



Kiuruveden Urheilijoiden hiihdon/suunnistuksen toimintakertomus 2023

Hiihtokausi 2022- 2023 käynnistyi marraskuussa Honkavuoren ensilumenladulla. Joulukuun puolivälin jälkeen pääsimme avaamaan hiihtokauden Kiuruvedellä luonnonlumella. Hiihtokausi jatkui huhtikuun puoleen välin asti, kestäen kaikkiaan 4 kuukautta. Tammikuu oli hyvin leuto kelien vaihdellessa plussan ja miinuksen välillä. Helmi- ja maaliskuu olivat normaaleita pakkas-kuukausia ja samalla lunta satoi runsaasti erityisesti maaliskuussa.

Hiihtoladut olivat hyvässä kunnossa sekä perinteisen että vapaan tyylin hiihtäjille koko hiihtokauden ajan.

Hiihtojaosto toimi seuraavalla kokoonpanolla kaudella 2022 -2023.

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 2022-2023:

PM-hiihdot Iisalmi 2023:

Pojat 8v: Emil Mäki 1.

Tytöt 12v: Aino Myllylä 2.

Tytöt 12v: Anna Siponen 3.

Tytöt 14v: Iida Pennanen 3.

Pojat 16v: Niilo Kouvalainen 1.

Pojat 16v: Iiro Säisä 2.

Pojat 16v: Arttu Ritvanen 3.

Miehet 18v: Olli Kouvalainen 1.

Naiset 50v: Tarja Viertorinne 1.

Miehet 65v: Aito Pennanen 3.

PM- mitalit 10 kpl (4 kultaa, 2 hopeaa ja 4 pronssia)



Pm- parisprintti Iisalmi 2023:

T10 Iida Siponen ja Lily Rätty 2.

P10 Emil Mäki ja Niilo Auvinen 4.

T12 Emilia Siponen ja Aino Myllylä 1.

T12 Enni Pennanen ja Silja Auvinen 2.

T12 Miia Nousiainen ja Anna Siponen 5.

T12 Ronja Nousiainen ja Saana Jaaranen 6.

T12 Sofia Lohvansuu ja Katariina Peltola 7.

T14 Pihla Jaaranen ja Iida Pennanen 3.

P16 Arttu Ritvanen ja Iiro Säisä 1.

M20 Niilo Kouvalainen ja Olli Kouvalainen 1.

Pm-mitalit 6 kpl (3 kultaa, 2 hopeaa ja 1 pronssi)

Vet. SM-hiihdot Haapajärvi 2023:

N50 Tarja Viertorinne 5km V 5.

World masters skiing/Vet. MM-hiihdot/Seefeld 2023:

M65 Aito Pennanen 15km V 13.

M65 Aito Pennanen 7km V 11.

M65 Aito Pennanen viesti, sija 4.

Hopeasompa Lahti, Salpausselkä 2023:

P15v: Iiro Säisä HS-henk.koht P15 3 ja HS- viesti P16 3, sprintti P16 9.

P15v: Niilo Kouvalainen HS-sprintti P16 sija 5, HS-henk.koht P15 7. ja HS- viesti P16 3.

P16v: Arttu Ritvanen HS-sprintti P16 13, HS-henk.koht P16 24. ja HS- viesti P16 3.

T13v: Pihla Jaaranen T14 sprintti 104 ja HS- viesti T14 28.

T14v: Iida Pennanen T14 sprintti 37, henk.koht T14 42 ja HS- viesti T14 28.

T14v: Silja Auvinen HS- viesti T14 28.

Hopeasompa mitalit: 2kpl (2 pronssia).

KLL:n mestaruushiihdot Risti järvi 2023:

T12v: Emilia Siponen 20, 26, 11

T12v: Anna Siponen 17, 36, 10

T12v: Enni Pennanen 18, 37, 40

T12v: Saana Jaaranen 49

T14v: Iida Pennanen 16, 21, 23

T14v: Pihla Jaaranen 60, 21, 29

P15v: Iiro Säisä 19, 2, 2

P15v: Niilo Kouvalainen 8, 7, 4

P16v: Arttu Ritvanen 30, 19, 18

KLL-mitalit: 2kpl (2 hopeaa).

