



Kiuruveden Urheilijoiden hiihdon/suunnistuksen toimintakertomus 2022

Hiihtokausi 2021- 2022 käynnistyi Kiuruvedellä luonnon lumella joulukuun ensimmäisellä viikolla. Hiihtokausi jatkui huhtikuun puoleen välin asti, kestäen kaikkiaan reilut 3 kuukautta. Lunta satoi kaudella 21-22 niin paljon, että helmikuussa lumitöitä sai tehdä lähes joka toinen päivä.

Hiihtoladut olivat hyvässä kunnossa sekä perinteisen että vapaan tyylin hiihtäjille koko hiihtokauden ajan. Latukone toimi moitteettomasti koko kauden ajan.

Hiihtojaosto toimi seuraavalla kokoonpanolla kaudella 2021 -2022.

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

KiuruU:n hiihtäjien menestyminen kaudella 2021-2022:

PM-hiihdot Iisalmi 2022:

Tytöt 8v: Iida Siponen 1.
Tytöt 10v: Emilia Siponen 1.
Tytöt 10v: Aino Myllylä 2.
Tytöt 12v: Pihla Jaaranen 3.
Pojat 14v: Niilo Kouvalainen 1.
Pojat 14v: Iiro Säisä 2.
Pojat 16v: Arttu Ritvanen 2.
Naiset 50v: Tarja Viertorinne sija 1.
Miehet 65v: Aito Pennanen 1.
PM- mitalit 9 kpl (5 kultaa, 3 hopeaa ja 1 pronssi)

Vet. SM-hiihdot Valkeala 2022:

M65 Aito Pennanen 10km 3.
SM-mitalit 1 kpl (1 pronssi)

SAUL SM-hiihdot Tampere 2022:

N35 Terhi Tuorilainen 3.



N50 Tarja Viertorinne 3.
SAUL mitalit 2kpl (2 pronssia)

World masters skiing/Vet. MM-hiihdot/Canmore 2022:

M65 Aito Pennanen 15km P 2.
M65 Aito Pennanen 10km V, 2.
M65 Aito Pennanen viesti, 1.
M65 Aito Pennanen 30km V 1.

Vet. MM-mitalit: 4kpl (2 kultaa ja 2 hopeaa)

Hopeasompa Taivalkoski 2022:

P14v: Iiro Säisä HS-suksicrossi P14 sija 2, HS-henk.koht P14 1 ja HS- viesti P14 1.
P14v: Niilo Kouvalainen HS-suksicrossi P14 sija 1, HS-henk.koht P14 sija 6 ja HS- viesti P14 1.
P14v: Joel Mäki HS-henk.koht. 16, HS- viesti P14 1.

Hopeasompa mitalit: 4 kpl (3 kultaa ja 1 hopea).

KLL:n mestaruushiihdot Rantasalmi 2022:

P14v: Iiro Säisä P14 5km V 2. ja P14 5km 3.
P14v: Niilo Kouvalainen P14 5km V 3 ja P14 5km 2.

Nuorten SM-hiihdot Kuopio 2022:

P17 Olli Kouvalainen 10km V 9.
P17 Olli Kouvalainen 20km P 10.

Iisalmen maakuntaviesti .2022:

Tyttöjen 12-v joukkue sija 2: (Emilia Siponen, Pihla Jaaranen ja Aino Myllylä)
Poikien 16-v. joukkue sija 1. (Niilo Kouvalainen, Iiro Säisä ja Arttu Ritvanen).

Nvet joukkue 2: (Pirkko Jaakola-Juntunen, Tarja Viertorinne ja Maarit Knuutinen)

Myl joukkue 3: (Niilo Kouvalainen, Iiro Säisä, Mikko Kouvalainen, Joni Kumpulainen, Arttu Ritvanen, Olli Kouvalainen)

MKV mitalit 4 kpl (1 kulta, 2 hopeaa)

Pohjois-Savon Iivo-nuorisocupin kokonaispisteet 2022 (top3-sijoitukset):

T10v: Aino Myllylä 1 ja Emilia Siponen 2.

P14v: Niilo Kouvalainen 1.

P14v: Iiro Säisä 2.

P16v: Arttu Ritvanen sija 1.

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

Iivo-cupin seurapisteissä 2022 KiuruU:n sijaluku oli 3. (PHS:n 1 ja SuoVa 2.).

