



SiiPo



..... SiiPo 110 vuotta. Siilinjärven Ponnistuksen juhlalehti



Kuva: Meea Niskanen



Kuva: Anssi Mäkinen



Kuva: Taru Malmberg



Kuva: Anssi Mäkinen

Kuva: Martti Rosendahl

INTERSPORT

SIILINJÄRVI

Sorakuja 2, Siilinjärvi • 044 7646 288 • ark. 9-18, la 9-14

Kaluste Ollikainen Oy

- KEITTIÖT
- WC- JA KYLPYHUONEKALUSTEET
- KODINHOITOHUONEET
- KOMEROT, LIUKUOVET
- MYYMÄLÄKALUSTEET
- SUUNNITTELU

Yrittäjätie 7
71800 SIILINJÄRVI

Sari 040 6746 272
Marko 040 6746 283

www.kalusteollikainen.fi

Palvelemme Teitä ja lemmikkiänne SIILINJÄRVEN KESKUSTASSA

MA, TI, TO JA PE 8.30-17, KE klo 8.30-20, LA klo 10-16
Ajanvarauspuhelin MA-LA klo 8 alk.

Myös nettiajanvaraus



Karvaiseen kaveriin on kiva tulla!

Pieneläinklinikka Tiedustelu ja ajanvaraus:
Karvainen www.karvainenkaveri.fi
Kaveri 044 744 5600
Asematie 3, Siilinjärvi

MALMBERG
KONDITORIA



SIILIN LASKENTA

**SIILINJÄRVEN
APTEEKKI**

Ma-Pe 8.30 - 19.00 Kuiluntie 8
La 8.30 - 18.00 71800 Siilinjärvi
Kesälauantaisin (1.6.-31.8.) 8.30-16.00 Puh. 044 768 1603
Su 11.00 - 15.00 www.siilinapteekki.fi

Puheenjohtajan tervehdys

Tervetuloa tutustumaan seuraan nimeltä Siilinjärven Ponnistus, tuttavallisemmin SiiPoon.

SiiPo täytti tänä vuonna 110 vuotta ja se kunniaksi olemme koonneet tämän juhlijulkaisulehden.

Siilinjärven Ponnistus on perustettu tammikuussa 1907. Seura sai silloin nimekseen Voimistelu ja Urheiluseura Siilinjärven Ponnistus. Myöhemmin nimi muutettiin Siilinjärven Ponnistukseksi.

Tämän sadankymmenen vuoden aikana SiiPossa on harrastettu monenlaisia urheilulajeja. Pikaisen tutkimisen jälkeen löysin yhteensä 24 erilajia. Näiden tuttuja lajien lisäksi seurassa on harrastettu ammuntaa, nyrkkeilyä, ratsastusta sekä myös erilaisia kansanlajeja mm. köydenvetoa, pussitappelua ja lapikkaanheittoa.

Lajien kirjo on siis ollut seuran historiassa suuri ja myöhemmin vuosina Siilinjärven Ponnistuksesta erkani omiksi erikoisseuroiksi mm. Toivalan Urheilijat, Sii-



Kuva: Taru Malmberg

Jaana Niskanen opettamassa.

lin Rasti, Pöljän Ponnistus, Siilinjärven Hiihtoseura ja Siilinjärven Pesis. Viimeisimpänä SiiPosta erkani pujottelujaosto, joka yhdistyi PHS alpin kanssa vuonna 2015, uuden seuran nimi on nykyään Kuopion Ski Club ry.

Tällä hetkellä meidän seurassamme toimii 4 aktiivista jaostoa: yleisurheilu, voimistelu, mäki, painon- ja voimannojojoistot. Toimintamme kehittyy ja laajenee koko ajan aktiivisten toimijoiden johdosta. Edellisen kauden päätyttyä, eli noin vuosi

sitten seuran jäsenmäärä oli noin 550. Jäsenten määrä on koko ajan kasvusuunnassa. Tällä hetkellä me olemme Siilinjärven toiseksi suurin urheiluseura. Tänä päivänä ryhmissämme liikkuu lapsia, nuoria ja aikuisia sekä harrastusmielesä että kilpailullisin tavoittein piiritasolta maailman huipulle saakka. Tarjolla on toimintaa myös erityistä tukea tarvitseville lapsille.

Ajatuksemme on, että kaikki voi liikkua oman kiinnostuksen mukaan joko kilpaillen tai harrastaen.

Pääasia on että liikunnan riemu näkyy tekemisessä.

Seurassamme on aktiivisia toimijoita, jotka tekevät vapaaehtoistyötä rakkautta lajiin sekä ammattivalmentajia/ohjaajia, joiden ansiosta ryhmämme ovat tasokkaita ja laadukkaita. Myös hyvän valmennuksen takia menestystä on tullut monella osa-alueella.

Kiitos kaikille tukijoille ja sponsoreille jotka olette mahdollistaneet tämän lehden syntymisen.

Liikunnan riemua kaikille ja muistakaa että kaikki liikunta on yhtä arvokasta ja tärkeää. Pääasia on että liikunta pitää tuntua kivalle ja siitä pitää nauttia. Siilinjärvellä on niin hyvät liikuntamahdollisuudet että jokaiselle löytyy varmasti jokin mieleinen harrastus ja muistakaa myös hyötyliikunnan suuri merkitys omaan hyvinvointiinne.

Siilinjärven Ponnistuksen puheenjohtaja
Jaana Niskanen

Aktiivinen urheiluseuratoiminta kunnan vetovoimatekijänä

Monien eri tiedotuskanavien kestoaiheena on jo useamman vuoden ajan ollut huoli suomalaisten liikuttamattomuudesta. Useasti todetaan, että vain n. viidenes kansasta liikkuu riittävästi. Syitä ihmisten liikuttamattomuuteen on tutkittu paljon ja mietitty keinoja ihmisten aktivoimiseen.

Yhtenä merkittävimpänä tekijänä pidetään asuin- ympäristöämme. Millaisia mahdollisuuksia se tarjoaa omaehtoiseen aktiiviseen vapaa-ajanviettoon ja millaiset mahdollisuudet eri järjestöillä on oman toimintansa järjestämiseen. Meillä Siilinjärvellä on onneksemme melko kattava liikuntapaikkaverkosto. Rakennettujen liikuntapaikkojen lisäksi asuin- ympäristömme tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia virkistäytyä luonnossa liikkumalla. Omatoimisen liikkumisen olosuhteita

pyritään jatkuvasti kehittämään ja tuomaan liikuttamismahdollisuuksia lähelle ihmisten arkea. Yhtenä esimerkinä tästä on koulujen lähiliikuntapaikkahankkeet joita on viime vuosina toteutettu 1-2 hanketta / vuosi.

Tämän omaehtoisen liikunnan rinnalla seuratoiminnan rooli on todella merkittävä. Siilinjärvellä toimii monia aktiivisia urheiluseuroja ja muita järjestöjä. Varovaisesti arvioiden urheiluseuramme liikuttavat viikoittain reilusti yli kahtatuhatta siilinjärveläistä. Iso osa tästä kohdistuu lapsiin ja nuoriin. Erilaisissa lasten urheilutapahtumissa liikunnan riemu näyttyykin aidomillaan. Tämä riemu kantaa monesti myös pitkälle aikuisikään: lapsena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa jää onneksi monelle meille ”päälle”. Aktiivinen seuratoiminta tekee kunnastamme

elinvoimaisen: lukuisat urheilutapahtumat tuovat syntä liikuntapaikoillemme ja urheilutapahtumiin vieraita tulee paljon lähialueelta ja välillä huomattavasti kauempaakin. Monipuolinen seuratoiminta toimii varmasti myös tehokkaana kunnan markkinointivälineenä. Siilinjärvi tunnetaan lapsivoittoisena kuntana ja varmasti kuntalaistemme viihtyvyyteen on isona tekijän seurojemme tarjoamat hyvät harrastusmahdollisuudet.

Monipuoliset vapaa-ajanviettomahdollisuudet koetaan varmasti myös kunnan päätöksenteossa tärkeänä. Kunnan liikuntatoimen tärkein yhteistyökumppani on alueemme urheiluseurat. Seurojen aktiivisuus tuo positiivista painetta olosuhteiden jatkuvaan kehittämiseen. Yksi aktiivisimmista toimijoista on jo

pitkälti toista vuosisataa toiminut Siilinjärven Ponnistus. Yleisseuran väreissä on harrastettu monia lajeja ja seuran toiminta on luonut pohjaa useille nykyisin toimiville seuroillemme. SiiPon 110-vuotiselle taipaleelle mahtuu monta värikästä tarinaa. Pidetään aktiivisina kuntalaisina urheiluseurojemme rattaat pyörimässä jatkossakin ja luodaan seuroille edellytyksiä jatkaa aktiivista toimintaa. Paljon meille mahdollisuuksia tarjotaan – tartutaan annettuihin mahdollisuuksiin.

Onnittelut aktiiviselle ja perinteiselle urheiluseurallemme – Siilinjärven Ponnistus 110 v – liikunnallista juhluvoden jatkoa!

Timo Hyötyläinen
liikuntatoimenjohtaja
Siilinjärven kunta

SiiPo

110 vuotta. Siilinjärven Ponnistuksen juhla-lehti.

Toimituskunta:
Taru Malmberg,
Hanna Leinola, Niina Meis,
Jukka Tuppurainen ja
Heikki Miettinen

Sivunvalmistus:
Sinun Savo -kaupunkilehti
Paino:
Lehtisepät Oy, Pieksämäki

Painos:
10.492 kpl
Jakelu:
Suora Lähetys Oy

• 1902 Kasurilan Raittiusseuran alaosastoksi perustettu oma voimisteluseura pohjustaa Siilinjärven Ponnistuksen syntymistä

• 1907 SiiPo perustetaan. Lajivalikoimaan kuuluvat mm. paini, ampuminen, pyöräily, jalkapallo, visapallonheitto ja hirrensyoösky

• Perustetaan myös naisosasto, joka hoitaa puffettia ja järjestää juhlia. Naisten lajeina ovat voimistelu ja 100 m juoksu

• Pohjois-Savossa järjestetään vuosittain yli 300 hiihtokilpailua

• Pekka Väänänen voittaa ensimmäisenä siipolaisena kilpailun ulkomailta lajinaan 100 m juoksu

1900-1910

SiiPon jaostot esittäytyvät

Siipon painon- ja voimanostajaoston kuntosali

Sali on perinteinen voima- ja painonnostosali, missä pääpaino on vapailla painoilla harjoittelussa. Rekvisiittaan kuuluu myös erilaisia taljoja, käsipainoja ja muutamia aerobisia laitteitakin.