Nuorten SM-hiihdot Pvhä järvi 2023:

M18 viesti 3*5km Iiro Säisä, Olli Kouvalainen, Niilo Kouvalainen 5.

M18 sprintti V Olli Kouvalainen 16.

M18 20km V Olli Kouvalainen 13.

Nuorten SM-hiihdot Valkeakoski 2023:

M16 parisprintti P Iiro Säisä ja Niilo Kouvalainen 5.



M18 Olli Kouvalainen 10km P 18.
M18 Olli Kouvalainen 10km V 20.

Suonenjoen maakuntaviesti 18.3.2023:

Sekajoukkue 12-v joukkue sija 3: (Anna Siponen, Eetu Herranen ja Emilia Siponen)
Sekajoukkue 16-v. joukkue sija 1. (Niilo Kouvalainen, Iiro Säisä ja Iida Pennanen).

Myl joukkue 2: (Niilo Kouvalainen, Iiro Säisä, Mikko Kouvalainen, Arttu Ritvanen, Olli Kouvalainen)

MKV mitalit 3 kpl (1 kulta, 1 hopea, 1 pronssi)

Pohjois-Savon Iivo-nuorisocupin kokonaispisteet 2023 (top3-sijoitukset):

P8v: Emil Mäki 2.

T12v: Aino Myllylä 2.

P16v: Niilo Kouvalainen 1.

P16: Iiro Säisä 1.

P16v: Arttu Ritvanen 3.

Iivo-cupin kokonaiscup- mitalit 5 kpl (2 kultaa, 2 hopeaa ja 1 pronssi)

Iivo-cupin seurapisteissä 2023 KiuruU:n sijaluku oli 2. (PHS 3818, KiuruU 2315, SuoVa 1953)

Seuran järjestämiä hiihtotapahtumia 2023:

Kansallinen Iivo-cupin suksicrossi osakilpailu järjestettiin Kuorevirran suksicrossiradalla la 11.2.23, keräten yhteensä 77 kilpailijaa T/P8-16v sarjoihin.

Edellisten talvien tapaan hiihtojaosto järjesti yhteistyössä eri kylien kanssa 10 kerran kylä-cup hiihtokisarjan. Kylä-cupit alkoivat 8.2.23 Jänteen Hallilla vapaalla tyylillä vapaalla tyylillä, keräten 37 hiihtäjää mukaan. Toinen osakilpailu hiihdettiin niin edelleen Jänteen Hallilla perinteisellä tyylillä 34 kilpailijan voimin. Rytlyn koulun valaistulla ladulla pidetty vapaan tyylin kolmas osakilpailu keräsi yhteensä 39 kilpailijaa. Neljäs osakilpailu sivakoitiin vapaalla tyylillä Kalliokylän koulun ladulla, johon osallistui yhteensä 30 hiihtäjää. Viides ja viimeinen osakilpailu hiihdettiin Ryönänjoen Heikkisenahossa 22.3.23 perinteisellä tyylillä, keräten paikalle 17 hiihtäjää. Keskimäärin kylä-cup kisoihin osallistui 31 hiihtäjää talven 2023 aikana. Kylienvälisen pistekilpailun voitti neljännen kerran peräkkäin Kalliokylä. Hiihtojaoston jäsenet Eero, Pertti, Risto-Pekka, Vesa, Arto ja Mikko toimivat kylä-cupeissa toimitsijoina ajanoton ja lähetyksen osalta.

Hiihdon yhteislenkkejä ja leirejä kaudella 2023

Huhtikuussa 10 junioria osallistui perinteiselle Vuokatin keväthiihtoleirille 13.4-16.4.23

Toukokuussa (Vieremällä) ja elokuussa (Kiuruvedellä) pidimme juoksutestit cooper ja 1500m.



