiihtokoulua yht. 10 kertaa tiistai ja torstai iltaisin aloittelijoiden sekä harraste- ja kisaryhmän osalta tammi-maaliskuun 2019 aikana. Pienten ns. aloittelijoiden ryhmään osallistui 22 lasta (5-7 vuotiaita), harrastelijoiden ryhmään 18 lasta/nuorta (8-12-vuotiaita) sekä kisaryhmään 12 lasta/nuorta (9-18v). Yhteensä hiihtokoulu keräsi talven 2019 aikana 55 hiihtokoululaista. Aloittelijoiden ryhmän ohjaajina toimivat Sanna-Leena, Esko ja Markku. Harraste- ja kisaryhmän ohjaajana toimi Lassi, Toni, Mikko ja Eero. Lisäksi Maarit toimi aloittelevien aikuisten hiihtokoulu ohjaajana, joka keräsi mukaan yhteensä 6 aktiivista aikuishiihtäjää.

Pienten hiihtokouluryhmä harjoitteli hiihdon perustaitoja mm. tasapainoa, kaatumisia, ketteryyttä/motoriikkaa suksilla, sekä eri hiihtotekniikoita. Harraste- ja kisaryhmän harjoitukset pitivät sisällään mm. tekniikkaharjoituksia sprintti-viesteineen. Lisäksi kisaryhmään osallistuneet nuoret hiihtivät kilpailuomaisia harjoituksia mm. sprinttihiihdon osalta.

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

### **Yhteistyö muiden tahojen kanssa 2019**

Maastohiihto ry/ Hiihtoliitto: Kiuruveden Urheilijoiden hiihto ylsi seuraluokittelupisteiden perusteella vuonna 2019 sijalle 55 Suomen 347 hiihtoseurasta. KiurU oli Pohjois-Savon piirin seuroista 4 paras hiihtoseura (PHS, SiiHS ja IisVi jälkeen) hiihtokaudella 2019.

Kaupunki: Kaupunki huolsi ladut hiihdettävään kuntoon joului-maaliskuun 2019 aikana. Kuntohiihtäjiä riitti ladulla hyvin pitkin talvea. Kuutamohiihtoa hiihdettiin to 8.3.18 Kiurujärven jäällä (avantouintipaikka-Honkaranta).

Pohjois-Savon hiihto ry: Toimimme jäsen seurana yhteistyössä Pohjois-Savon hiihdon kanssa.

## **Muuta 2019:**

KiurU X-country juniorihiihtojoukkue käynnistettiin kesäkuusta 2019-> alkaen. X-country juniorihiihtotoiminnan tavoitteena hiihtourheilun suosion ja näkyvyyden lisääminen Kiuruvedellä ja lähialueella. Puuhamiehenä toimii Markku yhdessä Mikon, Lassin ja Tonin kanssa.

Marraskuussa 2019 tarkoituksena järjestää Honkavuoren ensilumenladulla kaikille seuran hiihtäjille avoimen ”leiripäivän”.

Jatkamme yhteistyötä Honkavuoren ensilumenladun kanssa, tarjoamalla kaikille seuran hiihtäjille mahdollisuutta käydä hiihtämässä ilmaiseksi ensilumenladulla, seuran maksaessa latumaksun hiihtäjilleen.

Talven 2020 aikana KiurU:n hiihto järjestää yhteistyössä hiihtoliiton kanssa valtakunnallisen lasten lumipäivät Kiuruvedellä to 16.1 – pe 17.1.20.

Koululaisten maakuntaviesti hiihdetään Kiuruvedelle ke 26.2.20.

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