



Kiuruveden Urheilijoiden hiihdon/suunnistuksen toimintakertomus 2021

Poikkeuksellinen koronapandemian hallitsema hiihtokausi 2020- 2021 käynnistyi Kiuruvedellä marraskuun viimeisenä viikonloppuna 28.11 -29.11.20, kun lunta satoi yön aikaa n. 10 cm latupohjille. Hiihtokausi jatkui huhtikuun puoleen välin asti, kestäen kaikkiaan 4.5 kuukautta. Lunta tuli tänä hiihtokautena niin paljon, että kevättalvella Pohjois-Savossa oli enemmän lunta (60cm) kuin Lapissa. Hiihtokaudesta 2020-2021 tuli siis hieman erikoinen, sillä koronapandemian takia koko joulukuu sekä maaliskuun 3 viimeistä viikkoa olivat kisojen suhteen peruttuja (pois lukien alueelliset piirikunnalliset kisat).

Hiihtoladut olivat hyvässä kunnossa koko hiihtokauden ajan, joten molemmilla hiihtotyyleillä pääsi treenaamaan koko kauden hyvillä baanoilla olosuhteet huomioiden. Uusi latukone toimi moitteettomasti koko kauden ajan.

Hiihtojoasto toimi seuraavalla kokoonpanolla kaudella 2020 -2021.

NIMI:	PUH NRO:	S-POSTI:
Pj. Mikko Kouvalainen	0407399432	mikko_sport@hotmail.com
Varapj. Eero Tuorilainen	0505385089	eero.tuorilainen@hotmail.com
Sihteeri: Markku Siponen	0445441766	markku.siponen@pielavesi.fi
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	arto.kauhanen@pp4.inet.fi
Jäsen: Risto-Pekka Rätty	0404116375	ristopekkar@gmail.com

KiuruU:n hiihtäjien menestyminen kaudella 2020-2021:

PM-hiihdot Iisalmi 2021:

Tytöt 10v: Aino Myllylä 1.

Tytöt 10v: Emilia Siponen 2.

Pojat 14v: Niilo Kouvalainen 2.

Pojat 14v: Arttu Ritvanen 3.

Naiset 50v: Tarja Viertorinne sija 1.

Miehet 40v: Markku Siponen 1.

Miehet 65v: Aito Pennanen 1.

PM- mitalit 7 kpl (4 kultaa, 2 hopeaa ja 1 pronssi)



Hopeasompa Vuokatti 2021:

P13v: Niilo Kouvalainen HS-sprintti P14 sija 4, HS-henk.koht P13 sija 1.

P13v: Joel Mäki HS-henk.koht. 21.

T13v: Anna Ritvanen HS-sprintti 53.

P14v: Arttu Ritvanen HS-sprintti P14 sija 21, HS-henk.koht P14 21.

P14 viestijoukkue: Kiuru 5 (Niilo, Joel ja Arttu)

P16v: Olli Kouvalainen HS-sprintti 16 ja HS-henk.koht. P16 27.

Hopeasompa mitalit: 1 kpl (1kulta).

Iisalmen maakuntaviesti 7.3.2021:

Tyttöjen 12-v joukkue sija 3: (Emilia Siponen, Aino Myllylä ja Iida Pennanen)

Poikien 16-v. joukkue sija 1. (Niilo Kouvalainen, Joel Mäki ja Arttu Ritvanen).

Tyttöjen 16-v joukkue sija 3. (Jatta Hiltunen, Laura Rönkä, Anna Ritvanen)

MKV mitalit 3 kpl (1 kulta, 2 pronssia)

Pohjois-Savon Iivo-nuorisocupin kokonaispisteet 2021 (top3-sijoitukset):

T10v: Aino Myllylä 1 ja Emilia Siponen 2.

P14v: Niilo Kouvalainen 1.

P14v: Arttu Ritvanen sija 3.

P16v: Olli Kouvalainen sija 1.

Iivo-cupin kokonaiscup- mitalit 4 kpl (2 kultaa, pronssia)

Iivo-cupin seurapisteissä 2021 KiuruU:n sijaluku oli 3. (PHS:n 1 ja SuoVa 2.).

Suunnistusmenestys 2021:

H13 Niilo Kouvalainen Kainuun Rastiviikon (Suomussalmi) H13A sarjan kokonaistuloksissa sija 4.