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

Sauvarinneharjoituksia pidettiin syys-lokakuussa torstaisin 7.9.23-26.10.23. Kaiken kaikkiaan sauvarinneharjoituksia oli tarjolla 8 eri viikkona. Treenit pitivät sisällään eri mittaisia vetoja ylämäkeen kävellen, loikkien ja juosten. Harjoituksissa osallistujat oli jaettu HS- ja minisompanyhmiin.

Syyskuun 2.9-3.9.23 järjestimme ns. kotileiri viikonlopun Kiuruvedellä. Syyskuun kotileirille osallistui 5 junioria. Syyskuun leiriohjelma sisälsi polkujuoksuvetoja, rullahiihtoa ja suotreeniä (vetojen ja suojalkapallon merkeissä).

Perinteinen Vuokatin ensilumenleiri järjestettiin 9.11-12.11.23. Leirille osallistui yhteensä 15 junioria ja 7 huoltajaa. Vuokatissa HS- ja minisompanyhmäläiset pääsivät hiihtämään säilölumiladulla, tehden taito- tekniikka- ja lihaskestävyystreenejä. Osa junioreista avasi kilpailukautensa Vuokatissa Kainuun Talvikisojen merkeissä. Hiihtotreenien lisäksi junioreiden ohjelmaan kuuluivat sauvarinnetreeni, polkujuoksulenkit sekä sunnuntain vaaranvaellus.

Marras- joulukuussa 2023 pidimme hiihtoharjoituksia ti 7.11.23 alkaen Hovin ja Kuukkelin ladulla. Junioreiden hiihtoharjoituksia ohjasivat Markku, Jari, Lassi ja Mikko

Talkoita ja rahanhankintaa 2023

Kilpailullista tuottoa hiihto/ suunnistus sai Iivo-cupin suksicrossi kilpailusta sekä AM-suunnistuskilpailuiden järjestämisestä elokuussa Paljakanvuorella. Lisäksi seuran suunnistustoiminta järjesti neljät Kaisanet- kuntorastit (Jänteen Halli, Kuukkeli, Hankaniemi ja Raskee), saaden karttamaksuista tuottoa jaoston kassaan.



Hiihtokoulutoiminta 2023

Talven 2023 hiihtokoulutoiminta käynnistyi tammikuun toisella viikolla kuudella eri ryhmällä (Tuisku harraste 5-8v, minisomparyhmä 8-10v minisomparyhmä 10-12v, HS-ryhmä 12-16v sekä aloittelevat aikuiset). Pidimme hiihtokoulua yhteensä kymmenellä viikolla tiistaisin ja torstaisin tammi-maaliskuun 2023 aikana. Pienten ns. Tuisku-harrasteryhmään osallistui yhteensä 30 lasta (5-8 vuotiaita), minisomparyhmä (8-10v) 9, minisomparyhmä (10-12v) 12 lasta/nuorta, hopeasompa ryhmään 4 nuorta (12-16v). Talven 2023 hiihtokoulut keräsivät yhteensä 55 hiihtokoululaista + 4 aloittelevaa aikuista.

Tuisku-ryhmien ohjaajina toimivat Anna-Kaisa, Anu, Elina, Mari, Anna, ja Markku. Minisomparyhmien ohjaajina olivat Lassi, Toni, Esko, Anna ja Laura sekä HS-ryhmän ohjaajina toimi Mikko.

Tuisku-harrasteryhmä harjoitteli hiihdon perustaitoja mm. tasapainoa, kaatumisia, ketteryyttä/ motorikkaa suksilla, sekä eri hiihtotekniikoita. Tuisku-kisaryhmän, harrasteryhmä sekä mini/HS-ryhmien harjoitukset pitivät sisällään mm. tekniikkaharjoituksia sprinttviesteineen 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 tärkeätä hiihtoharrastuksen jatkuvuuden takaamiseksi Kiuruvedellä.

