



# Keski-Pohjanmaan Hiihto



# Hyvä Keski-Pohjanmaan hiihtoväki

Keski-Pohjanmaan hiihto ry on tehnyt kausijulkaisun tulevaan hiihtokauteen, joka on ihan jo kynnyksellä.

Tuleva kausi tuo tullessaan isoja tapahtumia piiriimme: Pyhäjärvellä nuorten SM-hiihdot, Haapajärvellä veteraanien SM-hiihdot sekä tietenkin Loppiaisen maakuntaviesti Kausisella.



Maakuntaviesti osuuksiin ja matkoihin tuli isoja muutoksia. Viestin avataan naisten osuudella. Jännityksellä jääme odottamaan loppiaisen 6.1.2023 Maakuntaviestiä.

Keski-Pohjanmaan hiihdon pääpaino on tällä hetkellä 13–16-vuotiaiden nuorten piirivalmennuksessa. Piirivalmennus toimii piirivalmentaja Johanna Huntuksen koordinoimana. Jäsenseuroista on piiri valmennuksessa 16 hiihtäjää. Edessä on vielä tälle vuodelle yksi leiri Vuokatin tykkilumella marraskuun 10.–13. päivää. Piirivalmennus ja leiritoiminta on tärkeä osa nuoren urheilijan polulla kasvamista. Edellisessä julkaisussa 2020 oli maailmalla menestyneiden kilpahiihtäjien muistelmia piirileireiltä.

Keski-Pohjanmaan hiihto on järjestänyt tänä syksynä maastohiihdon sääntökoulutusta ja kilpailun järjestämiskoulutusta piirin TD vastaavan Maria Sorviston pitämänä. Opettajina oli myös Juha Torvikoski ja Mattias Skog. Lisäksi Maria on myös tämän kausijulkaisun päätoimittaja. Isot kiitokset siitä.

Tuleva hiihtokausi on jo käynnistynyt Suomen Cupeilla Vuokatissa.

Keski-Pohjanmaalla kilpailukauden avaa Ylivieskan Kuula Huhmarin

tykkilumella 3.12.2023.

Keski-Pohjanmaa cup hiihdetään tulevana kautena uudistetuilla säännöillä. Cup sarjoihin on lisätty M8 ja N8 vuotiaiden sarja. Sarjoissa hiihtävät kilpailuvuonna 2023 kisaavat 7 ja 8 vuotta täyttävät lapset.

Nuorten SM-kilpailut Honkavuorella 24.2.-26.2.2023. Mennään kannustamaan alueemme hiihtäjiä paikan päälle.

Hopeasomman loppukilpailu kisataan Lahdessa 3.3.-5.3.2023

Haapajärvellä Somerossa veteraanien SM-hiihdot 3.2.-5.2.2023

Hiihtokausi huipentuu Slovenian MM-hiihtoihin Planicassa 22.2.-5.3.2023. Jännitetään kuka pääsee edustamaan Suomea kisoihin. Saako mahdollisesti Pohti Ski Team toisenkin hiihtäjän mukaan. Kiilaako joku alueen naishiihtäjistä kisakoneeseen.

Toivotaan kaikille hiihtäjille, huoltajille ja taustajoukoille onnistunutta hiihtokautta 2023.

Keskipohjanmaan Hiihto ry kiittää kaikkia kausijulkaisuun osallistuneita tukijoitamme.

**Hiihtoterveisin**

**Keski-Pohjanmaan hiihto ry pj.**

**Kimmo Parkkila**

**PÄÄTOIMITTAJA:** Kimmo Parkkila

**SIHTEERI:** Maria Sorvisto

**ILMOITUSMYYNTI:** Kephin johtokunta ja valiokunnat

**PAINO:** Rannikon LaatuPaino Oy, taitto: Hanna Tenkula

**Etu-/takakannen ja kuvituskuvat:** [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) / Sanna



# Piirivalmentajan terveiset

Heippa! Olen **Johanna Huntus** ja olen toiminut Piirivalmentajana Keski-Pohjanmaan hiihdolla nyt kaksi kautta. Minulla apuvalmentajana on ollut **Veera Huntus**. Olen itsekin hiihtäjä ja kuulunut erinäisiin valmennusryhmiin nuoruuteni aikana. Ensimmäiset leirit olin kasvattaja seurani Reisjärven Pilkkeen matkassa ja siitä sitten piirileireille, kun ikää tuli 12 vuotta. Nyt edustan Team Skiersiä, joka on kohtuu uusi seura Keski-Pohjanmaalla, joka keskittyy yli 16-vuotiaiden nuortenaikuisten kehittämiseen ja tukemiseen omalla urallaan. Seuran toiminnasta olen hakenut paljon vinkkiä omaankin valmentamiseen ja leirien pitoon.

Tällä kaudella piiriryhmään on kuulunut 17 nuorta urheilijan alkua. Olemme leireilyt kolmella leirillä, kesän ja loppusyksyn aikana. Ensimmäinen leiri pidettiin Kaustisella Elokuun puolivälissä. Leirillä päästiin tutustumaan 2023 vuoden maakuntaviestin ratoihin ja valmentajan treeniasteoihin. Tekniikka ja taitoharjoitteiden lisäksi teimme kovan sauarinteen Kaustisen laskettelurinteessä. Kuntopiirin leirillä teimme Johannan kotona, johon kuului mm. traktorinrenkaan pyöritystä, lekalla hakkausta ja polttopuiden pinoamista. Leiri oli oikein onnistunut ja mukava. Palautteen perusteella meillä Keski-Pohjanmaallakin saa pidettyä hyviä ja kehittäviä leirejä, aina ei tarvitse lähteä kauaksi. Leiriläiset ja valmentajat tekee leirin.

Elo-Syyskuun vaihteessa oli jo toisen leirin vuoro, silloin suuntasimme ensimmäistä kertaa Pikku Syötteelle. Ai että oli mukava vaihtaa maisemaa ja pääsimme majoittumaan Pikku-Syöte hotelliin ja nauttimaan hyvästä ruuasta täysihoidolla. Leirille järjestimme yhteiskyydin. Leiri kesti neljä yötä, joten kerettiin harjoitella monta laadukasta harjoitusta. Meille



Keski-Pohjanmaan tasaisiin teihin tottuneille syötteen mäet toivat toivottua vastetta. Oli mukava päästä hiihtämään kunnan pitkiä nousuja. Leirin pääharjoitus oli Sprinttikilpailu vapaan rullilla, kilpailussa leiriläiset pääsivät ottamaan mittaa toisistaan 4–5 vedon verran mutkaista ja haastavaa rataa. Tämä oli hieno kilpailu ja leiriläiset, oli ennakko odotuksista huolimatta treeninjälkeen iloisia, että kuinka hyvin kisa meni. Myös valmentajat olivat tyytyväisiä nuorten suorituksiin.

Kauden kolmas ja viimeinen leiri järjestettiin Vuokatin tutuissa maisemissa marraskuun puolessavälissä. Vuokattiinkin järjestimme yhteiskyydin. Vuokatissa olosuhteet olivat kunnossa, hyväkuntoista latua ulkoa löytyi jo 7,5 km. Pääsimme hiihtämään kauden ensimmäiset tärkeät kilometrit ennen, kun Keski-Pohjanmaalla päästään lumille. Taito, tekniikka ja perus-

tekeminen oli teemana leirillä. Yhden kovemman harjoituksen teimme luonnollisena intervallina merkatulla reitillä, tässä näimme hienoja suorituksia ja suurimmalla osalla urheilijoista treenistä tuli toivotunlainen nousevatehoinen harjoitus.

Leireillä olemme panostanut ryhmä ja yhteishengen parantamiseen, ja oli ilo huomata, että Vuokatissa kauden viimeisellä leirillä ryhmähenki oli kehittynyt selvästi ensimmäiseen leiriin verrattuna. Olemme pitäneet leireillä tärkeänä yhteistä hauskaa tekemistä, kuten iltanuotiota ja leikkejä ja pelejä iltaisin. Tätä kautta olemme päässeet tutustumaan toisiimme paremmin. Hyvä ja rento meininki toistui useamassa leiripalautteessa mitä saimme tällä kaudella. Hyvää alkavaa hiihtokautta kaikille kilpahiihtäjille ja hiihdon harrastajille. Nähdään ladulla!

**Teksti ja kuva: Johanna Huntus**

*Majoitu ja  
ruokaile  
maaseudun  
sydämässä!*

*Kartanohotelli*  
**Saari**

REISJÄRVI  
Puh. 050 5503 577



– Ajan hermolla! –

KOTISEUTULEHTI

**REISJÄRVI**

[www.reisjarvilehti.fi](http://www.reisjarvilehti.fi)

Meidän kautta myös  
erilaiset painotyöt.



**SAVEMET**

METALLIRAKENTEET

p. 040 589 4086



**SPEEDY SKI ROLLER**

THE SIGN OF SUCCESS



Markku Salmela 0400 681 965  
markku.salmela@muovi-set.fi

**KEITELE**

**forest**

Metsäsi arvoinen kumppani

LIIKENNE  
**HUOVARI**

**Tervetuloa maakuntaviestiin  
Reisjärvelle 2025!**

  
**PETÄJÄMÄKI**

  
**REISJÄRVI**



Kephin TD-koulutus  
Kaustisella syyskuussa.  
Kuva: Maria Sorvisto

## TD-toiminnan terveiset

Keski-Pohjanmaan Hiihdon TD-kurssi järjestettiin syyskuussa kahtena iltana Kaustisella. Koulutukseen osallistui 13 henkilöä. Uusia C-kurssin suorittaneita teknisiä delegaatteja on siis tänä vuonna tuomaroimassa piirin hiihtokilpailuja, hienoa! Kilpailujen järjestämisen kannalta on myös tärkeää, että jokaisessa seurassa olisi omasta takaa sääntötuntemusta, vaikka innostusta tai aikaa ei olisikaan TD-tehtävien hoitamiseen piirin alueella. Hiihtoliiton toimesta järjestettiin lokakuussa B-kurssi ja lisäksi lokakuun lopulla Jyväskylässä TD-kertauskurssi. Koronan jälkeen on siis päästy myös TD-toiminnassa arkeen ja tapaamaan kasvokkain.