H14 Niilo (voitto kans. Kannus-rastit)

H14 Niilo (Visan kans. suunnistukset sija 2.)

H16 Olli Kouvalainen Kainuun Rastiviikon H16B sarjan kokonaistuloksissa sija 2.

D12TR Pihla Jaaranen FIN5- rastiviikolla kokonaistuloksissa D12 TR sija 10.

D10RR Anna Siponen FIN5- rastiviikolla kokonaistuloksissa D10 RR sija 10.

D9RR Emilia Siponen FIN5- rastiviikolla kokonaistuloksissa D9RR sija 9.

D35AL Anu Jaaranen FIN5- rastiviikolla kokonaistuloksissa D35AL sija 4.

Seuran järjestämiä hiihtotapahtumia 2021:

KiuruU järjesti pitkästä aikaan piirikunnallisen Iivo-cupin osakilpailun suksicrossin merkeissä la 20.2.21. Kilpailut keräsivät kaikkiaan 77 kilpailijaa T/P8-16v sarjoihin. Kilpailut onnistuivat mallikkaasti koko tapahtuman ajan, joten ensi talvena 2022 järjestämme suksicrossin la 5.23.2022.

Edellisten talvien tapaan hiihtojaosto järjesti yhteistyössä eri kylien kanssa nyt 8 kerran kylä-cup hiihtokisasarjan, joka sisälsi yhteensä 4 eri osakilpailua. Pääsimme aloittamaan kylä-cupit kovien pakkasten takia vasta helmikuun kolmannella viikolla Jänteen Hallilla perinteisellä tyyllillä. Toinen osakilpailu hiihdettiin Rytbyn koulun valaistulla ladulla helmikuun viimeisellä viikolla. Kolmas osakilpailu pidettiin Kalliokylän koulun ladulla vapaalla tyyllillä hiihtolomaviikon jälkeisenä keskiviikkona. Viimeinen



osakilpailu/ seuranmestaruushiihdot kisattiin Jänteen Hallilla ke 24.3.21 vapaalla tyylillä. Kilpailijoita osallistui 4 osakilpailuun keskimäärin 35. Ensimmäinen osakilpailu keräsi yhteensä 27, toinen osakilpailu 38, kolmas osakilpailu 39 ja neljäs osakilpailu 43. Kylienvälisen pistekilpailun voitti 4 osakilpailun pisteilyssä Kalliokylä (107 p.) ennen Ryttyä (56p.) ja Koivujärveä (17p.). Hiihtojaoston jäsenet Eero, Pertti, Risto-Pekka, Vesa, Arto, Markku ja Mikko toimivat kylä-cupeissa toimitsijoina ajanoton ja lähetyksen osalta.

Lisäksi Pohjois-Savon koululaisten maakuntaviesti oli tarkoitus järjestää Kiuruvedellä 3.3, mutta koronapandemian takia tapahtuma siirtyi jälleen vuodelle eteenpäin pidettäväksi hiihtolomaa edeltävälle viikolle ke 2.3.2022.

Seuran omia suunnistustapahtumia 2021

Suunnistuskausi 2021 käynnistyi omatoimirasteilla huhtikuussa, päättyen syyskuussa Kalliokylän omatoimirasteille. Omatoimirasteja järjestettiin kesän ja syksyn aikana yhteensä 6 eri kartalla.

Omatoimirastien lisäksi Kaisanet-kuntorasteja järjestettiin 5 kertaa touko-syyskuun 2021 aikana. Kansallisia suunnistuskisoja emme järjestäneet yhteensattumien takia kaudella 2021, joten kisat siirtyivät pidettäväksi 21.5.2022.

Omatoimirastit keräsivät kaudella 2021 arviolta 100-150 suunnistajaa ja Kaisanet kuntorastit keskimäärin 31 suunnistajaa viisi eri kuntorastitapahtumaa huomioiden.

Seuran järjestämien suunnistustapahtumien toimitsijoina ja ratamestareina toimivat seuran ahkerat talokoolaiset.