Siilinjärven Ponnistuksen nimissä ei ole tällä hetkellä kilpailijoita voimanostossa, mutta esim. naapuriseuran Kuopion painonnostajien huippuja harjoittelee myös meidän salillamme.

Salilla ei ole ohjattua toi-

mintaa, mutta tarvittaessa kokeneemmat nostajat antavat ohjeita aloitteleville nostajille. Salilla käy myös ilahduttavasti naisnostajia.

Siipo:n kuntosali sijaitsee osoitteessa Mäntytie 2. Sali on auki maanantaista sunnuntaihin 7-21 ja hinnat ovat kohtuulliset. Vuosimaksuun 245 eur sisältyy Siipon jäsenmaksu. Muita hintoja ja yhteystietoja löytyy salin ilmoitustaululta.

Tervetuloa tutustumaan ihan kaikki!

Mäkihyppy ja yhdistetty

Siipossa mäkihypyn ja yhdistetyn harrastamisen aloitetaan yleensä mäkiopetuksessa (lapset) ja aikuismäkiopetuksessa. Mäkiopetus alkaa talvisin, kun lunta on saatu maahan. Mäkiopetuksen voi tulla kaikki lajeista kiinnostuneet, riittää kun pysyy suksilla, aikaisempaa mäkihyppykokeusta ei tarvita. Harjoittelu aloitetaan turvallisesti pienistä lumihypyistä eli töistä. Nuorimmat harrastuksen aloittajat ovat olleet 3-vuotiaita ja vanhimmat yli 50-vuotiaita.

Talvisin järjestetään myös yhteistyössä Siilinjärven hiihtoseuran ja Puijon Hiihtoseuran ampumahiihtäjien kanssa neljän kerran Tuiskulajikoulu, jossa pääsee kokeilemaan mäkihypyä, hiihtoa, ampumahiihtoa sekä suksitaituruutta.

Harrastamisen voi aloittaa myös Ponkkarijumpassa, jossa harjoitellaan liikunnan perustaitoja leikkien, pelien ja tempuratojen

avulla. Jumppaan voivat tulla kaikki halukkaat eikä jumppaan osallistuminen edellytä mäkihypyn harrastamisen aloittamista.

Mäkihypyä voi tulla myös kokeilemaan sovitusti mäkiharjoitusten aikana Kuululle milloin vain. Tämä edellyttää kuitenkin, että kokeilijalta löytyy suksien hallintataitoja esim. hiihdon tai laskettelun kautta.

Mäkihypyn ja yhdistetyn harrastaminen on ympäri-vuotista. Siilinjärven Kuululla löytyy kolme mäkeä muovitettuna. Harjoitteluun kuuluu myös monipuolista oheisharjoittelua ja tietenkin hiihtoharjoittelua sekä talvella minisuksilla tempuilua. Harjoittelu on järjestetty niin, että se antaa mahdollisuuden harrastaa myös muita lajeja.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä makijaosto.siipo@gmail.fi tai klo 16 jälkeen numerosta 045 351895044.

Voimistelijaosto

Siilinjärven Ponnistuksen voimistelijaosto järjestää telinevoimistelun opetusta kaikenikäisille sekä jumppa- ja pilates/jooga/kehonhuoltotunteja nuorille ja aikuisille.

Telinevoimistelussa on 10 ryhmää eri-ikäisille. Ikähaarukka lapsille on 4-16-vuotiaat ja yksi ryhmä aikuisille. Jumppaa ja kehonhuoltoa on molempia tällä kaudella yksi tunti viikossa.

Siipon telinevoimistelu-toiminta on matalan kynnyksen toimintaa, jolla pyritään aktivoimaan lapsia ja nuoria liikkumaan. Telinevoimistelutaidot antavat hyvän pohjan lajille kuin lajille. Harjoituksia pidetään syksystä loppukevääseen koulujen liikuntasaleissa Siilinjärvellä. Harjoituksissa opetellaan liikkeitä permannolla ja eri telineissä, kuten renkaissa, rekellä, eritasojapuilla ja puomilla.

Siipon voimisteluryhmiä ohjaavat koulutetut ja ammattitaitoiset ohjaajat, jotka ottavat huomioon eri kehitysvaiheissa olevien liikkujien taidot ja edellytykset sekä tekevät usein haasteellisesti voimisteluharjoittelusta palkitsevaa kaikille. Jumppa- ja pilates/jooga/kehonhuoltoryhmät ovat avoimia kaikille, ja niissä tavoitteena on kehon kokonaisvaltainen ja monipuolinen aktivointi.

Lisätietoja voimistelu- jaoston toiminnasta ja harjoituksista saat Jaana Niskaselta jaana_halonen@hotmail.com, puh. 044 355 8723, lasten ja nuorten liikunta) sekä Anne Karviselta anne_karvinen@hotmail.com, puh. 040 733 2800, jumppa- ja jooga/pilates/kehonhuoltoryhmä).

Ryhmiä harjoitusaikataulut löytyvät Siipon kotisivuilta www.siipo.com.

Yleisurheilu

Siilinjärven Ponnistuksen yleisurheilujaosto järjestää yleisurheilun harjoitus- ja kilpailutoimintaa Siilinjärvellä. Tällä hetkellä jaostossa on jäseniä noin 350. Yleisurheilujaoston piirissä liikkuu ja urheilee lapsia, nuoria ja aikuisia sekä harrastusmielessä että kilpailullisin tavoittein piiritalon maailman huipuilta saakka. Tarjolla on toimintaa myös erityistä tukea tarvitseville lapsille.

Yleisurheilun harjoitustoiminnassa harjoitellaan kaikkia yleisurheilulajeja, eli juoksu- ja kävelylajeja, heittolajeja (kuula, kiekko, moukari, keihäs) ja hypylajeja (pituus, korkeus, seiväs, kolmiloikka). Harjoituksia pidetään kesäisin Ahmon yleisurheilukentällä ja talvisin koulujen liikuntasaleissa.

Harjoitustoiminta pyörii useissa harjoitusryhmissä koulutettujen ohjaajien ja valmentajien johdolla. Harjoitustoiminnan tavoit-

teena on kehittää harrastajien perus- ja lajitaitoja, sekä ohjata lapset ja nuoret liikunnan avulla terveisiin elämäntapoihin. Tämä pyritään toteuttamaan mukavien harjoitusten kautta, jolloin oppimistavasta saadaan harrastajalle mieluisa kokemus. Kannustamme harrastajiamme osallistumaan kilpailutoimintaan sekä lähialueilla että valtakunnallisestikin. Kesäisin järjestämme myös omia kisoja.

Määrätietoinen työ ja toiminnan kehittäminen on tuottanut tulosta. SiiPo on onnistunut lyhyessä ajassa nousemaan nuorisoyleisurheilun kärkeen ensin maakunnallisella tasolla, sekä lähelle kärkeä myös valtakunnallisella tasolla. Siilinjärven Ponnistus palkittiin vuoden yleisurheiluseurana Pohjois-Savossa vuonna 2013.

Lisätietoja jaoston toiminnasta ja ryhmiin ilmoittautumisesta löytyy nettisivuiltamme www.siipo.com/yleisurheilu.

Sähköasennukset ammattitaidolla!

- sähkösuunnittelu
- sähköurakointi
- ilmalämpöpumput

SÄHKÖTEL OY

NILSIÄ 010 8366 903
Vasaratie 2,
73300 NILSIÄ

KUOPIO - SIILINJÄRVI
010 8366 900
Isoharjantie 6,
71800 SIILINJÄRVI

www.sahkotel.fi

Elektria



KAUNEUSHOITOLA
Jenny

Kuiluntie 3
71800 Siilinjärvi
www.kauneushoitolajenny.fi
044 718 0311

TÄLLÄ KUPONGILLA!

L-KOON PIZZASTA -4€

Tarjous voimassa Siilinjärven (Kuiluntie 5) Kotipizzassa. Voimassa 2018 asti. Ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

Avoimena: MA-LA 10.30-21, SU 12-21
Puh. 017 462 6633
Kuiluntie 5, Siilinjärvi

KOTI PIZZA
EHDOTTOMASTI

rollis



TEKNOS

TARTU UNELMIIN POP PANKISSA

Kerro tavoitteesi, me löydämme keinot sen saavuttamiseen. Kaikki on mahdollista pankissa, jossa sinua kuunnellaan.



Varaa aika henkilökohtaiseen tapaamiseen helposti verkkosivuiltamme.

POP Pankki

Lähellä ihmistä

Siilinjärvi Vuorela Kuopio Nurmes Lieksa Iisalmi / p. 017 264 4200

www.poppankki.fi/siilinjarvi www.facebook.com/POPSiilinjarvi

SiiPo

KIITTÄÄ tukijoitaan ja yhteistyökumppaneitaan!

• 1917 SiiPon yleinen päämäärä kuvataan seuraavasti:

”Ponnistuksen tarkoituksena on herättää, vireillä pitää ja edistää harrastusta kehittäviin, työtarmoa lisääviin,

elämäniloa tuottaviin ja joutoajan viettämiseen hyvin sopiviin ruumiin harjoituksiin.”

• SiiPon lajivalikoimaan kuuluvat voimistelu, yleisurheilu, paini, hiihto, mäenlasku, jalkapallo, luistelu, uinti ja pyöräily

• Perustetaan huvitoimikunta järjestämään iltamia, joissa on ohjelmana mm. karamellihuutokauppoja ja pullansyöntikilpailuja

1910-1920

Urheilijahaastattelu: Satu Kähkönen



Ultrajuoksija Satu Kähkönen.

Nimi: Satu Kähkönen
Asuinpaikka: Lappeenranta
Laji: Kestävyysjuoksu, nykyisin pääasiassa maraton sekä ultramatkat
Ennätykset:
Maraton: 2.58.44,
100 km: 9.10.19
Saavutukset: kahdeksan SM-mitalia nuorten sarjoissa kestävyysjuoksussa ja seiväshypyssä, epävirallinen 100 km Suomen mestaruus sekä alle 22-vuotiaiden Suomen ennätys

Milloin, missä ja miksi olet aloittanut yleisurheilun?

Aloitin yleisurheilun seitsemän vuoden ikäisenä, kun vanhemmat veivät minut Siilinjärven Hiihtoseuran harjoituksiin.