Kansainvälisellä tasolla on tulossa muutama sääntöuudistus tulevalle kaudelle. Kansainvälinen hiihtoliitto FIS on päättänyt lykätä vuodella fluorivoiteiden täyskieltoa hiihtourheilussa. Kiellon on määrä astua voimaan kilpailukaudella 2023–2024, jotta fluorivoiteet luotettavasti paljastavaa testauslaitteistoa ehditään sitä ennen kehittää. Fluorivoiteiden kiellon taustalla ovat huolet voiteiden ympäristö- ja terveyshaitoista. Korkeafluoristen eli C8-voiteiden käyttö on jo kiellettyä, mutta matalafluoriset eli C6-voiteet ovat yhä sallittuja. Lisäksi sääntömuutos on tullut parisprintin karsintaan, joka voidaan käydä yksilösprintin tapaan väliaikalähtönä niin päätettäessä. Maailmancupissa kisataan jatkossa samoilla matkoilla sekä naisten että miesten sarjoissa ja FIS-pisteiden laskentaan on tullut pieni muutos.

Kilpailijan ohittamista koskevaa sääntöä on tarkennettu, koska sen soveltamisesta on käyty paljon keskustelua erityisesti edellisellä kaudella Kläbo/Bolshunov -casen osalta. Jatkossakin ohittamisen on tapahduttava siten, että ohitettavaa kilpailijaa ei estetä, mutta kilpailijoiden ollessa rintarinnan, vastuu rikkeettömästä kilpailemisesta on yhteinen. Ohitustilanteen katsotaan olevan ohi, kun ohittavan hiihtäjän vartalo on ohittanut ohitettavan suksenkärjet.

Kotimaisten kilpailusääntöjen osalta on täsmennetty kilpailijan iän ja kilpailusarjan määrittämistä, myös alaikärajoja. Henkilökohtaisilla matkoilla 14-vuotiaiden ja nuorempien tulee osallistua ikäluokkansa mukaiseen sarjaan, mikäli sellainen on tarjolla. 15-vuotiaiden ja vanhempien osalta todetaan, että heidän tulisi osallistua ikäluokkansa

mukaiseen sarjaan, mutta he saavat osallistua myös ikäryhmäänsä nähden vanhempaan sarjaan, mikäli osallistumisrajoituksia ei ole erikseen asetettu.

TD:n on tarkoituksena lähtökohtaisesti olla kilpailunjärjestäjää auttava, neuvova ja ohjaava asiantuntija joka toimii tuomarineuvoston puheenjohtajana. Teknisellä delegaatilla tulisi olla aiempaa kokemusta hiihdosta, esimerkiksi kilpailutausta tai muu hiihtotausta. Myös huoltajan tai kisajärjestäjän kokemuksesta on hyötyä, mutta muu kiinnostus lajia kohtaan on varsin riittävä pohja lähteä kouluttautumaan TD:n tehtäviin, jos innostusta riittää. TD:n toiminnan tärkein lähtökohta on, että TD:n tulee olla kaikkia kohtaan oikeudenmukainen ja tasapuolinen. Kaikessa toiminnassaan riippumaton kilpailunjärjestäjästä, kilpailijoista, välinevalmistajista sekä sponsoreista.

TD:n tehtäviä ovat:

- taata yhdenvertaiset, tasapuoliset ja turvalliset olosuhteet (kaikille)
- varmistaa mahdollisimman hyvät olosuhteet
- varmistaa kilpailujen läpivieminen sääntöjen määrittämällä tavalla
- Huolehtia että kilpailut viedään läpi sallituissa ja järkevissä olosuhteissa
- Ohjata ja kouluttaa urheilijoita
- Auttaa kisajärjestäjää kehittymään
- Luoda ymmärrystä

Ja tietysti ratkaista yhdessä muun tuomarineuvoston kanssa kilpailussa vastaan tulleet tilanteet.

Jos Sinua kiinnostaa toimia TD-tehtävissä, ota yhteyttä al-lekirjoittaneeseen.

Piirin kilpailuihin nimetyt TD:t ja apulaisTD:t julkaistaan piirin www-sivuilla kilpailukalenterissa ennen piirin hiihtokauden alkamista. Kauden edetessä listaan voi myös tulla muutoksia.

**Maria Sorvisto**  
TD-vastaava



**RAKENTAVASTI  
MUKANA  
YHTEISTYÖSSÄ**



Tee oikein.  
[www.haapajarvi.fi](http://www.haapajarvi.fi)



**Björndahlvälittäjä  
on aina lähellä  
- sinua varten.**

[asuntobjorndahl.fi](http://asuntobjorndahl.fi)



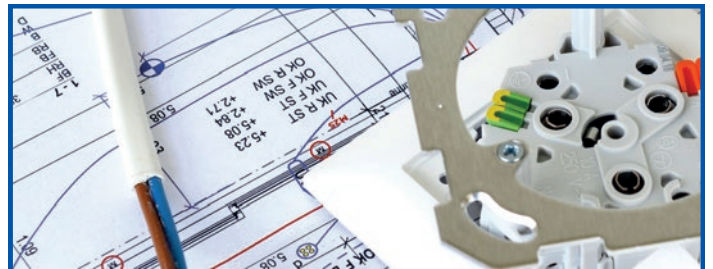
**Näyttävän  
julkisivun  
takana**

Lasijulkisivut

Alumiiniovet  
ja -ikkunat

Lasipalo-ovet

Savunpoisto-  
luukut



**KAIKKI SÄHKÖALAN TYÖT JA  
TARVIKKEET JOKA KOHTEESEEN!**

\* sähköasennukset \* sähkösuunnitelmat  
\* ilmalämpöpumput \* aurinkosähköjärjestelmät

**ILMALÄMPÖ-  
PUMPUT &  
ASENNUKSET**

FUJITSU

MITSUBISHI  
ELECTRIC



**SÄHKÖTYÖ  
JAHETEC**

Himanka  
Puh. 044 577 8004 KYSY TARJOUS!

[janne.heikkila@sahkotyojahetec.fi](mailto:janne.heikkila@sahkotyojahetec.fi)



# Haapajärven Someron hiihtokeskuksessa kisataan Veteraanien SM-hiihdot ensi talvena

Tulevien Veteraanien SM-hiihtojen kilpailunjohtaja **Tapani Keskitalo** sanoo, että Haapajärvellä kaikki kilpailun järjestelyt ovat aikataulussa. ”Radat ovat valmiina, vain lumi puuttuu”, hän kommentoi. Kilpailuihin odotetaan noin 200 talkoolaista kolmelle kisapäivälle, osa on jo tiedossa, joitakin henkilöitä kysellään vielä. Suunnitelma kilpailujen järjestelyihin ovat pitkälti samat, kuin vuonna 2019 järjestettyjen nuorten SM-hiihtojen osalta. **Pekka Nikula** joukkoineen tulee ajanottoon ja varmistaa sen osuuden vankalla kokemuksellaan. **Jorma Koirikivi**, hiihtäjä **Anssi Koirikiven** isä, toimii ratamestarina tutusti.

Haapajärvellä on järjestetty kovia kilpailuja jo parinkymmenen vuoden ajan. Tulevana talvena järjestetään muun muassa 25. Mika Myllylän kansalliset hiihdot. Aluksi Myllylän kisoissa oli mukana vain lasten ja nuorten sarjat, mutta vuodesta 2005 lähtien on kisattu kaikissa sarjoissa.

Tänä syksynä Haapajärvellä ei ole jo tutuksi tullutta ensilumen latua, koska viime talvena odotettua pitkää pakkasjaksoa ei sitten tullutkaan. Ainoan lyhyen pakkasjakson aikana Haapajärvellä hiihdettiin kansalliset hiihtokilpailut ja talkoo-organisaatio oli siinä kiinni. Haapajärvisillä on kyllä valmius tykittää lunta, kunhan vain pakkaset tulevat.

Kesän ja syksyn aikana Someron hiihtomajan reittien varrella on tehty joitakin kunnostustöitä. On mm. karsittu puita radan varrelta ja raivaussahan kanssa on ”parsittu” reittejä. Keskitalo sanoo, että talven kilpailuja varten on jo löytynyt hyvin yhteistyökumppaneita, mutta toki lisääkin vielä kysellään.

Veteraanien SM-hiihdot kilpaillaan Haapajärvellä 3.-5. helmikuuta ensi talvena. Perjantaina on vuorossa iltakilpailuna viestit kolmessa sarjassa sekä naisissa että miehisä. Lauantaina kilpaillaan perinteisellä hiihtotavalla ja sunnuntaina vapaalla. Sunnuntaina kilpaillaan myös pienen tauon jälkeen muiden sarjojen osalta kansalliset Mika Myllylän hiihdot. Haapajärven kaupunki tukee kilpailuja sekä materiaalien että palkintojen osalta. Kilpalatuja on hieman helpotettu FIS-homologoiduista laduista. Tulevissa kisoissa on sarjat 90-vuotiaisiin saakka, tosin viime talvena ei noissa sarjoissa ollut SM-hiihdoissa osallistujia.