Lisäksi seuralta oli historiansa ensimmäinen Venlojen viestijoukkue (Liisa Saastamoinen, Pirjo Lind, Anu Jaaranen ja Tarja Viertorinne) kiidättämässä seuran värejä maailman suurimmassa viestisuunnistustapahtumassa Napapiiri-Jukolassa Rovaniemellä 28.8.21. Naisten sijoitus viestissä oli 579/776.

Hiihdon yhteislenkkejä ja leirejä kaudella 2021

Toukokuussa pidimme ns. lähtötestit cooper/1500m, 1000m ja lihaskuntotestit kolmella eri kerralla.

Toiset testipäivät järjestettiin elokuussa samoilla testeillä kuin toukokuussakin vertailun vuoksi.

Elokuussa käynnistyivät rullahiihtoharjoitukset, jotka jatkuivat lokakuulle 12.10 asti yhteensä 7 kertana tiistaisin. Ensimmäiset kolme kertaa harjoitukset sisälsivät taito- ja nopeusharjoittelua katsastusaseman pihamaalla. Loput harjoitukset järjestettiin Vieremälle päin mentävällä kevyenliikenteen väylällä (läh- töpaikkana sähkövoimalaitoksen parkkipaikka) eri hiihdossa tarvittavia ominaisuuksia (nopeus, lihaskestävyys, vauhtikestävyys) ajatellen. Harjoituksissa osallistujat oli jaettu HS- ja minisomparyhmiin.



Sauvarinneharjoitukset alkoivat heti syyskuun alusta torstain 2.9, kestäen marraskuulle asti. Kaiken kaikkiaan sauvarinneharjoituksia oli tarjolla 10 eri viikkona. Treenit pitivät sisällään eri mittaisia vetoja ylämäkeen kävellen, loikkien ja juosten. Harjoituksissa osallistujat oli jaettu HS- ja minisomparyhmiin. Rullakelien huononnutta pidimme marraskuussa muutamat kuntopiiriharjoitukset junioreille ennen lumien tuloa.

Elo- ja lokakuussa järjestimme ns. kotileiri viikonlopun Kiuruvedellä. Elokuun leirille osallistui 24 junioria ja lokakuun leirille 18 junioria. Elokuussa leiriohjelma sisälsi sauvarinnettä, rullahiihtoa ja suotreeniä (vetojen ja suojalkapallon merkeissä). Lokakuun ohjelmassa oli polkujuoksuvetoja, sauvarinnetreeniä, rullahiihtoa ja vaellusta.

Vuokatin syysleirille to 28.10- su 31.10 osallistui yhteensä 23 junioria ja 9 huoltajaa. Vuokatissa HS- ja minisomparyhmäläiset pääsivät hiihtämään lumella sekä ulkona että hiihtotunnelissa. Hiihtotreenien lisäksi junioreiden ohjelmaan kuuluivat sauvarinnetreeni, polkujuoksutreeni, vaellus ja lihahuoltotreenit.

Junioreiden harjoituksia ohjasivat Markku, Toni, Jari, Lassi ja Mikko. Aikuisten sauvatreenejä ohjasi aloittelevien aikuisten osalta Maarit.

Talkoita ja rahanhankintaa 2021

Kilpailullista tuottoa hiihto/ suunnistus sai Iivo-cupin osakilpailun osalta. Hiihdon/suunnistuksen isoimpana talkooppennistuksena oli kuusen taimien istuttamisurakka Pirttimäentiellä, jolla saatiin merkittävä talkootuotto seuran hiihdolle/suunnistukselle. Risto-Pekka organisoii mallikkaasti koko istuttamistalkoot, joihin osallistui yhteensä 13 eri istuttajaa kesä-heinäkuun aikana 2021. Ilta- ja omatoimirastien karttamaksuilla saatiin myös hankittua varoja suunnistukselle mainoksien lisäksi.