Miten päädyit nykyisen lajisi pariin?

En muista, miten alun perin päädyin kestävyysjuoksun pariin. Tuntuu, että olen juossut niin kauan kuin muistan. Juoksu vain jotenkin valikoitui omaksi lajiksi sieltä yleisurheilu-

lajien joukosta, ja jossain vaiheessa tajusin olevani siinä ihan hyvä. Vaikka pidin aina ratajuoksusta, minua ovat jo pienestä pitäen kiehtoneet ylipitkät suoritukset. Esimerkiksi 10-vuotiaana juoksin ensimmäisen puolimaratonini ja 13-vuotiaana hiihdin 100 km. Olin kuitenkin kiinnostunut löytämään rajani lyhyemmällä matkolla ennen ultramatkoille siirtymistä, sillä kilpajuoksijan ura olisi luotava nuorena. Pitkille matkoille ehtisi vielä 50-vuotiaanakin.

Kaikki sujui hyvin vuoteen 2012 saakka, jolloin olin 16-vuotias. Saavutin sinä vuonna kuusi SM-mitalia ja pääsin Ruotsi-otteluun. Samana syksynä tuli käännekohta urheilu-urallani, kun paha penikkatauti pakotti korvaamaan juoksemisen muilla lajeilla. En hahmottanut ollenkaan, kuinka paljon korvaavia harjoituksia pitäisi tehdä normaalien juoksulenkkiä korvaamiseksi. Ajattelin, että ei ole varaa jäädä muista jälkeen ja olin valmis tekemään mitä vain.

Pahimpina päivinä kävin hiihtämässä toista tuntia ennen koulun alkua, menin vesijuoksemaan koulun jälkeen ja illalla taas hiihtämään. Ylijäävällä ajalla tein vielä lihaskuntoa ja samalla suoritin lukiota. Pian olin pahasti ylikunnossa. Koetin suhtautua ylikuntoon vakavasti ja levätä. Into harjoittelulla oli kuitenkin tosi kova ja ymmärrykseni tilani vakavuudesta oli puutteellinen. Ylikunto pitkittyi ja seuraavat vuodet olivat täyttä tuskaa ja toistuvia lopettamispäätöksiä. Kausilla 2013-2016 kokeilin ihan kaikkea, että saisin juoksun taas kulkemaan. Viime syksynä päätin lopullisesti ratajuoksun osalta, että tämä oli tässä. Koska minun ei tarvinnut enää urheilla ratajuoksun ehdoilla, päätin, että nyt olisi aika siirtyä ultramatkoille.

Miksi pidät tästä lajista, mikä siinä on parasta?

Parasta juoksemisessa yleensä on sen helppous ja monipuolisuus. Lenkille voi lähteä suoraan kotiovelta ja hyviä tuloksia voi saavuttaa suhteellisen yksinkertaisella harjoittelulla. Juostavaa matkaa, alustaa ja maastoa voi muunnella lähes loputtomasti. Tähän lajiin ei voi kylästä, koska aina löytyy uusi ja erilainen tavoite. Parasta on omien rajojen kokeileminen ja itsensä haastaminen.

Mitkä ovat tavoitteesi urheilussa?

Suurimpana tavoitteena minulla on säilyttää juoksemisen ilo. Lähivuosina haluan parantaa ennätystäni 100 km matkalla ja myöhemmin siirtyä vieläkin pidemmille matkoille. Jo-

nakin päivänä aion juosta Spartathlonin, joka on 246 km mittainen Ateenasta Spartaan juostava kilpailu. Tällä hetkellä tavoitteeni ovat ultrajuoksussa, mutta saatetaan minut vielä radalakin nähdä.

Mitä rutiineja sinulla on kisapäivänä?

Kisapäivän rutiinit riippuvat paljon kisan luonteesta. Ultrajuoksukisat kisataan usein öisin, joten edeltävä päivä menee syödessä ja lepäillessä. Menen hyvissä ajoin kisapaikalle ja laitan huoltopöydän valmiiksi. Teippaan ja rasvaan paikat, joiden tiedän hiertävän kisan aikana.

Ultrakisoihin valmistautuminen on rentoa; verryttellä ei tarvitse ja ennen starttia voi keskittyä tuttujen juuttamiseen. Lyhyempien matkojen kisapäivänä suurin osa ajasta menee jännittämiseen. Pyrin syömään vähintään viisi tuntia ennen starttia ja viimeistään paria tuntia ennen starttia olen kisapaikalla. Verryttelyyn varaan aikaa tunnin.

Mitä urheilu on antanut Sinulle? Parhaat muistosi yleisurheilun parista?

Urheilu on antanut minulle tosi paljon. Urheilun kautta olen saanut nipun kokemuksia, joita en olisi muuten saanut. Kisamatkoilla olen päässyt käymään liki jokaisessa Suomen kaupungissa. Lähes kaikki hyvistä ystäväistäni ovat tulleet elämäni urheilun kautta. Olen seurustellut liki neljä vuotta Pietarin aluemaottelussa tapaamani miehen kanssa. Parhaita muistoja ovat ensimmäisten SM-mitalien voittaminen,

100 km kisasta selviäminen, Ruotsi-ottelu sekä treenileirit Gran Canarialla.

Mikä on ollut haastavin tai vaikein hetkesi urheilun parissa?

Ylivoimaisesti vaikeinta on ollut ylikuntoon ajautuminen ja siitä selviytyminen. Toiseksi vaikeinta on treenin mahdollittaminen järkevästi muun elämän sekaan niin, etten ajaudu uudestaan ylikuntoon.

Mitä koulua käyt/ mitä opiskelet?

Opiskelen energiatekniikkaa Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa ja valmistun kahden vuoden päästä diplomi-insinööriksi.

Mitä teet vapaa-ajallasi?

Koulu, työt ja urheilu vievät suuren osan ajasta ja jaksamisesta. Vapaa-aika menee pitkälti lepäillessä. Tykkään tehdä tavallisia asioita; käydä kävelyllä, laittaa ruokaa, leipoa, jne.

Miten harjoittelet? Oletko tehnyt tätä kautta ajatellen, joitain uusia satsauksia tai muutoksia harjoitteluun?

Tämä kausi on ollut hyvin erilainen edeltäviin verrattuna. Viime syksynä päätökseni jättää ratajuoksun taka-alalle. Päätin jatkaa juoksemista ajan ja jaksamisen puitteissa. Käytännössä tämä on tarkoittanut sitä, että juoksen paljon niinä päivinä, kun töissä ja koulussa on kevyempää ja lepään silloin, kun muuta tekemistä on liikaa. Normiviikolla tavoitteenani on juosta yksi pitkä lenkki

(30-50 km) ja yksi vauhdikkaampi harjoitus. Loput lenkit ovat pääasiassa erimittaisia peruslenkkejä. Lisäksi olen pyrkinyt keskittymään sekä monipuolisuuteen että lepäämiseen. Ultrajuoksussa pelkkä juoksukunto ei ole ainoa ratkaiseva tekijä, vaan muun muassa hyvästä lihaskunnosta on paljon hyötyä. Jos esimerkiksi selkä pettää pitkän kilpailun aikana, ei auta, vaikka kestävyyskunto kestäisi vielä jatkaa. Pyrin treenaamaan ainoastaan silloin, kun elimistö on vastaanottavassa tilassa. Jos tunnen itseni väsyneeksi, koetan jättää treenin väliin, vaikka se ei aina helppoa olekaan.

Miten kesän kilpailukausi on sujunut? Millaisia tavoitteita olet asettanut seuraavalle vuodelle?

Kisaillessa pidemmällä matkoilla kilpailukausi ei oikeastaan ajoitu varsinaisesti kesään. Kisoja voi juosta harvoin, sillä kaikilla maratonilla pidemmällä matkoilla palautumiseen täytyy varata aikaa noin kuukausi. Tällä kaudella minulla on tavoitteena juosta kaksi maratonia ja kaksi ultraa.

Toukokuussa juoksin ensimmäisen maratonin ja heinäkuussa 100 km kisan. Molemmat menivät yli odotusten. Alustava suunnitelma ensi kaudelle on samankaltainen kuin tälle vuodelle. Keväällä olisi tarkoitus juosta maraton ja kesällä 100 km kisa. Tavoitteena on totta kai parantaa ennätysjä edellä mainituissa lajeissa sekä pystyä treenaamaan ehjänä.

Haastattelu:
Hanna Leinola
Kuva:
Sanna Neuvonen



Harrastajahaastattelu

Haastattelimme 9-12 -vuotiaiden yleisurheilukoulussa ja yli 12-vuotiaiden valmennusryhmässä harjoittelevia lapsia ja nuoria.

Kysymykset:

- Miten ja minkä ikäisenä päädyit yleisurheilun pariin?
- Mistä lajista tai lajeista pidät eniten?
- Miksi pidät yleisurheilusta, mikä tässä harrastuksessa on parasta?
- Onko Sinulla muita harrastuksia?
- Mitä urheilu on antanut Sinulle? Parhaat muistosi yleisurheilun parista?
- Mikä on ollut haastavin tai vaikein hetkesi urheilun parissa?
- Kenelle suosittelisit tätä harrastusta?

Siipön nuoria yleisurheilijoita haastattelussa. Kuvassa ylh. vas. Tilda Korhonen, Eveliina Sairanen, Kaapo Korhonen ja Veeti Paavola.

Eveliina Sairanen,
12 vuotta

• Päädyin yleisurheiluun neljävuotiaana, kun kavereini harrasti yleisurheilua ja halusin itsekin kokeilla, minkälaista se on.

• Pidän eniten hyppylajeista: korkeushyppy, pituushyppy ja kolmiloikka.

• Pidän yleisurheilusta, koska siinä saa uusia kavereita ja saa kokeilla erilaisia lajeja.

• Harrastan lisäksi koripalloa, lenkkeilyä ja lukemista.

• Olen saanut yleisurheilun ansiosta paljon uusia ystäviä. Parhaat muistot ovat kisamatkoilta ja leireiltä.

• Polvikivun takia en ole pystynyt harrastamaan täysipainoisesti. Harmittaa, kun en pysty osallistumaan mieleisimpiini lajeihin.

• Suosittelisin yleisurheilua kaikille, koska se on niin monipuolista.

Tilda Korhonen,
13 vuotta

• Aloitin yleisurheilun neljävuotiaana, kun olin siihen itse innokas.

• Pidän eniten juoksulajeista: aitajuoksu, 400 m ja 60 m.