Veteraanien SM-hiihdot piti hiihtää Haapajärvellä jo 2 vuotta sitten, joten periaatteessa voisi sanoa, että ”kolmas kerta toden sanoo”. Kilpailut ovat siirtyneet tunnetusta syystä. Haapajärvelle odotetaan noin paria sataa kilpailijaa per päivä. Majoitusten suhteen tehdään yhteistyötä lähialueen hotellien kanssa, lisäksi Haapajärvellä on tarjolla maatilamatkailua ja paikallisen ammattiopiston asuntola on majoituskäytössä. Myös kotimajoitusta ollaan virittelemässä. Tämän kokoisten kilpailujen järjestäminen tarkoittaa sitä, että lähialueen majoituskapasiteetti on täynnä.

Haapajärven Kiilat toivottavat kilpailijat tervetulleeksi Someron hiihtomajalle kilpailemaan, sarjoja löytyy varmasti jokaiselle. Kilpailuorganisaatio toivottaa myös kaikki katsomaan paikan päälle jännittäviä kilpailuja.

**Teksti: Maria Sorvisto,**  
**kuva oikeudet omistaa Haapajärven Kiilat**

# Urheilu Mehiläinen – Talviurheilijankin tukena



**V**uodesta toiseen kovaa ja paljon harjoitteleva urheilija saattaa ajautua ylikuormitustilaan jossakin uransa vaiheessa. ”Kyse on yleensä kuormituksen, levon ja ravinnon väärästä suhteesta”, sanoo urheilulääkäri, liikuntalääketieteen erikoislääkäri **Heikki Jokinen** Kokkolan Mehiläisestä.

Toisinaan taustalta voi kuitenkin löytyä myös piileviä sairauksia, kuten astma tai kilpirauhasen toimintahäiriö. ”Nämä on syytä aina poissulkea tutkimuksilla ennen ylikuormitusdiagnoosin tekemistä”, kertoo Jokinen.

Mikäli oireiden taustalta löytyisikin jokin edellämämainituista sairauksista ei tämäkään välttämättä tarkoita urheilu-uran päättymistä. Esimerkiksi hyvässä hoitotasapainossa

oleva astma ei ole este urheilulle. Urheilu Mehiläisen moniammatillinen tiimi ja laaja asiantuntijaverkosto takaa yksilöllisen ja oikea-aikaisen, avun jotta urheilija voi jatkaa oman lajinsa parissa.

Myöskään ylikuormitustilaan ajautuminen ei välttämättä johda urheilu-uran päättymiseen. Tarvitaan vain vahva ammattilaisten verkosto urheilijan ja valmennuksen tueksi opastamaan ja tekemään yhteistyötä kuormituksen säätelyn optimoimiseksi.

”Juuri tätä varten Urheilu Mehiläinen on olemassa. Mottomme on että me teemme kaikkemme jotta urheilija voisi antaa kaikkensa.” sanoo Keski-Pohjanmaan Urheilu Mehiläisen seurakoordinaattori ja vastaava fysioterapeutti **Maria Paananen**.



**MEHILÄINEN**

AINA LÄHELLÄSI  
[www.mehilainen.fi](http://www.mehilainen.fi)

*Varaa aika!*

[mehilainen.fi/ajanvaraus](http://mehilainen.fi/ajanvaraus)  
tai soita numeroon p. 010 414 00

**Mehiläinen  
Kokkola**

Rantakatu 2 B

**Mehiläinen  
Fysioterapia  
Kokkola**

Torikatu 21-23

**Mehiläinen  
Ylivieska**

Ollilanojankatu 1

**Mehiläinen  
Nivala**

Kalliontie 28

**Mehiläinen  
Haapajärvi**

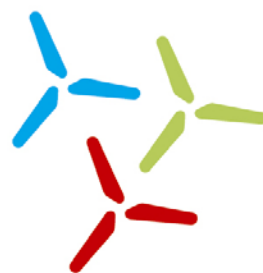
Kirkkokatu 5  
010 414 8302

**Mehiläinen  
Reisjärvi**

Kirkkotie 4



**PUHURI**







## Fakta: Roosa Juuska

Syntynyt: 1996

Kotipaikka: Haapavesi

Nykyinen seura: Team Skiers

Kasvattajaseura:  
Haapaveden Urheilijat

Valmentaja: itse/Janne Rytky

# Roosa Juuskalla kauden päätähän kansallisissa arvokisoissa

**Roosa Juuska** vastaa iloisesti puhelimeen kotoaan Haapavedeltä. Hiihtäjän arkeen kuuluu hyvää, harjoituskausi on mennyt mainiosti ja samaa, jo edellisellä kaudella hyväksi havaittua harjoituslinjaa on jatkettu. Juuska suunnittelee päivittäiset harjoituksensa itse, ja isommat valmennuslinjat sovitaan yhdessä seuran, Team Skiersin, valmentajien Trond Sandelinin ja **Janne Rytkyn** kanssa. Fysioterapeutin työ on ollut mahdollista yhdistää kokoaikaiseen hiihtoharjoitteluun, kun arjen viikko-ohjelmasta vastaa itse.

Team Skiersin hiihtäjät ovat leireilleet heinäkuussa Pohjois-Norjassa ja sitten Vuokatissa elokuussa. Lisäksi on pidetty yhteisiä harjoitusviikonloppuja Sievissä ja Haapavedellä. ”Oman seuran porukka on tärkeä, asioita on mukava tehdä yhdessä”, Roosa Juuska kertoo. ”Yhteisten harjoituspäivien yhteyteen kuuluu myös erilaiset testit kuten tasatyöntötesti ja lihaskuntotestit, lisäksi sprinttiharjoitus kuuluu perinteisesti meidän leirien ohjelmaan”. Syksyllä on tulossa vielä lumileiri Vuokatissa lokakuulla ja marraskuulla.

Syyskuussa Juuska osallistui rullahiihdon SM-kilpailuihin Vuokatissa, joista irtosi sprintissä 10. sija ja vapaalla 15. sija. Tulokset antavat odottaa hyvää, kun siirrytään lumille. Hiihtäjä kertoo, että tulevan kauden päätähän on kansallisissa arvokisoissa, Suomen Cupissa, SM-kisoissa ja nyt jälleen Suomessa Rovaniemellä tammikuulla hiihdettävässä Scandinavia Cupin kilpailussa. ”Viime kaudella pää-

sin myös hiihtämään ensimmäisen mc-osakilpailuni, joten toki se on tavoitteena myös tällä kaudella”. Tähän mennessä yleisessä sarjassa parasta menestystä on tullut sprinttikilpailuissa, mutta Juuska sanoo hakevansa hyviä sijoituksia kaikilta matkoilta. Koko Team Skiersin joukkueen onnistumisia voi luonnollisesti jännittää viestikilpailuissa, viime kauden tapaan, jolloin joukkue oli naisissa Suomen Cupin kokonaiskilpailun neljäs.

Roosa Juuska muistelee, että aikanaan hänet on hiihdon pariin vetänyt hyvä harjoitusporukka Haapavedellä sekä vanhemmat ovat innostaneet lajin pariin ja kuljettaneet pienenä naapurikuntien kyläkisoissa. Myös koko Juuskan sisarusparvi on aikoinaan hiihtänyt kilpaa. Nuoruusvuosien hiihtoporukasta ei enää varsinaisesti kilpaile hiihdossa muita kuin Roosa. Roosa haluaakin lähettää kaikille nuorille hiihtäjille terveisii, että nuorena on hyvä harjoitella ja harrastaa monipuolisesti ja harjoitellessa saa olla kivaa, se pitää mukana lajin parissa.

Valmentaja Janne Rytken kommentit: ”Roosan vahvuutena on, että hän on kehittynyt ja oppinut tuntemaan itseään harjoittelussa. Hän harjoittelee kovaa, mutta osaa myös keventää tarvittaessa. Luulen, että tämä on suurin syy tulosten parantamiselle”.

**Teksti: Maria Sorvisto, kuva: Kaija Partanen**

# Sisarukset Iida ja Sanni Vuollet saavat toisistaan treeniseuraa

Kalajoen Junkkareiden **Iida Vuollet** nappasi syksyn rullahiihdon SM-kilpailuista pronssia 20-vuotiaiden sarjassa Vuokatissa. 2003 vuonna syntynyt hiihtäjä on kärsinyt loukkaantumisesta ja iloitsee menestyksestä pitkän kuntoutusjakson jälkeen. Niin ikään samaa seuraa edustava pikkusisko **Sanni** on jo nuorten sarjoissa menestynyt kilpahiihtäjä. Molemmilla on harjoituskausi sujunut hyvin ja odotukset talvea vasten ovat korkealla. Mutta ennen kuin mennään ensi talven tavoitteisiin, niin palataanpa ajassa hieman taaksepäin.

Kesällä 2021 Kalajoen Junkkarien hiihtäjät leireilivät Syötteellä ja Iida loukkasi jalkansa perinteisen rullahiihtoharjoituksissa; alamäessä sukien kärjessä olevat ”viikset” takertuivat toisiinsa ja hän kaatui. Oikeasta jalasta murtui pohjeluu. Kuntoutusjakso on ollut pitkä, mutta asioita on tehty ajatuksella ja määrätietoisesti kohti paluuta laduille. Kaudella 2021-2022 Iida pääsi takaisin kilpailemaan, mutta keväällä tehdyn leikkauksen jälkeen edessä oli vielä uusi kuntoutus.