Suunnistusmenestys 2022:

D8RR Iida Siponen KRV 22 sija 2. D8RR AM 4.
D10RR Emilia Siponen AM 1. KRV 22 D10RR 2.
D12TR Anna Siponen AM 1.
H14 Niilo Kouvalainen KLL 12.
H16 Arttu Ritvanen AM 3, KRV 22 H16B 1.
D35 Anu Jaaranen KRV 22 D35AL 12.



Seuran järjestämiä hiihtotapahtumia 2022:

Kiuru järjesti yhteistyössä kaupungin kanssa Pohjois-Savon koululaisten maakuntaviestin ke 2.3.22. Maakuntaviestiin osallistui 9 alakoulun ja 3 yläkoulun viestijoukkuetta. Lisäksi seura järjesti kansallisen Iivo-cupin osakilpailun suksicrossin merkeissä la 5.3.22, keräten yhteensä 61 kilpailijaa T/P8-16v sarjoihin.

Edellisten talvien tapaan hiihtojaosto järjesti yhteistyössä eri kylien kanssa nyt 9 kerran kylä-cup hiihtokisasarjan, sisältäen yhteensä 4 eri osakilpailua. Kylä-cupit alkoivat 26.1.22 Jänteen Hallilla perinteisellä tyylillä, keräten 36 hiihtäjää. Toinen osakilpailu hiihdettiin Rytlyn koulun valaistulla ladulla 2.3.22 yhteensä 42 kilpailijan voimin. Kolmas osakilpailu hiihdettiin Kalliokylän koulun ladulla 16.3 vapaalla tyylillä 20 hiihtäjän keskuudessa. Viimeinen osakilpailu/ seuranmestaruushiihdot kisattiin Ryönänjoen Heikkisenahossa 29.3.22 vapaalla tyylillä, keräten paikalle 35 hiihtäjää. Keskimäärin kylä-cup kisoihin osallistui 33 hiihtäjää talven 2022 aikana.

Kylienvälisen pistekilpailun voitti Hiihtojaoston jäsenet Eero, Pertti, Risto-Pekka, Vesa, Arto, Markku ja Mikko toimivat kylä-cupeissa toimitsijoina ajanoton ja lähetyksen osalta.

Seuran omia suunnistustapahtumia 2022

Suunnistuskausi 2022 käynnistyi Kaisanet-kuntorasteilla huhtikuussa korttelirasteilla. Kaisanet kuntorasteja Kiuruvedellä pidettiin huhti-elokuun aikana yhteensä 7. Uutena juttuna Lindin Pertti toimi ratamestarina pimeäsuunnistusharjoituksessa Kairikko - Yhtylä alueella.

Seura järjesti 12.8-13.8.22 Savo-Karjala/Kainuun AM-kisat, johon osallistui henkilökohtaiselle matkalle 208 suunnistajaa sekä viestiin 48 joukkuetta. Kilpailut järjestettiin päivitetyllä Paljakanvuoren kartalla. Kansalliset Kiuruvesi-Rastit peruttiin kokonaan yhteensattumien vuoksi.

Jukolassa Kiuru:n Venlojen joukkue Arja Niskanen, Anu Jaaranen, Silje Ruud ja Pirjo Lind sijoittuivat sijalle 1140.

Miesten seurahistorian ensimmäinen Jukola joukkue (Kari Saastamoinen, Pertti Lind, Arto Kauhanen, Anu Jaaranen, Risto Ritvanen, Arttu Ritvanen ja Paavo Kumpu) suunnistavat sijalle 999.

Lisäksi 24.9 järjestettiin Jänteen Hallilla kaikille avoin polkujuoksukisa. Polkujuoksu tapahtumaan osallistui yhteensä 20 juoksijaa.



Hiihdon yhteislenkkejä ja leirejä kaudella 2022

Toukokuussa pidimme juoksutestejä Kirkko-puiston maastojuoksut, cooper/1500m, 1000m ja lihaskuntotestit kolmella eri kerralla.

Elokuussa käynnistyivät rullahiihtoharjoitukset, jotka jatkuivat lokakuulle asti (yhteensä 8 kertana). Harjoitukset sisälsivät mm. taito- ja nopeusharjoittelua sekä lihaskestävyyttä. Rullatreenit järjestettiin Vieremälle päin mentävällä kevyenliikenteen väylällä (lähtöpaikkana sähkövoimalaitoksen parkkipaikka). Harjoituksia pidettiin minisompa- ja HS-ryhmille.