• Pidän yleisurheilusta, koska se on monipuolista ja siitä saa uusia kavereita.

• Harrastan yleisurheilun

• Siipolle valmistuu oma talo, Seurala (nyk. Manttu)

• Pesäpallo otetaan Siipön lajivalikoimaan

• Perustetaan ala-asuntoja eri asuinalueille, kuten Pöljälle, Koivusaareen, Toivalaan ja Kehvolle

• Siipö alkaa pitää yhdessä Suojeluskunnan ja Hevosystäväinyhdistyksen kanssa Siilinjärven talviurheilupäiviä, Kuilun Kisoja, jossa päämatkana on 20 km pituinen "Kuiluin hiihto"

• Suunnistustoiminta aloitetaan yhtenä suojeluskunnan toimintamuotona

Urheilijahaastattelu: Marjaana Heikkinen

Nimi: Marjaana Heikkinen
Asuinpaikka: Kuopio
Laji: Keihäänheitto ja kuulantöntö luokassa F34
Ennätykset: keihäs 19,21 m (SE), kuula 6,59 (SE)
Saavutukset: Kaikkiaan kahdeksan arvokisamitalia
Keihäänheitto: EM-hopea ja Paralympia-pronssi 2012, MM-hopea 2013, EM-pronssi 2014, EM-kulta ja Paralympia-hopea 2016, MM-hopea 2017. Kuulantöntö: EM-pronssi 2012

Milloin, missä ja miksi olet aloittanut yleisurheilun?

Monipuolinen liikunta on aina kuulunut merkittävänä osana elämääni, yleisurheilun aloitin alle kouluikäisenä. Yleisurheilussa pidin heittoa, mutta myös mm. maastojuoksusta. Kasvuvoisinani harrastin yleisurheilun ohella mm. uintia, melontaa ja lentopalloa. Lukioikäisenä aloin keskittyä enemmän keihäänheittoon ja vuosina 1983-1991 harjoittelin **Perti Korhosen** valmennusryhmässä. Parikymppisenä luovuin kilpailu-urasta ja tavoitteellisesta harjoittelusta keskittyessäni työ- ja perhe-elämään, aktiivinen liikunnan harrastaminen toki edelleen jatkui.

Miten päädyit nykyisen lajisi pariin?

Vuonna 2008 vammauduin niskaleikkauksen komplikaatioiden seurauksena. Vammautumisen jälkeinen vuosi oli vaikea; olin fyysisesti heikossa kunnossa ja myös henkinen sopeutuminen muuttuneeseen tilanteeseen vaati voimia. Ollessani kuntoutuksessa Neuronissa fysioterapeutit huomasivat minulla olevan lahjoja heittämiselle ja alkoivat houkuttaa

minua heittoharjoituksiin perustellen sitä aluksi kuntoutuksellisilla tavoitteilla. Aiemmin vahvempi vasen puoli kehostani ei enää vammautumisen jälkeen toiminut kunnolla, joten jouduin opettelemaan heittämistä "väärällä kädellä". Vähitellen minua alettiin houkuttaa kokeilemaan kilpailamista, ja kesällä 2009 suostuin muiden kannustuksen ja houkuttelun tukemana lähtemään Pihtiputaan keihäskarnevaaleille. Yllättäen ylsin siellä maailmanluokan tulokseen, vaikka minulla ei ollut juurikaan harjoitustausta eikä edes kunnollista heittotuolia. Tämän jälkeen käynnistyi tavoitteellisempi harjoittelu ja sain valmentajakseni **Arttu Dahlströmin**. Kevästä 2015 lähtien valmentajanani on toiminut **Kimmo Kinnunen**.

Miksi pidät tästä lajista, mikä siinä on parasta?

Parasta keihäänheitossa on, että se on niin vaikeaa. Laji on teknisesti vaativaa, erityisesti kun heittäminen tapahtuu istuen. Lajin parissa voi siis jatkuvasti haastaa itseään ja oppia uutta, eikä harjoittelu jää koskaan junaamaan paikalleen. Pidän myös siitä, miten monipuolista harjoittelua lajiin liittyy. Keihäänheiton suorituksessa kaikki tapahtuu hyvin nopeasti, joten kaikkea, mikä suorituksen aikana liikkuu, on aktiivisesti harjoitettava.

Mitkä ovat tavoitteesi urheilussa?

Tuloksellisena tavoitteena minulla on ylittää 20 metriä kilpailu-urani aikana. Tiedän, että se on täysin mahdollista nykyisessä kunnossani ja olosuhteiden osuessa kohdilleen. Esimerkiksi MM-kisojen



Marjaana Heikkinen tuorein MM-hopea kaulassaan.

pisimmät kisaheitot olivat teknisesti huonoja, mutta lämpö, kisatilanteen synnyttämä adrenaliini ja yleisön huikea kannustus siivittivät ne silti pitkälle.

Mitkä rutiineja sinulla on kisapäivänä?

Etenkin suurempiin kilpailuihin valmistautuminen alkaa jo 1-2 viikkoa ennen kisa-aikaa. Kisapäivää edeltävästi pidän useamman päivän, mielellään viikonkin mittaisen tauon heittoharjoittelusta. Edeltävinä päivinä keskityn kehonhuoltoon ja henkiseen valmistautumiseen. Varsinainen kisapäivä kuuluu suurimmaksi osaksi odotellessa, kisa edeltävästi teen useimmiten vain lyhyet lämmittelyt.

Mitä yleisurheilua on antanut Sinulle?

Vammautumisen jälkeiset kuukaudet olivat hyvin raskasta aikaa ja sopeutuminen muuttuneeseen tilanteeseen otti todella koville. Urheiluran avautuminen toi minulle uutta merkitystä ja elämäniloa; viime vuosina urheilusta on muodostunut myös merkittävä elämän sisältö. Urheilun-ura on avartanut maailmankatsomustani sekä tuonut paljon uusia kontakteja ja ystävyys-suhteita.

Mikä on ollut haastavin tai vaikein hetkesi urheilun parissa?

Vaikeinta on epäonnistuminen. Dohan MM-kisoissa vuonna 2015 kisapaikan yli 40

asteen helle teki olosuhteista todella vaikeat ja tunsin jo kisaan valmistautuessani, että niissä olosuhteissa minun on mahdoton saada fysiikkaani toimimaan kunnolla. Koin arvokisaurani kovimman pettymyksen jäädessäni kisassa 4. sijalle, pronssimitali jäi 6 cm päähän. Pettymyksen sulatteleminen otti siinä vaiheessa koville ja harkitsin jopa kilpaurasta luopumista. Kerroin tästä kokemuksesta myöhemmin **Thomas Röhlerrille**, jonka kanssa ystävyystyöni yhteisellä leirillä tanhuvaarassa. Seuraavana jouluna Thomas lähetti minulle lahjaksi viilennysliivin, jonka oli löytänyt Belgiasta. Ele lämmitti mieltäni kovasti; jatkossa voin hyödyntää liiviä kuumissa olosuhteissa kisatessani.

Miten harjoittelet? Oletko tehnyt tätä kautta ajatellen, joitain uusia satsauksia tai muutoksia harjoitteluun?

Peruskuntojaksolla syksystä alkukesään harjoittelen 2-3 kertaa päivässä kuutena päivänä viikossa. Harjoitteluun sisältyy heittoharjoitusten ohella aerobista harjoittelua sekä voima- ja liikkuvuusharjoittelua. Varsinaisten treenien lisäksi viikkorytmiini kuuluu kaksi viikkoittaista kehonhuoltoa sekä luonnollisesti päivittäiset venyttelyt. Vahva panostus kehonhuoltoon on auttanut minua pysymään terveenä ja parantamaan jatkuvasti suorituskykyäni. Tähän kisakauteen valmistautuessani olen muuttanut harjoitteluaani itse asiassa paljonkin. Valmentajani Kimmo Kinnusen johdolla olemme pyrkineet muuttamaan heittoahtoaani siten, että saisin yläkropan paremmin mukaan heittoon. Saan nyt otettua vauhtia 30 cm taempaa kuin

aiemmin. Harjoittelussa on satsattu paljon keskivartalon voiman ja kehonhallinnan vahvistamiseen. Kokeilemme harjoittelussa rohkeasti uusia asioita huolehtien samalla siitä, että kehoni säilyy terveenä ja toimintakykyisenä.

Mitä teet vapaa-ajallasi?

Harjoittelu-ohjelmani on käytännössä ympäri vuoden varsin intensiivistä. Koska vapaa-aikaa ei hirveästi jää, käytän sitä mieluiten arkisten kotitöiden ja levon parissa. Rentoudun hyvän elokuvan tai musiikin kuuntelun parissa. Toivon, että aikaa olisi enemmänkin esimerkiksi ystävien tapaamiseen ja urheilun seuraamiseen.

Mitkä ovat olleet tärkeimmät saavutuksesi kuluvalle kilpailukaudella? Millaisia tavoitteita olet asettanut seuraavalle vuodelle?

Kuortaneen Eliittikisoissa paransin ennätystäni ja samalla Suomen ennätystä sekä keihäänheitossa että kakkoslajissani kuulussa. Kisakauden päätapahtuma oli paralympiaurheilun MM-kisat Lontoossa, joissa saavutin hopeaa tuloksella 18,71. Ensi vuoden tärkein tähtäin ovat EM-kisat Berliinissä. Ensi vuoden aikana tavoitteena on edelleen parantaa tulostasoa ja tavoitella 20 metrin rajaa.

Minkälaisia terveisiä haluaisit lähettää seurallesi sekä faneille?

Haluan lähettää paljon lämpimiä terveisiä faneilleni ja kiittää saamastani arvostuksesta ja kannustuksesta ihmisenä, urheilijana ja naisurheilijana!

Teksti ja kuva: **Hanna Leinola**

lisäksi koripalloa, hiihtoa ja tanssia.

• Olen saanut yleisurheilun ansiosta paljon uusia kavereita. Parhaat muistoni ovat kisamatkoilta.

• Suurempia pettymyksiä ei minulla ole, mutta tietenkin epäonnistumiset aina harmittavat.

• Yleisurheilua voi suosittaa kaikille, koska jokaiselle löytyy sen parista varmasti mieluinen laji.

Veeti Paavola, 12 vuotta

• Aloitin yleisurheilun viisivuotiaana.

• Mieluisimmat lajit ovat

keihäänheitto ja seiväshyppy.

• Pidän yleisurheilusta harrastuksen monipuolisuuden ja kavereiden vuoksi.