Iidan kertoessa, mitä harjoitteita hän on pystynyt kuntoutusjaksojen aikana tekemään, ei voi kuin ihaila nuoren urheilijan sisukkuutta, jota hän on osoittanut kirpaisevan loukkaantumisen jälkeen. Korvaavina harjoituksina hän kertoo tehneensä kuminauhajumppaa koko vuoden ajan, jumpalla on vahvistettu lihaskuntoa ja liikkuvuutta, syksyn aikana on pystytty tekemään voimaharjoittelua ja pyöräilyä. Myös tasatyöntö rullasuksilla on kuulunut ohjelmaan. Aivan kuntoutuksen aluksi käytössä on ollut Ski Ergo -laite. Nyt tällä hetkellä Iida asuu ja harjoittelee Vuokatissa.

Sanni puolestaan asuu ja harjoittelee tällä hetkellä pääasiassa kotona Kalajoella. Hän on toki myös mukana Hiihtoliiton U18-ryhmässä, joka on leireillyt myös Vuokatissa. Kalajoen harjoitteluolosuhteita hiihtäjä kehuu erittäin hyväksi, pääsääntöisesti harjoitukset tehdään Hiihtomajan, Mariston tai Siipojokivarren maastoissa.



Sisarukset Sanni (vas.) ja Iida Vuollet. Kuva: Vuolletin perhealbumista

Hiekkäsärkkien alueella on kevyen liikenteen väyliä ja asfaltti hyvässä kunnossa rullahiihtotreenejä varten. Tällä hetkellä Kalajoen Junkkareilla ei ole Hopeasompa -ikäisille tai sitä vanhemmille yhteistreenejä, mutta hiihtokoulu pyörii säännöllisesti.

Seuraavan talven tavoitteet kilpahiihtäjäsisaruksilla on jo kirkkaina mielessä. Iida tavoittelee paikka nuorten MM-hiihtojen joukkueessa. Nuorten MM-hiihdot kisataan tulevana talvena Kanadan Whistlerissä tammi-helmikuun vaihteessa. Sanni puolestaan tähtää nuorten PM-kilpailuihin, mistä hän jäi viime talvena harmittavasti varasijalle, kun joukkuetta valittiin. Nuorten Pohjoismaiden mestaruushiihdot kilpaillaan ensi talvena Jyväskylässä. Molempien

arvokilpailujen yhdeksi katsastuskilpailuksi onkin nimetty omassa maakunnassa hiihdettävä Pyhäjärven uuden vuoden FIS-kilpailu.

Iida on menestynyt tähän mennessä parhaiten pitempien matkojen vapaan hiihtotavan kilpailuissa, mutta hän pyrkii harjoittelussaan huomioimaan kaikki matkat. Kaikki kilpailumuodot, myös sprintti ovat tuttuja hopeasompaikäisestä lähtien. Sanni puolestaan kokee olevansa normaalimatkojen hiihtäjä, jolle vahvin laji on perinteisen 5 km tai 10 km kilpailu. Toki sprinttikin menee ja myös uusi XCX-laji on kokeiltu, vaikka se ei erityisesti tuntunutkaan niin omalta lajilta. Tulevaisuudessa molemmat hiihtäjät toivovat, että hiihto säilyisi enemmän perinteikkäämpänä laji-

na sisältäen myös perinteisen hiihtotavan. ”Uudistukset ovat virkistäviä, mutta perusrunko olisi hyvä säilyä samana”, toteaa Iida. ”Hieman varauksella suhtaudun siihen uudistukseen, että naisilla ja miehillä on samanmittaiset kilpailumatkat”, hän jatkaa.

Iida ja Sanni eivät ole ainoat Vuolletin perheen jäsenet, jotka ovat löytäneet tiensä hiihdon pariin, myös Iidan kaksoissisko **Alisa** on hiihtänyt kilpaa. Molemmat hiihtäjät ovat sitä mieltä, että on ollut rikkaus, kun sisaresta saa seuraa lenkeille. Toki, jo ikäerosta johtuen, molemmat ovat seuranneet omia harjoitusohjelmiaan, mutta usein peruskestävyysharjoituksia on tehty yhdessä. Siskosta on myös kisareissuilla seuraa. ”Yksin treenaaminen ei ole ongelma, mutta Iida on ollut hyvä esikuva, jolta on saanut tarvittaessa tukea ja vinkkejä harjoitteluun”, Sanni sanoo.

Nuorille hiihtäjille Iida ja Sanni kertovat neuvoinaan, että hopeasompaikäisenä kannattaa pitää harjoittelu monipuolisena ja tekeminen

mielekkäänä. Harjoitusmääriä ei kannata kasvattaa liikkaa ja ohjelmassa on hyvä olla muitakin lajeja kuin hiihtoa mahdollisimman pitkään. Nykytrendin, että siirrytään yhden lajin pariin jo kovin nuorena, he kokevat huoletuttavana. ”Nuorena kannattaa valita sellaiset lajit ja treenit, joista tulee hyvä fiilis”, Sanni korostaa. Iida kertoo itse aloittaneensa hiihtoharjoittelun seuran yhteistreeneissä, joissa oli mukana pelejä ja leikkejä, asioita tehtiin paljon hauskan kautta. Kannattaa kehittää laajasti eri osa-alueita.

Kilpailukausi Junkkareiden hiihtotähdillä alkaa todennäköisesti Vuokatissa Suomen Cupin viestissä. Ensilumenladuille Iida pääsee jo nyt Vuokatissa, Kalajoella ei ole vielä latua aukaistu. Iida suunnittelee ensilumenharjoittelujaksoa myös syksyllä Olokselle ja Sannilla on edessä leiriviikko Vuokatissa marraskuussa myös. Kilpailukausi jatkuu marraskuussa sitten Vuokatissa Kainuun Talvikisoissa.

**Teksti: Maria Sorvisto**

## **Fakta:**

### **Iida Vuollet:**

Syntynyt 2003

SM 3. v. 2019 15 km V N17

SM 1. v. 2020 15 km V N18

SM 3. v. 2020 viesti N20 (yhdessä Sanni Vuollet ja Ella Himanka)

SM 2. v. 2021 20 km V N20

SM 2. rullahiihto v. 2020 N18

SM 3. rullahiihto v. 2022 N20

Valmentaja: Juuso Joukas

### **Sanni Vuollet:**

Syntynyt 2005

SM 3. v. 2021 5 km P N17

SM 3. v. 2020 viesti N20 (yhdessä Iida Vuollet ja Ella Himanka)

Valmentaja: Esko Valikainen





## Pyhäjärvi valmistautuu nuorten SM-hiihtoihin

Pyhäjärven kaupungissa toimivat kolme hiihtoseuraa, Pohji Ski Team, Pyhäjärven Pohti ja Lamminahon Ahto valmistautuvat järjestämään nuorten SM-hiihdot Pyhäjärven Honkavuorella ensi helmikuun 24.-26. päivää. Varsinaisen kisahakemuksen on jättänyt alun perin hiihdon ammattilaisseura Pohti Ski Team, mutta järjestelyistä vastaavat kaikki seurat hyvässä yhteistyössä. Kokemusta Pyhäjärveltä löytyy erilaisten valtakunnallisen tason kilpailujen järjestämisestä säännöllisesti jo parin vuosikymmenen ajan. Edelliset nuorten SM-hiihdot hiihrettiin Honkavuorella vuonna 2013 ja viime vuonna seurat järjestivät yhdessä yleisten sarjojen SM-hiihdot. Tähän väliin mahtuu mm. Suomen Cupia, veteraanien SM-hiihtoja ja maakuntaviestiä. Kokemusta siis riittää. **Kauko Tikkanen**, mikä on Pyhäjärven salaisuus onnistuneiden kisojen järjestämisessä: ”Vastuutehtävien kierrätys on avainsana, meiltä löytyy tarvittaessa useampi henkilö, joka voisi kutakin tehtävää hoitaa. Riskit täytyy hallita ja järjestelyt lähdetään aina hoitamaan nöyryin mielin, ei takki auki.”

Tähän mennessä ensi talven tapahtumaa varten järjestelytoimikunta on pitänyt jo neljä palaveria ja kilpailutoimikunta on myös kasassa ja käynnistää toimintansa talven lähestyessä. Tikkanen itse toimii kisassa kilpailun johtajana ja kokenut yliveskalainen sääntöasiantuntija **Juha Torvikoski** on lupautunut tulemaan avuksi varajohtajan rooliin. **Esko Valikainen** on nimitetty TD:ksi ja hänelle TDA:ksi **Vesa Mäkipää**. **Jukka Lehtosaari** on lupautunut

johtamaan hiihtotapavalvontaa, apunaan **Riikka Sirviö** Jyväskylästä videokontrollin vastuuhenkilönä ja **Sari Nousiainen** on stadionpäällikkö. Sekä Sirviöllä ja Nousiaisella on tunnetusti menneisyys kilpahiihtäjänä. Oman kylän poika, FIS TD hänkin, **Esa Ryynänen** vastaa markkinoinnista ja striimauksesta. Yhteensä kilpailuorganisaation vahvuus kisapäivinä tulee olemaan noin 120-150 henkilöä.

”Pyhäjärven malli” kilpailujen järjestämisessä on **Ängeslevän Tarmon** ja **Juha Kolun** koulutuksessa aikanaan opettama kahden toimikunnan malli: erikseen on järjestelytoimikunta ja kilpailutoimikunta. ”Pyhäjärvellä voitaisiin järjestää laadukkaat kilpailut milloin tahansa lumikauden aikana, kunhan saamme tietää siitä viikkoa - kahta aikaisemmin”, Tikkanen kehuu.