Sauvarinneharjoitukset alkoivat heti syyskuun alusta torstain 1.9, 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 minisompanyhmiin. Elo- ja syyskuussa järjestimme ns. kotileiri viikonlopun Kiuruvedellä. Elokuun ja syyskuun kotileirille osallistui yhteensä 13 junioria. Elokuun leiriohjelma sisälsi polkujuoksuvetoja, rullahiihtoa ja suotreeniä (vetojen ja suojalkapallon merkeissä). Syyskuun ohjelmassa oli harjoituspolkujuoksukisa, rullahiihtoa ja suotreeniä Liinalammen suolla.

Vuokatin ensilumenleiri järjestettiin to 10.11 - su 13.11 ja leirille osallistui yhteensä 22 junioria ja 9 huoltajaa. Vuokatissa HS- ja minisompanyhmäläiset pääsivät hiihtämään lumella sekä ulkona että hiihtotunnelissa. Hiihtotreenien lisäksi junioreiden ohjelmaan kuuluivat sauvarinnetreeni, palauttavat juoksulenkit hiihtoharjoitusten jälkeen sekä sunnuntain vaellus.

Marras- joulukuussa pidimme hiihtoharjoituksia Pyhäjärven Honkavuoren ensilumenladulla sekä Kuukkelissa. Ma 5.12 järjestettiin Honkavuoressa juniorihiihtäjien leiripäivä, joka sisälsi kaksi hiihtoharjoitusta ruokailun ollessa treenien välissä.

Junioreiden hiihtoharjoituksia ohjasivat Markku, Jari, Lassi, Mikko ja Anna.

Talkoita ja rahanhankintaa 2022

Kilpailullista tuottoa hiihto/ suunnistus sai Iivo-cupin suksicrossi kilpailusta sekä AM-suunnistuskilpailuiden järjestämisestä elokuussa Paljankanvuorella.



Hiihtokoulutoiminta 2022

Talven 2022 hiihtokoulutoiminta käynnistyi tammikuun toisella viikolla kuudella eri ryhmällä (Tuisku harraste, Tuisku kilpa, harrasteryhmä, minisomparyhmä, HS-ryhmä sekä aloittelevat aikuiset). Pidimme hiihtokoulua yhteensä kymmenellä viikolla tiistaisin ja torstaisin tammi-maaliskuun 2022 aikana. Pienten ns. Tuisku-harrasteryhmään osallistui yhteensä 23 lasta (5-7 vuotiaita), Tuisku kilparyhmä (7-9v) 8, harrasteryhmään 6 lasta/nuorta (8-12-vuotiaita), minisomparyhmään 13 lasta/nuorta (9-12v), Hopeasompa ryhmään 4 nuorta (13-15v).

Talven 2022 hiihtokoulut keräsivät yhteensä 54 hiihtokoululaista.

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.

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

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

Ohjattu suunnistustoiminta 2022

Seura järjesti Kaisanet kuntorastien yhteydessä halukkaille junioreille suunnistusohjausta/opettamista Markun ja Lassin toimesta yhteensä 3 kertaa. Ohjauksiin osallistui vaihtelevasti 4-8 junioria kilpailupaikasta riippuen.

Yhteistyö muiden tahojen kanssa 2022

Maastohiihto ry/ Hiihtoliiton seuraluokittelussa kaudella 2022 KiuruU:n sijoitus oli 55/285. Pohjois-Savon hiihtoseuroista KiuruU oli neljänneksi paras (1. PHS, 2. SiiHS, 3. IisVi).



Kaupunki: Kaupunki huolsi ladut hiihdettävään kuntoon joulu-maaliskuun 2021-2022 aikana. Kuntohiihtäjiä riitti ladulla hyvin pitkin talvea.

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

Muuta 2022:

Kiuru X-country juniorihiihtojoukkue kolmas toimintakausi oli menestyksenkäs. 8-16v lisenssihiihtäjien määrä nousi 25 hiihtäjään. Saimme kisareissuilla ja somessa hyvin näkyvyyttä. Olimme Iivo-cupin 2022 seurapisteissä jälkeen. Menestystä tuli laajalla rintamalla Taivalkosken Hopeasommasta (kaikki 14v mestaruudet tulivat Kiuru:lle 4 mitalia), pm-hiihdoissa (9 mitalia), Iivo-cupissa sekä kansallisissa/piirikunnallisissa hiihdoissa.

Pyrimme jatkamaan hyvin alkanutta toimintaa kohden uutta kilpailukautta 2023.

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