• Harrastan telinevoimistelua, trampoliinihyppyä ja laskettelua.

• Kilpailureissut, esim. Seuracupin finaalkisaan.

• Häviäminen tai huono tulos kisoissa.

• Kaikille!!!

Kaapo Korhonen, 11 vuotta

• Tulin jo 2-vuotiaana mukaan yleisurheilukentälle vanhempieni ja isompien sisarusten kanssa

• Pidän eniten heittolajeista.

• Harrastuksessa on parasta se, että saa kilpailla.

• Harrastan myös koripalloa ja hiihtoa.

• Maakuntaviestin voitto viime syksynä on yksi parhaita muistoja.

• Tämä vuosi on ollut vaikea, koska en ole kehittynyt niin hyvin kuin olisin itse toivonut.

• Suosittelen yleisurheilun harrastamista kaikille.

Haastattelu: **Hanna Leinola**
Kuva: **Tanja Korhonen**

Vanhat kuvat



Siipön lajivalikoimaan kuului monta vuosikymmentä myös pesäpallo. Kuva on peräisin Siilinjärven Ponnistus 80 vuotta -juhlakirjasta. Tämä Ponnistuksen pesäpalloujoukkue on valokuvattuna sarjaottelussa Väinölänniemellä 27.7.1924. Pelaajat vasemmalta: Emil Tuhkanen, Emil Antikainen, Hannes Nuutinen, Kalle Antikainen, Eino Toivanen, Aarne Weisell, Veikko Knutinen, Yrjö Julkunen ja Uno Martikainen.



1930-1940

• Siipön vaakunalogot otetaan käyttöön

• Siilinjärven urheilukenttä ("Mantun kenttä") ja Vanhan Kuilun hyppymäki vihitaan käyttöön

• Pujottelun opetus aloitetaan, ensimmäinen rinne on Patakukulan ja Kuilun alueella

• Ensimmäisen kerran Suomessa järjestetään sotilaspartiohiihto Siilinjärvellä

Lauri Lindqvist: Olen kova harjoittelija



Lauri Lindqvist (oik.) valmentajansa Juhani Nykäsen kanssa nuorten SM-kisoissa, joissa Lauri voitti hopeaa sekä kuulassa että kiekossa.

Urheilukenttien heittorin-geissä tuore kuuma nimi on Lauri Lindqvist. Siipolainen 18-vuotias Lindqvist on kuulantyöntäjä ja kiekonheittäjä, joka on päässyt mitalipallille nuorten SM-kisoissa jo useita kertoja. Ja tämä on vasta alkua.

Mutta antaa Laurin itse kertoa miten kaikki alkoi.

“Kuten varmaan lähes jokainen siilinjärveläinen lapsi, minäkin aloitin harrastukset jalkapallolla ja pesäpallolla. Jalkapallo oli mukava laji, mutta en vain ole milloinkaan tuntenut itseäni joukkuepelaajaksi. Reippaat kaksi vuotta pelailin Sipsissä ja ToUssa. Kahdessa vuodessa sain aikaiseksi kaksi maalia, ja sen pituinen se.

Pesäpallakaan ei sen paremmin luonnistunut, kun olin niin pyöreä ja huono juoksemaan. Kerran talvella harjoituksissa löin vahingossa joukkuekaveria mailalla päähän, ja pesäpallon peluun lopetin siihen. Sitten olin yli vuoden urheilumatta, söin karkkia ja pelasin piikkaria.

Kerran isä ehdotti, että lähtisimme käymään urheilukentällä ja katsomaan löytyisikö sieltä jotain mielenkiintoista tekemistä. Silloin ei tullut mieleen edes, että kokeilisin pituushyppyä saati sitten juoksua. Otimme lasten keihään varastosta ja kokeilin heittää jokusen kerran. Keihäs kyllä lensi, mutta sivuttain ja keihään takapä osui aina takaraivooni.

Kiekko/moukarihäkissä ei ollut verkkoa, joten kokeilimme sitten kuulantyöntöä. Se tuntui helpolta ja se oli kivaa. Kuula oli vielä kohdalaisen kevytkin. Ajattelin, että kokeilenpa sitten tätä. Maaliskuussa 2009 lähdimme Kuopiohalliin ensimmäisiin kisoihini, ja tulokseni 5.97 m oikeutti toiseksi viimeiseen sijaan. Itkuhan siinä silloin pääsi, mutta jatkoin silti työntelyä. Sitten kesällä sain parannettua tulokseen 7.43 m.

Seuraavana kesänä isäni pyysi vanhaa tuttuansa Juhani Nykästä katsomaan yhtä kisaani Maaningalla. Tarkoitus oli katsoa tulisiko minusta mitään. En parantanut ennätystäni, tulos jäi

alle 9 metriin. Jussi kuitenkin päätti pitää minulle sen jälkeen muutaman tekniikkaharjoituksen, ja syksyllä paransin ennätyseni lukemiin 10.01 m. Sen jälkeen talvella Jussi alkoi valmentamaan minua ollessani 12-vuotias. Ja se oli menoa sitten. Aloitimme työntämään perinteisellä pakituksella ja kohensin seuraavana kesänä ennätyseni tulokseen 16.04, kehitystä siis 6.03 m.

Seuraavana kesänä aloitin myös kiekonheiton ja osallistuin ensimmäisiin SM-kisoihini, joista tuloksena oli yksi kulta ja yksi hopea. Sen jälkeen olen ottanut nuorten SM-kisoissa tähän mennessä 10 mitalia, joista 5 kultaista.

Vaikka minua voisikin näiden perusteella sanoa lupaavaksi nuoreksi tai mitä ikinä keksiikään, niin en ole ikinä tuntenut itseäni lahjakkaaksi missään. Olen kova harjoittelija, aloitan huonoimpana mutta haluan olla paras. Kovalla harjoittelulla pääsee aina pisimmälle. Sillä minä tähtään kesäolympialaisiin asti, kuten minä sen jo 13-vuotiaana

Siipon yleisurheilujaoston senaikaiselle johtajalle Juhani Heikkiselle totesin.

Harjoittelupaikkoina minulla on tällä hetkellä talvisin Kuopiohalli sekä Siipon ylläpitämä Harjamäen punttisali, kesäisin Ahmon kenttä ja Harjamäki. Harjoittelupaikoissa ei ole moittimisen varaa, Harjamäen salilla on loistava ilmapiiri ja harjoittelun meininki. Kuopiohallissa voi tehdä kaiken tarvittavan ja Ahmolla on hyvät ringit.

Lapsena alkanut harrastus on muuttunut vuosien myötä jo hieman rajummaksi tekemiseksi. Harjoituksia minulla on 8-10 kertaa viikossa ja niissä mennään jo tosi kovaa. Urheilun harrastaminen kaikilla tasoilla vaatii aina hyvän ympäristön ja seuran, josta saa tukea ja opastusta. Minulla on ollut onni olla mukana Siipon nousussa ja sain hyvää tukea silloin, kun sitä alkuvaiheessa tarvitsin. Myös henkilökohtaisen valmentajan saaminen on ollut kehitystäni ajatellen tärkeässä osassa.”

Kuva: Seija Vanhanen

Pohjois-Savon nuorisoyleisurheilun kärkeura kohti yhä parempia sijoituksia valtakunnallisessa yleisurheilun Seuracupissa

Siipö yleisurheilun harrastajamäärät ovat olleet viime vuosina voimakkaassa kasvussa ja harrastajamme osallistuvat aktiivisesti kilpailutoimintaan niin paikallis- ja piiritasolla kuin valtakunnallisestikin.

Tämä kehitys on heijastunut kohentuvina sijoituksina myös valtakunnallisessa nuorisotoimintakilpailussa, jossa huomioidaan kauden aikana hankitut 13-vuotiaiden ja tätä nuorempien lasten ja nuorten yleisurheilulisenssit sekä osanotto pisteet piirien tärkeimmistä kilpailutapahtumista.

Nuorisotoimintakilpailussa Siipö sijoittui vuonna 2015 sijalle 46 ja vuonna 2016 sijalle 36. Kuluvaan vuoden sijoitus on tätä juttua kirjoitettaessa 34. Jaostomme sijoitus on tänä vuonna jo toista kertaa peräkkäin Pohjois-Savon seurojen paras.

Yleisurheilu on pitkälti yksilöurheilua, mutta kiisaamaan päästään myös joukkueena esimerkiksi piirimestaruusviesteissä ja maakuntaviesteissä sekä seuracup-joukkuekisoissa.

Seuracupissa seurojen paremmuusjärjestys muodostuu yksilösuoritusten mukaan lasketuista pisteistä. Lähes 50 piirikilpailua sisältävä kilpailusarja huipentuu valtakunnallisiin finaaleihin, jotka kilpaillaan kuntien asukasluvun mukaisesti neljässä eri sarjassa. Vuonna 2017 Seuracupiin osallistui lähes 200 seuraa ja piirikisoissa tehtiin lähes 12 000 lajisuoritusta.

Seuracupin Pohjois-Savon piirikisoissa Siipö on yltänyt sekä viime että tänä vuonna ylivoimaiseen voittoon. Viime vuonna onnistuimme ensimmäisen kerran keräämään kahdesta piirikisasta pistemäärän, joka oikeutti

paikkaan Seuracupin Gigasarjan (10 000 – 25 000 asukkaan kunnat) finaaliin. Finaaliin yltää kunkin sarjan 15 parasta seuraa sekä finaalikisan järjestäjäseura, piirikisapisteissä Siipön sijoitus oli 15. Finaalissa sijoitusta onnistuttiin vielä kohentamaan; Siipön sijoitus oli 12. joukkueen hienon taistelun jälkeen. Tänä vuonna saavutimme piirikisoista vieläkin suuremman pistepotin, joka oikeutti sijaan 11. Gigasarjassa. Sastamalassa 2.9. käydyssä finaalikisassa Siipö sijoittui kovan kamppailun jälkeen upeasti sijalle 8.

Hyvä kisamenestys joukkuekisassa edellyttää joukkueenjohtajalta taitoa ja harkintaa joukkueen koamisessa, mutta myös urheilijoiden valmiutta venyä ja tehdä kompromisseja joukkueen parhaaksi. Optimaalisen joukkuekokoonpanon näkökulmasta urheilijalta saatetaan tarvita



Siipö seuracupin finaali joukkue Sastamalassa 2017.

osallistumista lajissa, joka ei ole se itselle vahvin tai mieluisin, tai sarjassa, jossa muut osallistujat ovat itseä vanhempia. Joukkueena kisaaminen ja joukkueen puolesta taisteleminen tuo

kuitenkin mahdollisuuden uudenlaiseen kisakokemukseen ja luonnollisesti kasvattaa yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta joukkue-tovereiden kesken. Monelle harrastajalle ja heidän lähei-

silleen joukkuekisa ovatkin urheilukesän kohokohtia!