Toissa talvena SM-hiihtoja varten rakennettiin kilpailualueelle uusi huoltohalli, jonne rakennetaan voitelukopit. Hallin läpi voi ajaa ajoneuvolla ja purkaa tavarat katon alla. Ensi talveksi alueelle nousee vielä varastohalli, jonne saadaan tarvittaessa säältä suojaan mm. elementit ja mainosaidat. Materiaalit hallin rakentamiseen on saatu paikalliselta sahalta ja lisäksi hankkeelle on myönnetty Leader-avustusta. Stadion on suunniteltu ja tehty valmiiksi 2020 Suomen Cupia varten, pieniä muutoksia tehdään enää ainoastaan ylikulkusillan kohdalle.

Pyhäjärvellä pääsee hiihtämään totutusti ensilumenludulle jo hyvissä ajoin syksyllä, kun maa jäähtyy ja kuivuu. Osa SM-laduista lumetetaan myös. Honkavuorella hiihdetään

### Fakta:

#### Aiemmat arvokisat Honkavuorella 2000 luvulla:

- 2003 nuoret
- 2007 yl. sarjat
- 2010 veteraanit
- 2013 nuoret ja KLL
- 2015 Suomen Cup
- 2021 yl. sarjat

Suomen Cup 2020 peruuntui koronan vuoksi.

Lisäksi koulul.maakuntaviesti 2009 ja ”oikea” maakuntaviesti 2011.

#### 1970-luvulla:

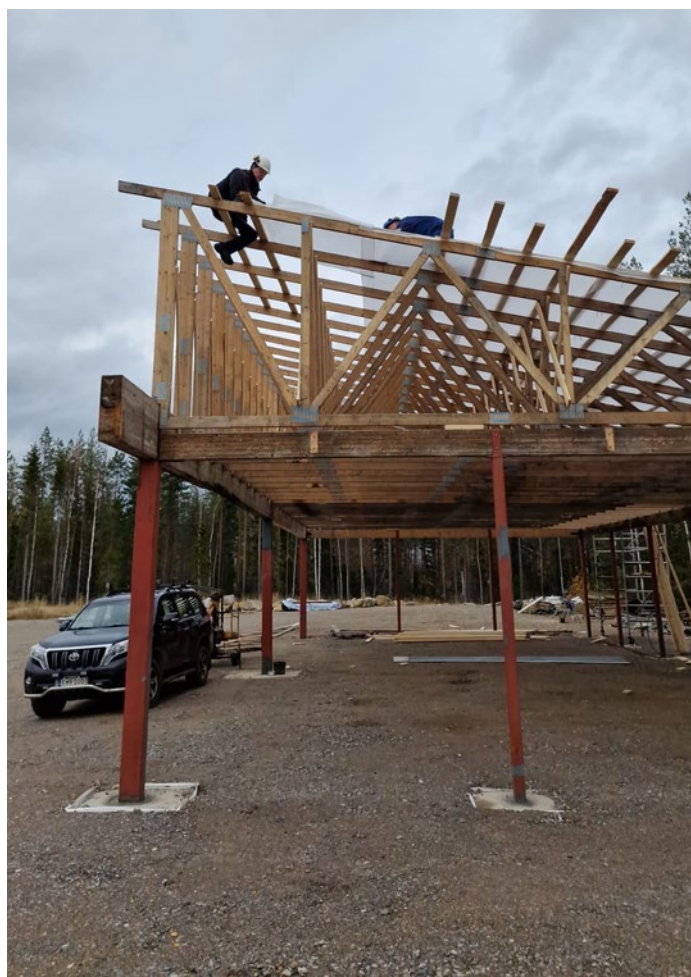
- Hopeasompafinaali 1975 Pyhäsalmissa
- SM-veteraanit 1977 ja SM-nuoret 1978 Pitkälläkankaalla

nuorten SM-hiihtojen esikisat vuodenvaihteessa 31.12.-1.1. Ensimmäisenä päivänä on mukana kaikki sarjat ”vauvasta vaariin” ja toisena päivänä FIS-matkat, jotka toimivat samalla nuorten MM, nuorten PM, EYOF -kilpailujen katsastuskisana. Luvassa on siis kova kattaus jo esikisoissa.

Yhteistyötä Pyhäjärven kaupungin kanssa Kauko Tikkanen kehuu hyväksi ja toimivaksi. Kaupunki avustaa kilpailun järjestämisessä niin taloudellisesti kuin käytettävissä olevien tilojen osalta. Kaupunginjohtaja **Henrik Kiviniemi** on lupautunut toimimaan kilpailujen VIP-isäntänä. Yhteistyö kaupungin kanssa on tuttua myös säilölumen teossa ja ensilumen ladun lumettamisessa. Ja tuohan valtakunnalliset kilpailut hyvin näkyvyyttä kaupungille.

Kilpailun johtaja Tikkanen katsoo tässä vaiheessa varsin luottavaisin mielin tulevaan talveen. Organisaatio on kunnossa ja tietää tehtävänsä. Kilpailuorganisaation kokouksia ja tapaamisia on syksyn ja alkutalven mittaan tihentyvässä määrin. Lopuksi Tikkanen pohtii, olisiko hänen jo aika siirtyä sivuun ja antaa tilaa muille. Kauko Tikkanen on ollut, ei pelkästään Pyhäjärven, vaan koko piirin alueen hiihdon kantavia voimia vuosien ajan ja ajanut alueen asioita myös valtakunnallisella tasolla. Ei olisi Pohti Ski Teamia ilman Kaukoa (kirjoittajan huom.) Pyhäjärvellä on kuitenkin monta henkilöä mukana organisaatiossa ja näin perehdytys ja vastuutus nuoremmille tapahtuu luonnostaan pikkuhiljaa. Uskonpa, että Kauko Tikkanen nähdään vielä pitkään mukana hiihdon parissa eri tehtävissä.

Teksti: Maria Sorvisto, kuvat: Jarkko Huttunen



**Alueen kovin hiihtokauppa.  
Tilaa netistä tai tule käymään!**

**TEAM  
SPORTIA®  
KALAJOKI**

**URHEILUJA  
KONE.FI**

*Hiihtoalan ammattilaiset  
Haapavedellä!*

**SUKSISAVOTTA**  
www.suksisavotta.fi

**ROSSIGNOL** **PELTONEN**  
**ICEBUG** **SALOMON**

**FISCHER** **ONEWAY**  
FOR ADVANCED TURNING SPORTS BRAND

**alpina** **KIVI+**  
**RODE** **SKI\*GO**

**START** **SWIX** **Ree**  
**vauhti** **BRICO**

**RKS Oy** **RYTKYN KONE** **Kodinkoneet**  
**JA SÄHKÖ Oy** **Urheiluvälineet**  
**Aurinkoenergia**

Hakakuja 1 HAAPAVESI  
Kari 044 552 4333 Janne 0440 793 052  
Myymäälä 0440 451 345 **rksoy.fi**



# VUOKATTI SPORT

VUOKATTISPORT.FI



Hae mukaan! [www.peda.net/pihtipudas/lukio](http://www.peda.net/pihtipudas/lukio)

**Opiskelijoiden nostamia asioita hiihtolinjasta:**

- Tsemppaava ilmapiiri
- Hyvä yhteishenki
- Hyvän valmennuksen sisältävät yhteistreenit 4krt/vko
- Lyhyet välimatkat asunnon, harjoitusten ja koulun välillä



@pihtiputaanlukio\_hiihtolinja



# T&T Reinikainen

REILUSTI RAUTA- JA MAATALOUSKAUPPAA

Ammattitaitoista ja laadukasta rakentamista jo vuodesta 1991

# RAKENTAJAT NISKAKOSKI

[WWW.RAKENTAJATNISKAKOSKI.FI](http://WWW.RAKENTAJATNISKAKOSKI.FI)

P. 044 550 5275 / JARI

# Homologoimalla radat kuntoon

Moni hiihdon harrastaja ei välttämättä tiedä, mitä homologointi on tai miten se tehdään. Kysytäänpä sitä tällä kertaa yliveskalaiselta **Juha Torvikoskelta**, joka on ehtinyt vuosien varrella olla monessa mukana hiihdon parissa. ”Homologoinnilla halutaan varmistaa, että radat ovat tietyn tasoisia tietyille kilpailulle”, Juha vastaa, ja jatkaa, että ”Homologointi on työkalu sille, että radat ovat ICR:n eli kansainvälisten sääntöjen mukaiset”. Juha aloitti homologoitien parissa jo vuodesta 2011 ja FIS-tutkinnon hän on suorittanut vuonna 2013.

Asiahan on niin, että sääntöjen mukaan FIS-tasoisia kilpailuja voidaan hiihtää vain homologoiduilla radoilla. Keski-Pohjanmaan Hiihdon toiminta-alueella FIS-homologoitu rata oli aivan aluksi vain Ylivieskan Huhmarissa, jossa tulevana talvena hiihdetään pitkää aikaa FIS-tasoiset kilpailut. Seuraavaksi homologointi on tehty Kokkolan Köykärinmäelle vuonna 2014. Tällöin voimassa olevien sääntöjen mukaan radan tuli sisältää kaksi A-nousua (30 m) 5 kilometrin matkalla ja kokonaisnousumäärän tuli olla vähintään 150 metriä.