Hiihtokoulutoiminta 2021

Talven 2021 hiihtokoulutoiminta käynnistyi tammikuun toisella viikolla kuudella eri ryhmällä (Tuisku aloittelijat, Tuisku edistyneet, harrasteryhmä, minisomparyhmä, HS-ryhmä sekä aloittelevat aikuiset). Pidimme hiihtokoulua yhteensä kymmenellä viikolla tiistaisin ja torstaisin tammi-maaliskuun 2021 aikana. Pienten ns. Tuisku-aloittelijoiden ryhmään osallistui yhteensä 30 lasta (5-7 vuotiaita), Tuisku edistyneisiin (7-9v) 17, harrasteryhmään 7 lasta/nuorta (8-12-vuotiaita), minisomparyhmään 9



lasta/nuorta (9-12v), Hopeasompa ryhmään 5 nuorta (13-15v) sekä aloitteleviin aikuisiin 5 osallistujaa. Talven 2021 hiihtokoulut keräsivät yhteensä 68 + 5 hiihtokoululaista, mikä on uusi ennätys viimeisten kahdeksan vuoden aikana. Tuisku ryhmien ohjaajina toimivat Sanna-Leena, Anu, Elina, Mari, Anna, Pinja, Esko ja Markku. Harrasteryhmän ohjaajina toimivat Toni ja Jari. Minisomparyhmän ohjaajina olivat Lassi ja Olli sekä HS-ryhmän ohjaajina toimivat Eero ja Mikko. Maarit toimi aloittelevien aikuisten hiihtokoulu ohjaajana, joten ohjaajina toimi yhteensä 15 eri henkilöä.

Tuisku- hiihtokouluryhmä harjoitteli hiihdon perustaitoja mm. tasapainoa, kaatumisia, ketteryyttä/ motoriikkaa suksilla, sekä eri hiihtotekniikoita. Tuisku edistyneiden, harrasteryhmä sekä mini/HS- ryhmien harjoitukset pitivät sisällään mm. tekniikkaharjoituksia sprinttiviesteineen pelejä/leikkejä unohtamatta erityisesti nuorimpien kohdalla. Lisäksi vanhemmat hiihtokoululaiset tekivät kilpailuomaisia, vauhti- ja lihaskestävyyttä kehittäviä harjoituksia mm. sprinttihiihdon osalta.

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

Ohjattu suunnistustoiminta 2021

Seura järjesti junioreille omatoimirastien ohessa suunnistusohjausta/opettamista Markun ja Lassin toimesta yhteensä 4 kertaa. Ohjauksiin osallistui vaihtelevasti 4-10 junioria lähtöpaikasta riippuen.

Yhteistyö muiden tahojen kanssa 2021

Maastohiihto ry/ Hiihtoliiton seuraluokittelussa kaudella 2021 KiuruU:n sijoitus oli 55/285. Pohjois-Savon hiihtoseuroista KiuruU oli neljänneksi paras (PHS, SiiHS, IisVi).

Kaupunki: Kaupunki huolsi ladut hiihdettävään kuntoon joulumaaliskuun 2021 aikana. Kuntohiihtäjiä riitti ladulla hyvin pitkin talvea.

Pohjois-Savon hiihto ry: Toimimme jäsen seurana tiiviissä yhteistyössä Pohjois-Savon hiihdon kanssa. KiuruU kuuluu myös Suomen Suunnistusliiton jäsenseuroihin.

Muuta 2021:

KiuruU X-country juniorihiihtojoukkue toinen toimintakausi oli menestyksenkäs. 8-16v lisenssihiihtäjien määrä nousi 21 hiihtäjään. Saimme kisareissuilla ja somessa hyvin näkyvyyttä. Olimme Iivo-cupin 2021 seurapisteissä kolmantena PHS:n ja SuoVa:n jälkeen. Menestystä tuli laajalla rintamalla Vuokatin



hopeasommasta, pm-hiihdoissa, Iivo-cupissa sekä kansallisissa/piirikunnallisissa hiihdoissa. Elokuussa PohtiSki Teamista tuli kummiseura Kiuru X-country juniorihiihtojoukkueelle, jonka tarkoituksena on välittää positiivista yhteistyötä somen kautta molemmissa seuroissa. Pyrimme jatkamaan hyvin alkanutta toimintaa kohden uutta kilpailukautta 2022.

Jatkamme yhteistyötä Honkavuoren ensilumenladun kanssa, tarjoamalla kaikille seuran hiihtäjille mahdollisuutta käydä hiihtämässä ilmaiseksi ensilumenladulla, seuran maksaessa latumaksun hiihtäjilleen. Seuran hiihtotoiminta on edelleen hyvässä nosteessa, joten pyrimme jatkamaan hyvin alkanutta toimintaa tulevaisuudessakin.