Teksti:
Hanna Leinola
Kuva:
Tanja Korhonen

• Sodanjälkeiset vuodet ovat raskaita myös Siipölle. Sodissa on kaatunut useita “ponnistuk-selaisia”.

• Sodanaikaisen tanssi-kiellon päätyttyä Siipö järjestää paljon tansseja ja iltamia, joulun-aikaan myös rekiretkiä

• Miesten pesäpalloujoukkue nousee Suomisarjaan

Valmentajahaastattelu: Kari Korhonen

Kari Korhonen on SiiPo yleisurheilun valmennuspäällikkö. Vuonna 2016 Siilinjärven kunnan sivistyslautakunta palkitsi vuotuisessa palkitsemistilaisuudessa Korhosen vuoden valmentajana. Valintaa perusteltiin mm. SiiPon menestyksellä valtakunnallisessa nuorisotoimintakilpailussa sekä historiallisella nousulla Vattenfall seuracup-finaaliin. Jaoston harjoitus- ja valmennustoiminnasta vastaavalla Korhosella on ollut suuri vaikutus tämän menestyksen saavuttamisessa.

Miten olet päätynt yleisurheiluvallmentajaksi?

Päädyn valmentajaksi aika perinteistä reittiä. Omat lapset aloittivat yleisurheiluharrastuksen ja kohta huomasi ohjaavani itse harjoituksia. Toki kiinnostusta yleisurheiluun ja valmennuspuoleen on aina ollut oman yleisurheilutaustan takia. Nyt jälkikäteen voin todeta, että kannatti lähteä mukaan!

Kerro valmennustaustasi sekä nykyisestä roolistasi yleisurheilujaostossa

Aloitin ohjaushommat yleisurheilun parissa vuonna 2009 ja siitä saakka olen ollut aktiivisesti mukana valmennuskuvioissa sekä seuratyössä. Ohjaan tällä hetkellä tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten valmennusryhmää ja lisäksi valmentan henkilökohtaisesti kahta urheilijaa. Yleisurheilujaostossa toimin eräänlaisena yleisemiehenä eli olen onnistunut ”soikeutumaan” vähän kaikenlaiseen toimintaan. Valmentamisen lisäksi päävastuullani ovat harjoitustoiminnan organisointiin

ja kehittämiseen sekä kilpailutoimintaan liittyvät asiat.

Mikä valmentamisessa on antoisinta? Mainitse jokin mieleenpainuvimmista kokemuksistasi valmentajana.

Antoisinta on urheilijoiden onnistuminen harjoituksissa ja kilpailuissa. On aina mukavaa, kun junnut lähtevät hymyssä suin kotiin harjoituksista tai kisoista. On vaikea nostaa joku kokemus ylitse muiden, mutta omasta mielestäni yksi kovemista jutuista oli SiiPon pääsy ensimmäistä kertaa valtakunnalliseen Seuracup-loppukilpailuun ja itse finaali tapahtuma kesällä 2016. Nuorehkoilla joukkueella onnistuimme keräämään piirikisoista pistemäärän, joka oikeutti 15 parhaan seurajoukkueen joukkoon valtakunnallisessa ”Giga”-sarjassa (10 000 – 25 000 asukkaan kunnat). Kun lisäksi finaalisesti onnistuimme petraamaan tätä sijoitusta, niin joukkueenjohtajana ja valmentajana ei voinut kuin olla tyytyväinen siihen, miten hienosti kaikki



meni. Myös tämän vuoden seuracup-finaali oli hieno kokemus.

Mikä on haastavinta valmentamisessa?

Työssä käyväenä ja perheelisenä ihmisenä haastavinta on ehdottomasti ajankäyttöön liittyvät asiat. Myös ”monipuolisuus”-ryhmän valmentaminen tuo omat haasteensa, koska har-

joitukset on suunniteltava ja toteutettava niin, että ne sopivat jokaisen lajiryhmän urheilijalle.

Mitkä ovat vahvuutesi valmentajana? Mitä asioita pidät valmennuksessasi tärkeimpinä?

Olen johdonmukainen ja onnistun pitämään isonkin ryhmän hyvin ”kurissa”. Pyrin kuuntelemaan urheilijan

tuntemuksia ja olemaan paljon vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa. Korostan monipuolisuutta omassa valmentamisessani, koska se on mielestäni kaiken perusta lasten ja nuorten urheilussa. Monipuolinen lajin ja ominaisuuksien harjoittelu nuorena luo hyvän pohjan ja parantaa harjoitettavuutta myöhempiä harjoitusvuosia ajatellen, olipa lopullinen lajivalinta sitten mikä tahansa.

Millaisia tavoitteita sinulla on valmentajana? Missä asioissa haluat kehittyä?

Tavoitteena on kehittää ja kartuttaa omaa valmennusosaamista kokonaisvaltaisesti ja viedä sitä kautta urheilijoita eteenpäin. Mitään sen kummempia tulostavoitteita en ole itselleni asettanut.

Mitkä ovat olleet tärkeimmät saavutuksesi kuluvalle kilpailukaudella? Millaisia tavoitteita olet asettanut seuraavalle vuodelle?

Urheilijoiden kehittyminen laajalla rintamalla lämmitteä mieltä erityisesti. Myös kilpailullisessa mielessä olemme menneet jälleen eteenpäin viime kaudesta. Tästä esimerkkinä on seuran menestyminen valtakunnallisesti Seuracupissa ja nuorisotoimintakilpailussa. Myös yksilötasolla urheilijat ovat tehneet hienoja suorituksia. Pyritään pitämään suunta samana ja vire hyvänä myös jatkoa ajatellen!

Mitä oppeja olet saanut toisilta yleisurheiluvallmentajilta? Onko sinulla ollut valmennuksellista esikuvaa?

Hyvää ja arvokasta oppia olen saanut. Keskustelu muiden valmentajien ja urheilun parissa toimivien kanssa avaa uusia näkökulmia valmentamiseen liittyviin asioihin. Varsinaista valmennuksellista esikuvaa minulla ei ole.

Miten vanhemmat voivat tukea lasten ja nuorten urheiluharrastusta?

Vanhempien rooli on hyvin keskeinen asia lasten ja nuorten urheiluharrastuksessa, ja tukea voi hyvin monella tapaa. Nostaisin tärkeimmäksi asiaksi sen, että vanhemmat olisivat kiinnostuneita, kannustavia ja mahdollisimman paljon läsnä lapsensa harrastuksessa. Näin harrastuksesta tulee koko perheen yhteinen juttu. Tärkeää on toki myös taloudellinen tuki, kuljetukset ja muut käytännön asiat, jotta harrastaminen on ylipäätään mahdollista.

Lopuksi haluaisin toivottaa tsemppiä urheilijoille, huoltojoukoille, sekä harrastuksen eteen arvokasta työtä tekeville seuratoimijoille!

Haastattelu:
Hanna Leinola
Kuva:
Tanja Korhonen

Siilinjärven Ponnistuksen 110-vuotisjuhla

Siilinjärven Ponnistuksen juhluvuoden kunniaksi järjestettiin seuran yhteinen 110-vuotisjuhla 20.5. Ahmon koululla. Ennen ohjelman alkua juhlavierailia oli mahdollisuus nauttia kakkukahveista ja tutustua jaostojen esittelypisteisiin. Juhlaohjelmaan sisältyi jaostojen esittäytyminen, juhlapuheita sekä ansioituneiden SiiPolaisten seuratoimijoiden ja urheilijoiden palkitsemisia. Tilaisuus oli samalla Voimistelijaoston kevätntätös, joten illan aikana nähtiin myös useita taidokkaita voimisteluesityksiä.

Pohjois-Savon liikunnan myöntämät ansiomerkit luovutti juhlassa aluejohtaja **Risto Kovanen**. Pronssin ansiomerkki voidaan myöntää henkilölle, joka on toiminut yhdistyksen, lajiliiton tai sen jäsenseuran tehtävissä vähintään viiden vuoden ajan tai muutoin vaikuttanut merkittävästi liikuntaa edistävissä toiminnassa seuratasolla.

Pronssinen ansiomerkki myönnettiin **Pekka Leppäselle**, joka on toiminut Siilinjärven Ponnistuksen mäkijaoston puheenjohtajana kahdeksan vuoden ajan. Lisäksi hän on toiminut Siilinjärven Ponnistuksen johtokunnassa neljä kautta,

joista puheenjohtajana kaksi kautta sekä Hiihtoliiton hallituksessa **Pekka Vähäsöyringin** varamiehenä noin 3 kautta.

Hopeinen ansiomerkki voidaan myöntää henkilölle, joka on toiminut ansiokkaasti yhdistyksen, lajiliiton tai sen jäsenseuran luottamustehtävissä vähintään 10 vuoden ajan.

Hopeiset ansiomerkit jaettiin kahdelle seuratoimijalle. **Ilkka Maksimainen** on SiiPon yleisurheilujaoston perustajajäsen ja on toiminut jaoston rahastonhoitajana yli kymmenen vuotta. Hän on myös toiminut Pohjois-Savon yleisurhei-

lun hallituksen jäsenenä vuodesta 2011 lähtien ja kilpailuvallioikunnassa puheenjohtajana vuodesta 2012 lähtien.

Juha Heikkinen on samoin SiiPon yleisurheilujaoston perustajajäsen ja on toiminut jaoston puheenjohtajana kymmenen vuoden ajan. Lisäksi hän on toiminut SiiPon johtokunnassa yhdeksän kautta ja niistä puheenjohtajana kuusi kautta. Hän on toiminut myös Pohjois-Savon yleisurheilun kilpailuvallioikunnan jäsenenä neljän vuoden ajan.

Kultainen ansiomerkki voidaan myöntää henkilölle, joka on ansiokkaasti toiminut yhdistyksen, lajiliiton tai näiden jäsenseuran hallintoelimissä vähintään 15 vuoden ajan tai aktiiviurheilijalle, joka on jäsenseuraa edustaessa sijoittunut mitaleille olympia- tai MM-kisoissa tai voittanut kultamitalin yleisissä sarjoissa.