Kaudelle 2016 homologointisäännöt muuttuivat siten, että FIS-kilpailuihin ja Continental Cupin kilpailuihin (Scandinavia Cup) riittää 2 kertaa 25 metrin nousua kokonaisnousun ollessa 150 metriä. Seuraavalle kaudelle säännöt muuttui, että viiden kilometrin radan homologointiin riitti yksi 25 metrin nousu kokonaisnousun ollessa 150 metriä. Keski-Pohjanmaalla tuolloin homologointiin hiihtoradat Haapajärven Somero v. 2017 ja Pyhäjärven Honkavuorella v. 2020. Kaustisen hiihtoradat on mahdollista homologoida ja keskustelut siellä on tästä aloitettu.

Tulevalle kaudelle säännöt ovat jälleen muuttuneet. Nyt viiden kilometrin matkalle riittää kokonaisnousumääräksi 135 metriä. Kun matka voi olla -5 % - +10 %, niin mm. Nilvan Pyssymäki ja Reisjärven Petäjämäki voidaan halutesa homologoida FIS-kilpailujen areenoiksi.

Tällä hetkellä Suomessa on neljä henkilöä, jotka voivat homologoida ratoja. Kolmella heistä on sidos Ylivieskaan. Yksi heistä on yliveskalainen, elämäntyöstään hiihdon parissa Hannu Koskivuori -mitalilla palkittu **Tarmo Ängeslevä**. Ängeslevä on ollut mukana ratojen homologoimisessa jo 80 -luvulta saakka. Toinen on yliveskalaistaustainen, mutta nykyään Etelä-Suomessa vaikuttava **Janne Pylväs**, hänen työsarkaansa ovat mm. tulevien olympialaisten hiihtoratojen homologointi. Kolmas on useimpien hiihtoihmisten TD-tehtävistä tuntuma **Jussi Prykäri** ja sitten on niin ikään yliveskalainen Juha Torvikoski. Tällä hetkellä Janne Pylväs vastaa Etelä-Suomen ratojen, Jussi Prykäri Keski-Suomen ja Juha Torvikoski Pohjois-Suomen homologoinneista. FIS Councilin jäseneltä **Annamari Viljanmaalta** saadun tiedon mukaan Juha on homologoinut 7. eniten maailmassa nykyisistä voimassa olevista homologoiduista hiihtoradoista.

Mitä sitten homologointiprosessiin kuuluu? Kun yhteydenotto kilpailuradan osalta tulee, Juha Torvikoski pyytää



Juha Torvikoski. Kuva: Reisjärvi-lehti/Merja Tytärniemi

nähtäväkseen kaikki mahdolliset rataa liittyvät tiedot ja mittatulokset, joiden pohjalta alustava arviointi voidaan tehdä. GPX-formaatissa toimitettujen mittatulosten perusteella voidaan sekä laatia rataprofiili että sijoittaa rata Google Mapsin kartalle ja tällä tavoin havainnollistaa radan kulku.

Nykyajan tekniikkaan verrattuna ennen mittaukset tehtiin manuaalisesti esim. kaltevuusmittarin sekä mittapyörän tai mittanarun avulla. Alustavassa tarkastelussa voidaan jo tarkistaa ohjelmalla radan profiili ja verrata nousuvaatimuksia ICR:n vaatimuksiin. Tällä tavoin vältetään turhat maastokäynnit ja kustannukset. Raportin jälkeen vuorossa on maastokäynti, jossa tarkastellaan, miltä paikan päällä näyttää. Tarkistettavana ovat muun muassa ratojen leveydet ja turvallisuuden liittyvät seikat.

Mistä innostus hiihtoon on syntynyt Juha Torvikoski? ”Tottakai aluksi lähdin mukaan rakkaudesta lajiin. Olin haaveillut jo jonkin aikaa TD-koulutuksesta, ja se toteutui vuonna 2008. Olin samoilla TD-kursseilla muun muassa Mika Myllylän ja Annamari Viljanmaan kanssa.” ”Kun Maastohiihto ry aikanaan perustettiin, jäi silloisia aktiivisesti toiminnassa mukana olleita pois, tällöin avautui vastuutehtäviä meille uusille henkilöille”, Torvikoski jatkaa. Torvikoski on ollut mukana Hiihtoliiton sääntöryhmässä vuosina 2011-2019 ja käynyt ensimmäisen homologointiseminaarinsa Falunissa vuonna 2011. TD-tehtäviä Juha Torvikoski on tehnyt vuosien varrella yli sadan kilpailupäivän verran.

**Teksti: Maria Sorvisto**

# Pyssymäellä on sinun parhaat urasi!

altavanti.fi

*Valaistu ensilumen latu  
sekä muut uravalinnat  
ovat sinua varten!*

Latutilanteen  
näet helposti:



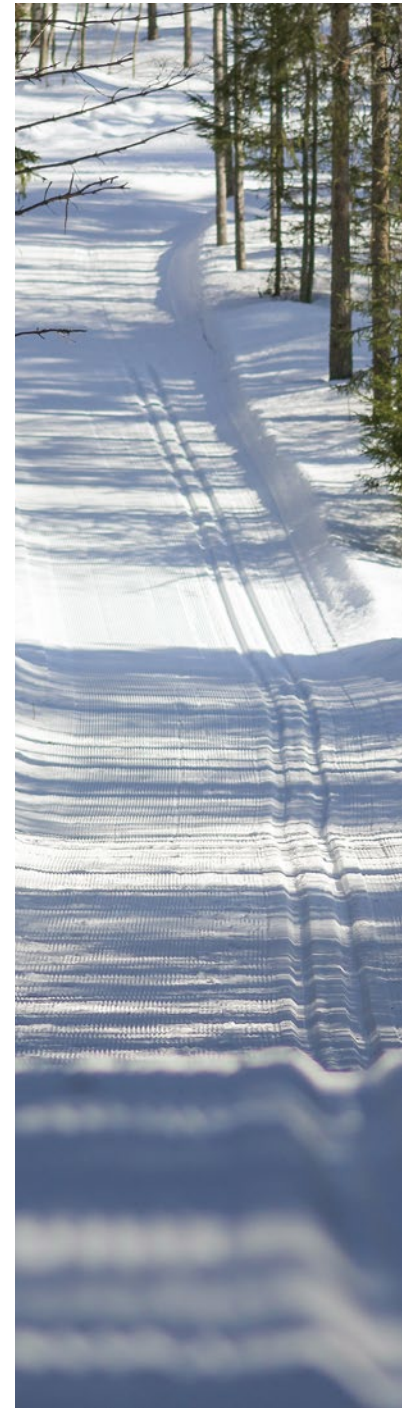
<https://nivala.fluentprogress.fi/outdoors>



Kasvatamme tulevaisuutta



NIVALAN  
LIIKUNTAKESKUS



## Konttoripiste

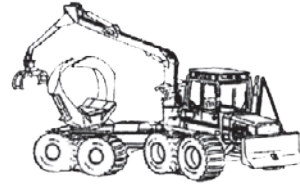
Toimistossa kaikki hyvin\_



# **INFRATIERA**

janne.suomala@infratiera.fi

- \* Puutavaran hakkuu ja lähikuljetus
- \* Puutavaran kaukokuljetus



**HONKAPERÄ  
FOREST OY**

Toivontie 4, 85900 REISJÄRVI  
Puh. (08) 776 161, 0400 268 186



**mäkelänperunatalo**



**KENSA**  
www.kensa.fi



**POP Pankki**  
Järvi-Suomen Osuuspankki

Lähellä ihmistä!

**010 3381 800**

www.poppankki.fi/jarvi-suomi

# Tutustu verkkokauppaan!

**HIMANGAN  
RAUTAKAUPPA**

## PYHÄJÄRVEN PUUNIKKARI/ PAHKAGALLERIA

• Pahka- ja kelokalusteet • Laadukkaat pahka-,  
kelo- ja visatuotteet lahjapuodista

Honkalantie 20, Lamminaho, p. 040 522 1157  
Avoinna aina, kun ollaan paikalla

[www.pyhajarvenpuunikkari.fi](http://www.pyhajarvenpuunikkari.fi)

Tuotteita saatavana myös Kaken Kultapajasta

Koneurakointipalvelut

Ota yhteyttä!

0405708669

0400498014



**KONEPALVELU**  
**Niinikoski**

## MAASTOHIIHDON ERIKOISLIIKE

**MYYMÄLÄ  
ÄHTÄRISSÄ  
• 400m<sup>2</sup>  
MAASTOHIIHTOA!**

**KISAPAIKKA-  
MYYNTI  
KOKO SUOMI!**

**VERKKOKAUPPA  
24/7  
CARILAINENSPORT.FI**

• SAMI 040-5479466  
• JUHA 0400-808676  
• MILLA 044-5553646

**CARILAINEN Sport**  
Maastohiihdon asiantuntija

Löydät meidät myös  
FACEBOOKISTA

**RACING  
CENTER**

Jokenkuja 1, 63700 Ähtäri  
[www.carilainensport.fi](http://www.carilainensport.fi)

**EDUX**<sup>®</sup>  
ovi omaan maailmaan



*Kannatusmainos*



# Ratkaiseeko oikea ”tälli” voittajan?

Hiihto on tunnetusti välinerheilua ja suksien voitelulla ja huollolla on suuri merkitys. Kauas on tultu niistä ajoista, kun puusuksia tervattiin ja suksien pohjaan hangattiin kynttilää luistoa tuomaan.