Yhteistyö muiden tahojen kanssa 2023

Maastohiihto ry/ Hiihtoliiton seuraluokittelussa kaudella 2023 Kiuru:n sijoitus oli 68/295. Pohjois-Savon hiihtoseuroista Kiuru oli neljänneksi paras (1. PHS, 2. SiiHS, 3. IisVi).

Kaupunki: Kaupunki huolsi ladut hiihdettävään kuntoon joulumaaliskuun 2022-2023 aikana. Kuntohiihtäjiä riitti ladulla hyvin pitkin talvea.

Pohjois-Savon hiihto ry: Toimimme jäsen seurana tiiviissä yhteistyössä Pohjois-Savon hiihdon kanssa. Kiuruveden Urheilijat kuuluu myös Suomen Hiihtoliiton jäsenseuroihin.

Hiihto/suunnistusjaoston jäsenet olivat järjestämässä yhteistyössä yleisurheilujaoston kanssa kansallisia Kiuruvesi Games yleisurheilukilpailuita la 22.7.2023.



Muuta 2023:

Kiuru X-country juniorihiihtojoukkue neljäs toimintakausi sujui mallikkaasti. 8-16v lisenssihiihtäjien määrä oli 24. Lahden Hopeasomman loppukilpailun seurapisteissä olimme 15/111. Olimme Iivo-cupin 2023 seurapisteissä Puijon Hiihtoseuran jälkeen toiseksi paras hiihtoseura Pohjois-Savossa.

Menestystä tuli Lahden Hopeasommasta (2 pronssimitalia), KLL:n SM-hiihdoista (2 hopeista mitalia), Pohjois-Savon pm-hiihdoista (10 mitalia), Pohjois-Savon maakuntaviestistä (3 mitalia) Iivo-cupin 2023 kokonaispisteissä (6 mitalisijaa) sekä kansallisissa hiihdoissa kaudella 2022-2023 sarjavoittoja tuli yhteensä 35 kpl.

Pyrimme jatkamaan hyvin alkanutta toimintaa kohden uutta kilpailukautta 2024.

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

Seuran hiihtotoiminta on edelleen hyvässä nosteessa, joten pyrimme jatkamaan hyvin alkanutta toimintaa tulevaisuudessakin.

Kiuruveden Urheilijoiden suunnistuksen toimintakertomus 2023

Seuran suunnistajien menestys kesällä 2023

Kainuun Rastiviikko Kuhmo 2.7-6.7.23 kokonaistulokset:

D12TR Saana Jaaranen 11.

H16E Niilo Kouvalainen 19.

H50AL Reijo Hyvönen 16.

+yksittäisissä osakilpailuissa 21 eri seuran suunnistajaa.

Savo-Karjala Am viesti H/D12 Iisa Siponen, Saana Jaaranen, Anna Siponen 11.

SM- erikoispitkä Kouvola H15 Niilo Kouvalainen 2.

SM-sprintti Lahti H15 Niilo 32.

SM-viesti Hollola H16 KuoSu 17. (Niilo, Elmeri Lång ja Sisu Suvinen)

Porvoo-Jukolassa 18.6-19.6.23 KiuruU:n Venlojen joukkue Arja Niskanen, Anne Saaranen, Kaisa Knuuttila ja Anu Jaaranen sijoittuivat sijalle 1090.

Miesten Jukola-joukkue (Mikko Kouvalainen, Niilo Kouvalainen, Risto-Pekka Rätty, Sami Seppälä, Olli Kouvalainen, Paavo Kumpu ja Arttu Ritvanen) suunnistavat sijalle 834.

Seuran omia suunnistustapahtumia 2023



Seura järjesti kesän aikana yhteensä neljä Kaisanet kuntorastit heinä-elokuun 2023 aikana (Jänteen Halli, Palosmäki, Hankaniemi ja Raske). Ratamestareina toimivat Pertti Lind ja Kari Saastamoinen.