Kuvassa vas. Marjaana Heikkinen, Lippo Siippainen, Pekka Leppänen, Seija Hämäläinen, Juha Heikkinen, Ilkka Maksimainen ja Oiva Ollikainen.

Juhlassa luovutettiin kultainen ansiomerkki kolmelle seuratoimijalle ja yhdelle kansainvälisesti menestyneelle urheilijalle.

Seija Hämäläinen on toiminut SiiPon rahastonhoitajana yhteensä 38 vuoden ajan. Hän myös vastasi voimistelijaoston toiminnasta 36 vuotta.

Oiva Ollikainen on toiminut Siilinjärven Ponnistuksen mäkijaostossa erilaisissa tehtävissä yhteensä 29 vuoden ajan. Oiva on toiminut myös SiiPon johtokunnassa. Hän on menestynyt hyvin veteraanien mäkihyppykisoissa ja hyppääminen jatkuu edelleen.

Lippo Siippainen on toi-

minut Pujottelujaostossa eri tehtävissä viidentoista vuoden ajan. Lisäksi hän on toiminut SiiPon johtokunnassa kuusi kautta, joista kolme kautta puheenjohtajana.

Marjaana Heikkinen palkittiin kultaisella ansiomerkillä huikaiden urheilusaavutustensa vuoksi. Hän saavutti vuoden 2016 Rion Paralympialaisissa keihäänheiton hopeaa. Lisäksi hän on saavuttanut Lontoon Paralympiakisoissa vuonna 2012 keihäänheitossa pronssia sekä vuoden 2013 MM kisoissa hopeaa.

Mitalitilin karttuminen kansainvälisissä arvokisoissa jatkui edelleen näiden juhllisuksien jälkeinkin, kuten toisaalla tässä lehdes- sä voitte lukea.

Teksti:
Hanna Leinola
Kuva:
Meea Niskanen

• Uuden Kuulun hyppyrimäki rakennetaan

• SiiPon alajaostona aloittaa mieskuoro Siilinjärven Lauuveikot

• Veikko Räsänen voittaa Ruotsissa Bodenissa 18 km hiihtokilpailun. ”Räsä-Ukon” latu Siilinjärven ja Maaningan välillä sai Veikon mukaan nimensä.

• Saharan pehmeähiekkinen kenttä ja tanssilava Kuulun Paviljonki ”Pavis” valmistuvat



Siipon mäkijaosto on Suomen ainut uusien kriteerien mukainen mäkihypyn ja yhdistetyn sinettiseura

Siipon mäkijaostossa aloitettiin tavoitteellinen harrastustoiminnan ja seuratoiminnan laadun kehittämisen pienin askelin vuonna 2010. Mäkijaostossa koettiin tärkeänä, että kaikki jaostossa mäkihyppää ja yhdistettyä harrastavat saisivat tasapuolista ja laadukasta valmennusta ja ohjausta ikään ja taitotasoon katsomatta. Ensimmäisenä aloitimme kehittää jaoston valmennusosaamista ja ns. harrastajan polkua seurassa. Siipon mäkijaosto on saanut onnekseen joukkoonsa useita ammattitaitoisia valmentajia sekä innokkaita vanhempia, jotka sitoutuivat ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen.

Kehitystyön alkuvaiheessa Siipon mäkijaosto sai valmentajakseen **Jaakko Talluksen**, jonka kanssa saimme kehittää toimintaa muutamien vuosien ajan. Jaakko Talluksen aisapariksi valmennukseen saimme Siipon oman kasvatin **Timo Leppäsen**, joka otti valmennusvastuun Talluksen muutettua pois Kuopion seudulta. Leppänen sai valmennukseen aisapariksi **Kai Kovaljeffin**. Kovaljeff siirtyi päävastuuseen Leppäsen keskittyttyä opintoihin, jonka jälkeen jaoston valmennustoimintaan tulivat mukaan **Heli Pomell** ja **Joonas Ikonen**. Kaikkien näiden valmentajien kanssa on tehty jatkuvaa kehitystyötä harrastajan polkuun, harjoittelun sisältöön ja organisointiin sekä harjoittelukulttuuriin. Työtä on tehty pikkuhiljaa kohti Sinettiseurakriteerejä.

Samaan aikaan tehtiin myös seuratoiminnan kehitystyötä. Organisaatiota laajennettiin vapaaehtoisista vanhemmista. Seuratoimihenkilöiden työnkuvia kirjattiin ylös ja samalla tehtäviä jaettiin useammalle henkilölle, jolloin vapaaehtoisten työmäärä henkeä

kohti saatiin sopivan pieneksi. Pitkäjänteisen pienin askelin tehdyn kehitystyön päätteeksi Siipon mäkijaosto auditointiin sinettiseuraksi marraskuussa 2016

Mikä on sinettiseura:

Sinettiseuratoiminta on suomalaisen liikunnan ja urheilun kattojärjestön Olympiakomitean yksi näkyvimmistä toimintamuodoista. Sinetti on valtakunnallinen seuratoiminnan laatu-merkki, seuran lupaus laadukkaasta toiminnasta. Sinettiseurat ovat lasten ja nuorten urheilun kärkiseuroja omalla paikkakunnallaan.

Siipon mäkijaoston sinettiajatus kiteytyy PONKKARIIN

- Panostamista laatuun
- Onnistumisen elämyksiä
- Nautintoa liikunnasta
- Kaikki mukaan
- Kivaa yhdessä
- Avoimin mielin
- Rakkaudesta lajiin
- Innostavaa toimintaa

Teksti:
Niina Meis

Ahkerana ja uusiutuva Siipon mäkijaosto – Ei uskoisi 110-vuotiaaksi!

Siilinjärven Ponnistukselle myönnettiin viime keväänä Sinettiseura-status uusien Olympiakomitean kriteerien mukaisesti. Seura oli ensimmäinen ja toistaiseksi ainoa mäki-yhdistetyn seura, joka on saanut seurasinetin.

Kunniamaininta on seurausta esimerkillisestä toiminnasta, jota Siipon väki on toteuttanut vuosien ajan. Siilinjärven Ponnistus on rakentanut järjestelmällisesti mäkihypyn ja yhdistetyn harrastajille kestävä polun vasta-alkajasta kohti huippu-urheilijaa tai toisaalta rakkaan lajin harrastajaksi, kuten monen veteraanihyppääjän tie on vienyt.

”SiipO tekee esimerkillistä juniorityötä mäkihypyn ja yhdistetyn parissa. He ovat osoittaneet sen, että tavoitteellisella ja pitkäjänteisellä

työllä saadaan erinomaista toimintaa järjestettyä myös ns. pienten lajien pariin. Siipon toiminnassa näkyy yhteisöllisyys, joka on seuratoiminnan ydin harjoittelun ja kilpailun ohella”, sanoo Hiihtoliiton seuratoiminnan kehittäjä **Henna Sivenius**.

Siilinjärven Ponnistus näyttäytyy Hiihtoliitolle ahkerana seurana, joka kantaa vastuuta niin lajimme suorituspaikoista talkoovoimin kuin myös valtakunnallisesta lajien kehittämistyöstä. Siipon mäkijaoston puheenjohtaja **Niina Meis** toimii tällä hetkellä Suomen Hiihtoliiton liittovaltuuston varapuheenjohtajana. Niin Niina kuin myös Siipon aktiiviset valmentajat ovat aina valmiina jakamaan hyväksi havaittuja käytänteitään suomalaisen mäkihypyn ja yhdistetyn hyväksi ja muun muassa kevään

2017 Seurapäivillä siipolaiset avasivat niin seuratukihakemus-prosessinsa saloja kuin sitouttavan ja tuloksellisen junioritoiminnan käytäntöjä.

Kaudella 2016/17 Siipon edustusta näkyi useaan otteeseen mäkihypyn ja yhdistetyn junioricupin palkintopalleilla, myös korkeimmalla korokkeella. Monen nuoren urheilijan alun kohdalla työ on vielä alussa, mutta urheilullinen elämäntapa on juurrutettu seuran toimesta syvälle monen nuoren elämään. Liikunnan lisäksi yhdessä toimiminen, toiminnan ilo ja jokaisen kunnioitus reilun pelin säännöin näkyvät vahvasti Siipon mäki-yhdistetyn porukassa. Yhteistyö yli seuran rajojen on laajaa ja sen avulla on myös laitettu tehokkaaseen hyötykäyttöön liikunnan niukat taloudelliset resurssit.

”Siipossa kaikkia kannustetaan ja autetaan kehittymään. Tämä on johtanut siihen, että SiipO on merkittävä nuoriseura mäkihypyssä ja yhdistetyssä. Ammattimaisesti toimivat valmentajat ja aito halu kehittää omaa seuraa sekä alueen muita seuroja on upeaa toimintaa ja erittäin arvokasta lajiyhteisölle. 110 vuoden ikään ehtinyt seura on ensisijaisesti kehittyvä, kokeileva, innokas ja nuorekas toimija perinteisessä lumilajeissa”, jatkaa Sivenius.

Suomen Hiihtoliitto haluaa onnitella 110-vuotiasta Siilinjärven Ponnistusta ja toivottaa uudistuvalla seuralle menestyksestä tulevaisuutta!

Soili Hirvonen
Hiihtoliitto, viestintä ja yhteyspäällikkö

Mitä yhteistä on viulunsoitolla ja mäkihyppämisellä?

Mäkihyppy ei ole vain nuorten vaan myös vanhempien huimapäiden laji. Siipon veteraanimäkihyppääjä **Timo Koponen** on edennyt neljässä vuodessa **Kuilun montusta maailmanmestaruuskisoihin**.

”Aloitin mäkihypyn reilu neljä vuotta sitten 48 vuoden iässä. Siilinjärven Ponnistus ilmoitti aikuisten mäkiopetukselta ja oitis menin mukaan, sillä kiinnostus päästä hyppäämään oli muhina koko ikäni. Viisi kokonaisuuskertaa **Seppo Markkasen** ja **Oiva Ollikaisen** pätevissä opastuksissa syytti kipinän jatkaa harrastusta. Hyppäämässä sai käydä junioreiden harjoitusten yhteydessä kurssin jälkekin.

Matti Nykäsen Galgaryn olympialaisissa saavutetun menestyksen innoittamana olin hankkinut sukset jo vuonna 1988, mutta käyntini pienissä mäissä yksin ilman ohjeistusta oli vain pientä kokeilua. Lapsena tuli tietysti hypättä paljon lumihyppeistä tavallisilla sukilla. Viitisentoista vuotta sitten pyörin mäkihyppy ympyröissä usean vuoden ajan poikani harrastaessa hyppäämistä, joten kuvat pääpiirteittäin olivat tuttuja.