Maajoukkueella on omat urheilijakohtaiset ”suksivélhot” tai ”rasvamestarit”, jotka kulkevat koko kisakauden sirkuksen mukana. Kansallisella tasolla eri voidefirmoilla, pooleilla, on tarjota voidepalvelua tallihiihtäjille ja toki muillekin. Joillakin joukkueilla on omat huoltotiiminsä myös. Varmasti jokainen urheilija osaa tietyt perusasiat hoitaa myös itse.

**Pekka Salmela** vastaa Team Skiersin huoltorekan toiminnasta. Mitä suksihuollossa tapahtuu harjoituskauden aikana? ”Harjoituskaudella suksihuollossa aloitetaan uusien voiteiden- ja suksien testaaminen heti kun olosuhteet sen sallivat. Yleensä se aloitetaan tykkilumiladuilla, joilla alkukauden kilpailut usein hiihdetään.”

Entäpä, mitä huoltorekassa tapahtuu kilpailupäivänä?

”Kilpailupäivä alkaa aamulla klo 5-6 tutustumisella la-tuolosuhteisiin. Sen jälkeen tehdään suunnitelma testattavista vaihtoehdoista. Valitut vaihtoehdot voidellaan testipakan suksiin ja testi aloitetaan. Ensiksi testataan luisto ja käsikuvio, sitten perinteisenkisoihin myös pidot.

Testaamiseen kuluu aikaa kelistä riippuen 1- 3 tuntia. Sitten kun valinnat on tehty alkaa urheilijoiden kisasuksien voitelu. Meidän huoltoryhmässä on 4-6 voitelijaa/ testihihtäjää. Kilpailun jälkeen kisasukset puhdistetaan ja voidellaan suojavahoihin odottamaan seuraavaa kilpailua. Seuraavan päivän kisasuksien valmistelu aloitetaan yleensä jo edellisenä päivänä. Kisapäivänä huoltoryhmä työskentelee n.10 h. Tämä on esimerkki SM- ja SC- kisaviikonlopusta. Huoltoryhmä on paikalla jo kisoja edeltävänä päivänä.”

Hiihtovoiteiden fluorikiellosta on keskusteltu jo vuosia. Niin sanotuilla fluoripulvereilla on tietävästi hiihdetty lähes kaikki arvokisamitalit 1980-luvun lopulta 2010-luvun lopulle saakka. Heinäkuussa 2020 astui Euroopan Unionissa voimaan rajoitus, joiden myötä PFAS -yhdisteiden fluoripitoisuuksia tulee pienentää. Aikaisemmin markkinoilla olleet fluorivoiteet ylittivät asetetun raja-arvon. Nyt markkinoille on tullut myös uusia, rajoituksen mukaisia fluorivoiteita, mutta valmistusprosessin kustannusten nousun myötä voiteiden kuluttajahinta nousee. FIS:n piirissä on parin vuoden ajan keskusteltu täysfluorikiellosta. FIS tiedotti tämän vuoden elokuussa, että täysfluorikielto siirtyy alkavaksi vasta kauteen 2023-2024. Tällä annetaan lisäaikaa fluoritestaustilanteen kehitykselle.



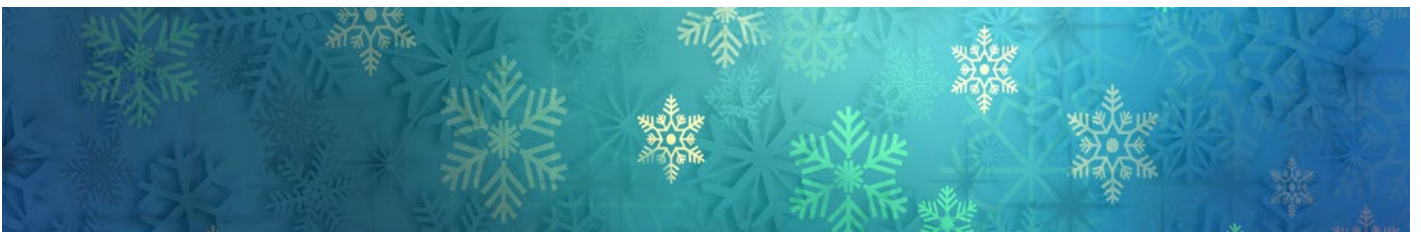
Pekka Salmela, löytyykö fluorivoiteille kilpailijaa?

”Meidän voidetesteissä fluorittomilla voiteilla on saavutettu hyviä tuloksia ja niillä on voitu haastaa fluoria sisältäviä voiteita,” Salmela vastaa.

Tärkeää on myös pohtia, miten saadaan hiihtoharrastuksen hinta pysymään kohtuullisena lapsille ja nuorille. Kuinka syvällä ”voitelun saloissa” vanhempien tulee olla, jos lapsi haluaa aloittaa harrastuksen?

”Tärkeää on että ei lähdetä liian aikaisin hankkimaan useita erilaisia suksipareja. Molemmille hiihtotavoille riittää yksi pari kummallekin. Voitelu ei ole ei ole vaikeaa, joten sitä on turha vanhempien pelätä. Luistovoiteeksi riittää junioreilla 1-2 luistovahaa ja 2-3 purkkivoidetta. Myös ”skinisuksi” on hyvä vaihtoehto perinteisen hiihtoon, silloin ei tarvitse pitovoitelua miettiä.”

**Teksti ja kuva: Maria Sorvisto**



# Keski-Pohjanmaan piirin hiihtokalenteri kaudelle 2022-2023

**3.12.2022**

## Ensilumen hiihdot/Ylivieskan Kuula

V Sarjat, NYL 6 km V, N10 2 km V, N12 2 km V, N14 4 km V, N16 4 km V, N18 6 km V, N20 6 km V, N40 6 km V, N50 4 km V, N60 4 km V, MYL 10 km V, M10 2 km V, M12 4 km V, M14 4 km V, M16 6 km V, M18 10 km V, M20 10 km V, M40 10 km V, M50 10 km V, M60 6 km V

Huhmarintie, Ylivieska Järjestävä seura: Ylivieskan Kuula  
Yhteyshenkilö: Jouni Harju, j.harju@kotinet.com,  
p. +358445663960, <https://www.ylivieskankuula.fi>

**10.12.2022**

## Petäjämäen Hiihdot/Reisjärvi

P

Järjestävä seura: Reisjärven Pilke  
Yhteyshenkilö: Haikara Jonna, jonna.haikara@gmail.com,  
p. 040 7721147, <https://reisjarvenpilkehiihto.sporttisaitti.com>

**11.12.2022**

## Himangan urheilijoiden kansalliset hiihdot

V NYL 5 km V, N8 1 km V, N10 2 km V, N12 3 km V, N14 3 km V, N16 5 km V, N18 5 km V, N20 5 km V, N35 5 km V, MYL 15 km V, M8 1 km V, M10 2 km V, M12 3 km V, M14 5 km V, M16 8 km V, M18 10 km V, M20 15 km V, M35 10 km V, M45 10 km V

Kannustie 140, Himanka  
Järjestävä seura: Himangan Urheilijat  
Yhteyshenkilö: Hakala Matti, hakalamatti08@gmail.com,  
p. 0505188212, <https://www.himanganurheilijat.fi>

**31.12.2022-1.1.2023**

## FIS Honkavuoren Hiihdot/ U20 ja U18 katsastuskilpailu

P/V LA 31.12.2022/KILPAILUPÄIVÄ 1

NYL 10 km P, N10 2 km P, N12 3 km P, N14 3 km P, N16 5 km P, N18 10 km P (U18 EYOF -katsastus), N20 10 km P (U20 MM-tarkkailu), MYL 10 km P, M10 2 km P, M12 3 km P, M14 5 km P, M16 5 km P, M18 10 km P (U18 EYOF -katsastus), M20 10 km P (U20 MM-tarkkailu), M45 5 km P, M55 5 km P

SU 1.1.2023/KILPAILUPÄIVÄ 2

NYL 10 km V, N18 5 km V (U18 PM- ja EYOF-katsastus), N20 10 km V (U20 MM-katsastus), MYL 10 km V, M18 10 km V (U18 PM- ja EYOF-katsastus), M20 10 km V (U20 MM-katsastus)

Pyhäjärvi Järjestävä seura: Lamminahon Ahto

**6.1.2023**

## Keski-Pohjanmaan maakuntaviesti/Kaustinen

P/V Sarjat ja matkat:

1. osuus: Naiset 5 km (p)
2. osuus: Miehet 5 km (p)
3. osuus: Tytöt 16 v. 3 km (p)
4. osuus: Miehet 13 km (p)
5. osuus: Miehet 13 km (v)
6. osuus: Naiset 3 km (v)
7. osuus: Pojat 16 v. 3 km (v)
8. osuus: Miehet 5 km (v)

Kisasisivut täydentyvät: <https://www.maakuntaviesti.fi/>

**14.1.2023**

## Keski-Pohjanmaan Cup ja Pm-kisat, Sprintit Reisjärvi

V

**15.1.2023**

## 65. Jussi Kurikkalan Muistohiihdot/Kalajoki

P Sarjat: NYL 5 km P, N8 1 km P, N10 2 km P, N12 3 km P, N14 3 km P, N16 5 km P, N18 5 km P, N20 5 km P, N35 5 km P, N40 5 km P, N50 3 km P, N60 3 km P, MYL 15 km P, M8 1 km P, M10 2 km P, M12 3 km P, M14 5 km P, M16 8 km P, M18 10 km P, M20 10 km P, M35 10 km P, M40 10 km P, M45 5 km P, M50 5 km P, M60 5 km P, M65 3 km P, M70 3 km P

Hiihtomajantie 90, Kalajoki

Järjestävä seura: Kalajoen Junkkarit  
Yhteyshenkilö: Markus Vuollet, markus.vuollet@kotinet.com,  
p. 0440-639359, <https://www.kalajoenjunkkarit.fi>

**21.1.2023**

## Sievi KP-Cup ja Pm-kilpailut, yhteislähtö

P Sarjat ja matkat täydentyvät myöhemmin.

Sievi Järjestävä seura: Sievin Sisu  
Yhteyshenkilö: Kirsi Paaso, kirsipaas@gmail.com,  
p. 0408281995

**28.1.2023**

## FIS Huhmar-hiihdot

V Sarjat: NYL 10 km V, N12 2 km V, N14 3 km V, N16 5 km V, N18 5 km V, N20 10 km V, N40 5 km V, N50 5 km V, MYL 15 km V, M12 3 km V, M14 5 km V, M16 8 km V, M18 10 km V, M20 15 km V, M40 10 km V, M50 10 km V

Huhmarintie, Ylivieska

Info: FIS-sarjat: M/N 18, M/N 20, MYL/NYL

Järjestävä seura: Ylivieskan Kuula

Yhteyshenkilö: Jouni Harju, j.harju@kotinet.com,  
p. +358 44 5663960, <https://www.ylivieskankuula.fi>

**29.1.2023**

### **Kokkolan Veikkojen Hiihdot / Keski-Pohjanmaan Cup ja Pm-kisat, normaalimatkat**

P Sarjat: NYL 5 km P, N8 1 km P, N10 2 km P, N12 3 km P, N13 3 km P, N14 3 km P, N15 5 km P, N16 5 km P, N18 5 km P, N40 5 km P, N50 5 km P, MYL 10 km P, M8 1 km P, M10 2 km P, M12 3 km P, M13 3 km P, M14 5 km P, M15 5 km P, M16 8 km P, M18 10 km P, M50 10 km P, M60 5 km P

Hiihtotie 7, Kokkola Järjestävä seura: Kokkolan Veikot  
Yhteyshenkilö: Tero Hautamäki, terohau@gmail.com  
<https://kokkolanveikot.sporttisaitti.com/lajit/hiihto/>

**3.2.-5.2.2023**

### **Veteraanien SM-kilpailut/Haapajärvi**

#### **PE 3.2.2023 KILPAILUPÄIVÄ 1**

Sarjat: Joukkue N120 3x3 km P/V, 1P+2V  
Joukkue N150 3x3 km P/V, 1P+2V  
Joukkue M120 3x5 km P/V, 1P+2V  
Joukkue M150 3x5 km P/V, 1P+2V  
Joukkue M180 3x3 km P/V, 1P+2V

#### **LA 4.2.2023 KILPAILUPÄIVÄ 2, väliaikalähtö**

N35 10 km P, N40 10 km P, N45 10 km P, N50 10 km P, N55 5 km P, N60 5 km P, N65 5 km P, N70 5 km P, N75 5 km P, N80 3 km P, N85 3 km P, N90 3 km P, M35 15 km P, M40 15 km P, M45 15 km P, M50 15 km P, M55 10 km P, M60 10 km P, M65 10 km P, M70 10 km P, M75 5 km P, M80 3 km P, M85 3 km P, M90 3 km P

#### **SU 5.2.2023 KILPAILUPÄIVÄ 3, väliaikalähtö**

N35 5 km V, N40 5 km V, N45 5 km V, N50 5 km V, N55 5 km V, N60 5 km V, N65 5 km V, N70 5 km V, N75 5 km V, N80 3 km V, N85 3 km V, N90 3 km V, M35 10 km V, M40 10 km V, M45 10 km V, M50 10 km V, M55 10 km V, M60 10 km V, M65 10 km V, M70 10 km V, M75 5 km V, M80 3 km V, M85 3 km V, M90 3 km V

Haapajärvi Järjestävä seura: Haapajärven Kiilat  
<https://www.kiilat.fi/veteraanien-sm-hiihdot-2023/>

**5.2.2023**

### **XXV Mika Myllylän kansalliset**

V Sarjat ja matkat ilmoitetaan myöhemmin. Kilpailut järjestetään Veteraanien SM-hiihtojen yhteydessä.

Järjestävä seura: Haapajärven Kiilat  
Yhteyshenkilö: Tapani Keskitalo, tapanip.keskitalo@gmail.com, p. 0405700019  
<https://www.kiilat.fi/hiihtojaosto2/>

**11.2.2023**

### **Keski-Pohjanmaa Cup ja Pm-kisat, pitkät matkat Kalajoki**

V Sarjat: NYL 5 km V, N10 2 km V, N12 3 km V, N13 3 km V, N14 3 km V, N15 5 km V, N16 5 km V, N18 5 km V, N20 5 km V, N40 5 km V, N50 5 km V, MYL 15 km V, M10 2 km V, M12 3 km V, M13 3 km V, M14 5 km V, M15 5 km V, M16 8 km V, M18 10 km V, M20 15 km V, M40 10 km V, M50 5 km V, M60 5 km V, M70 3 km V

Hiihtomajantie 90, Kalajoki  
Järjestävä seura: Kalajoen Junkkarit  
Yhteyshenkilö: Markus Vuollet, markus.vuollet@kotinet.com, p. 0440-639359, <http://www.kalajoenjunkkarit.fi>

**12.2.2023**

### **54. Ykspihlajan kisat/Kokkola**

Tiedot täydentyvät myöhemmin  
Hiihtotie 7, Kokkola Järjestävä seura: Ykspihlajan Reima  
Yhteyshenkilö: Esko Hyyrönmäki, p. 0405790560  
[esko.hyyronmaki@pp.kpnet.fi](mailto:esko.hyyronmaki@pp.kpnet.fi)

**18.2.2023**

### **Kansalliset Nivalan Urheilijoiden Hiihdot**

P Sarjat: NYL 10 km P, N10 2 km P, N12 3 km P, N14 3 km P, N16 5 km P, N18 5 km P, N20 5 km P, N35 10 km P, N45 5 km P, MYL 15 km P, M10 2 km P, M12 3 km P, M14 5 km P, M16 8 km P, M18 10 km P, M20 15 km P, M35 10 km P, M45 5 km P, M55 5 km P, M65 5 km P

Pyssymäentie 195, Nivala Järjestävä seura: Nivalan Urheilijat  
Yhteyshenkilö: Juhani Kumpusalo, p 0400 345 233  
[juhani.kumpusalo@kotinet.com](mailto:juhani.kumpusalo@kotinet.com)  
<https://nivalanurheilijat.sporttisaitti.com/hiihto/>

**19.2.2023**

### **Kaustinen KP-Cup ja Pm-kilpailut, viestit**

Sarjat ja matkat täydentyvät myöhemmin.  
Järjestävä seura: Kaustisen Pohjan-Veikot  
Yhteyshenkilö: Tanja Kaustinen, [veikot@kp-v.fi](mailto:veikot@kp-v.fi), p. 040-5228977, <https://veikot.kaustinen.fi>

**24.2.-26.2.2023**

### **FIS Nuorten SM-kilpailut/Pyhäjärvi**

#### **PE 24.2.2023 KILPAILUPÄIVÄ 1**

Joukkue N18 3x3,3 km P/V, 1P+2V  
Joukkue N20 3x3,3 km P/V, 1P+2V  
Joukkue M18 3x5 km P/V, 1P+2V  
Joukkue M20 3x5 km P/V, 1P+2V

#### **LA 25.2.2023 KILPAILUPÄIVÄ 2**

N18 Sprintti V, N20 Sprintti V, N23 Sprintti V, M18 Sprintti V, M20 Sprintti V, M23 Sprintti V

#### **SU 26.2.2023 KILPAILUPÄIVÄ 3, yhteislähtö**

N17 20 km V, N18 20 km V, N20 20 km V, N23 20 km V, M17 20 km V, M18 20 km V, M20 20 km V, M23 20 km V

Pyhäjärvi, Järjestävä seura: Pohti SkiTeam

**19.3.2023**

### **Helenan hiihto/Pyhäjärvi**

Sarjat ja matkat ilmoitetaan myöhemmin.  
Pyhäjärvi Järjestävä seura: Pyhäjärven Pohti  
Yhteyshenkilö: Laukkanen Sami, sami.petteri.laukkanen@gmail.com  
<https://www.helenanhiihto.fi/>

## YOKO, PELTONEN ja ROSSIGNOL sukset

Sukset toimitetaan kisahionnalla.

Sukset, sauvat, voiteet ja hionnat uudella koneella, vankalla kilpahihto-kokemuksella.

SkiShopin kehittämällä kuvioilla useita SM-mitaleita.

Hyvä valikoima fluori-kilpavoiteita.

### TMI JARI MÄKELÄ

Oosintie 6 Veteli, 040 547 3955

[www.tmiskishop.fi](http://www.tmiskishop.fi)  [skishopmakela](https://www.facebook.com/skishopmakela)



# TEAM SPORTIA®

## URHEILU JA LELU

Ylivieska

# H & J Paavola Oy



# RODE



## LAATUPAINO

Sopivasti painava

**Rannikon Laatupaino Oy**  
Pajatie 1, 86400 Vihanti (Raahe)  
puh. 0440 687 915  
[laatupaino@laatupaino.fi](mailto:laatupaino@laatupaino.fi)  
[www.laatupaino.fi](http://www.laatupaino.fi) 

*Tervetuloa  
palvelevaan  
painotaloon!*







**Toivotamme  
Keski-Pohjanmaan  
hiihtoväelle  
hyvää uutta vuotta 2023!**