Mäkihyppy tuo hyvää vaihtelua arkeen, sillä työni viulunsoittajana Kuopion kau-

punginorkesterissa on niin erilaista. Ajatukset tuulettuvat, kun irrottaa puomista ja lähtee liukumaan kohti hypyrinnokkaa. Keskitymispuolella soittamisella ja hyppäämisellä on paljon yhteistäkin, ajatus ei voi harhailla suoritusketkellä. Olisihan ns. turvallisempikin lajeja olemassa harrastettaviksi, mutta mäkihyppystä olin aina haaveillut.

Siipon toiminnan lisäksi Suomen veteraanihyppääjät järjestävät leirejä ja kilpailuja, joihin voi osallistua. Harrastuksen johdosta olen saanut tutustunut uusiin ihmisiin ja matkojakin on tullut tehtyä hyppäämisen tiimoilta. Harrastus on myös pistänyt pitämään parempaa huolta kunnosta - lenkkeily ja hiihto ovat tulleet pysyviksi tottumuksiksi. Kunnosta huolehtiminen edesauttaa hyvinvointiin myös töissä ja elämässä yleensä.

Menestystä oman ikäluokani kilpailuista on tullut mukavasti. Menneen talven osalta mainittakoon pronssimitalit pienen mäen ja yhdistetyn SM-kisoista Siilinjärvellä sekä MM-pronssi pienen mäen kilpailusta Itävallan Villachissa. Menestys innostaa ja antaa motivaatiota.

Ja ennen kaikkea - hyppääminen on hauskaa!”



Timo Koponen veteraani MM-kisoissa Villachissa.

• Siipoon perustetaan voimailujaosto

• Urheilutoimintaan tarvittavat rahat hankitaan järjestämällä tanssien lisäksi bingoja

• Kuilun Pirtti kunnostetaan ja sinne keskitetty lähes kaikki Siipon toiminta

• Perustetaan yleisurheilun valmennusryhmä, Kuilun Kopla

Mäkijuniorit kisamatkalla Saksassa

Saksan Hinterzartenissa järjestettiin mäkihypyn kesäGP -kiertueen osakilpailu heinäkuun viimeisenä lauantaina. Samassa yhteydessä hypättiin myös 12-14 vuotiaille tarkoitettu FIS Youth Cupin kilpailu. Suomesta junnujen kisaan osallistui kolme poikaa, Siilinjärven Ponnistuksen Tomas Kuisma sekä Lahden Hiihtoseuraa edustavat Tuomas Kinnunen ja Kasper Valto. Junioreiden kilpailuun oli ilmoittautunut 14 maasta yhteensä 72 urheilijaa, näistä 23 oli tyttöjä ja heille oli kilpailussa oma sarjansa.

Reissuun lähdettiin torstaina aamulla varhain ja ensimmäinen etappi oli lento Rissalan kentältä Helsinkiin, jossa tapasimme muut matkalaiset. Urheilijoiden lisäksi matkassa mukana olivat valmentajat Kimmo Yliriesto ja Ari Saukko sekä 'hehkeät huoltojoukot' eli poikien äidit. Helsingistä koneen nokka suuntasi kohti Zürichä, josta jatkoimme matkaa vuokra-autolla perille Hinterzarteniin.

Vaikka kaikilla oli ollut aikainen aamuherätys, perille päästyämme pojat olivat intoa täynnä ja mäelle oli päästävä samoin tein. Ensimmäiset harjoitukset oli tarkoitus hypätä vasta perjantaina aamulla, mutta niin vaan hyppyvarusteet



Team Finland, vas. Tomas Kuisma, Ari Saukko, Tuomas Kinnunen, Kasper Valto ja Kimmo Yliriesto.

purettiin heti autosta ja pojat valmentajineen päästettiin irti. Tomakselle ja Kasperille paikka oli tuttu jo ennestään, kaksikko oli hakenut kokemusta kansainvälisistä ympyröistä viime kesänä samaisessa kilpailussa. Italialaisetkin olivat saapuneet treenaamaan ja hämmästyksellemme heidän valmentajansa suusta kajahti veikeällä aksentilla iloisen hymyn saattamana: 'Hyvä Suomi! Mitä kuuluu?'

Hyppyjen jälkeen suunnitimme majapaikkaamme Feldbergin vuorille ja pitkän päivän päätteeksi lepo tuntui ansaitulle.

Perjantaina aamupalan jälkeen oli varsinaisten mäkiharjoitusten aika, paikalle olivat saapuneet myös muiden maiden joukkueet ja mäkimontussa olikin melkoinen kuhina. Jokaisella tiimillä oli omat rutiininsa, ja muiden touhuja oli muka-

va seurailla oman tekemisen ohessa. Verryttelyä, suksi-huoltoa, hyppyä valmentajien ohjeita kuunnellen ja mukavastihan hypyt pojilla sujuivatkin. Ihan ilman kommelluksiaakaan ei selvitetty, välillä hyppyvuoroista oli jouduttu tornissa neuvottelemaan kansainvälisellä elekielillä ja tokihan jokaiselle oma vuoro löytyi. Lisäksi osa suksivoiteistamme oli ottanut jalat alleen ja siitä viisastuneena opimme pitämään tavaroitamme hyvin huolellisesti silmällä. Onneksi kuitenkin tärkeimmät voiteet olivat tallella ja sukset saatiin voideltua kuntoon seuraavan päivän kilpailua varten. Iltapäivällä pojilla oli vielä kisaan valmistavia oheistreenejä ja illan suussa seurattiin lisäksi GP-kisan karsintaa. Niillä mielikuvilla painettiin päät tyynyihin ja ladattiin akkuja seuraavan päivän kisaan.

Kisapäivä lauantai alkoi aurinkoisena, siitäkin huolimatta että osa joukkueesta oli kärsinyt yöllä hieman vatsaongelmista. Mäelle lähtettiin varhain, ensin pituusmittaukseen ja siitä verryttelyä. Aamupäivällä hypättiin kaksi virallista harjoituskierrosta ja ilmassa oli jo jännittänytä kisafielistä. Harjoitusten jälkeen urheilijoilla oli lounas- ja lepotauko, joka vietettiin auringolta suojassa koska lämpötila näytti nousevan

hellelukumiehin. Koekierroksen alkaessa aurinko porotikin täydeltä terältä suoraan mäkimonttuun ja poikien hikin kisaaurakka alkoi. Mäki oli kooltaan HS77, ja siitä oli lupa odottaa pisinpien hyppyjen liitelevän reilusti yli 70 metriin. Kisa hypättiin melko haastavissa tuulioloissa, joiden vuoksi olosuhteet eivät ikävä kyllä olleet aivan tasapuoliset. Ensimmäisellä kilpailukierroksella Kasper ja Tuomas eivät aivan yltäneet parhaimpiin suorituksiinsa, Tomaksen onnistuessa mukavasti ja venyttäen nättiin hyppyyensä mittaa 73,5 metriä. Sijoitus oli ensimmäisen kierroksen jälkeen 4. Toiselle kierroksella Tuomas puolestaan hypäsi hienon 72,5 metrisen loikan, Tomaksen hyppy ei onnistunut aivan yhtä hyvin mutta mittaa kuitenkin 68,5 metriä ja lopullinen sijoitus 5. Tuomaksen sijoitus oli 10. ja Kasper ylsi sijalle 24. Kuusi parasta pääsi pokkaamaan palkinnot ja kädenpuristukset itse Walter Hoferilta, siinä joukossa siis myös yksi SiiPolainen! Kärkikymmenikköön mahtui kahden suomalaisen lisäksi kolme slovenialaista, kaksi itävaltalista ja lisäksi yksi urheilija Sveitsistä, Kazakstanista ja Ranskasta. Slovenian pojat ottivat kaksoisvoiton, mikä kertoo maan vahvasta panostuksesta mäkihypyyn juniorityöstä alkaen. Tyttöjen

kisan, jossa ei tänä vuonna suomalaisedustusta ollut, voitto meni Itävaltaan.

Kun omat kisat oli hypätty, illalla olikin vuoro kannustaa GP-kisaan osallistuvia urheilijoita. Samalla oli hieno tilaisuus päästä metsästämään nimikirjoituksia ja selfieitä suosikkiensa kanssa. Valmentajamme Kimmo, joka toimii Hiihtoliiton junioriryhmän vastuuvallmentajana, oli järjestänyt pojille myös mieleenpainuvan tapaamisen Kamil Stochin ja Simon Ammanin kanssa. Tunnelmaa Adler Ski Stadionilla riitti, kun keskieuropalain mäkikansa kannusti suosikkejaan pitkiin hyppyihin.

Kaikki mukava loppu aikanaan, niin myös tämä reissu joten sunnuntaina olikin kotiinlähdon aika. Aamupalan ja tavaroiden pakkaamisen jälkeen ehdimme vielä käydä paikallisessa vesipuistossa, jonka jälkeen ajelimme lentokentälle Zürichiin ja hypäsime Finnarin sinivalkeisille siiville kohti koti-Suomea. Antoisasta ja tapahtumarikkaasta matkasta jäi paljon mukavia muistoja niin pojille kuin aikuisillekin, ja ainakin urheilijoilla oli yksi täysin yhteinen ajatus: ensi kerrallaan tehdään homma vielä paremmin!

Teksti ja kuva: Pauliina Kuisma

Mäkihyppy tarjoaa liikuntaa kaikille halukkaille

Siilinjärven Kuilun montusta löytyy neljä erikoista mäkeä K8, K17, K21 ja K42. Kolme pienintä mäkeä on muovitettu, joka antaa mahdollisuuden ympärivuotiseen hyppämiseen. Myös K42 mäkeen on olemassa muovit ja peltiladutkin, mutta mäen muovitukseen tarvitaan vielä rahaa, talkootyötä sekä hyvää maanrakennussuunnittelua.

Kuilun mäet pidetään kunnossa täysin talkootyönä. Talvisin pienempien mäkien alusturinteet tampataan suksilla tasaiseksi ennen harjoituksia.

Isommassa K42 mäessä on sähkökäyttöinen tampari, jolla mäen alusturinne voidaan tampata, mutta tämänkin mäen kunnostuksessa tarvitaan osittain lihasvoimaa ja ajoittain

isonkin mäen alusturinnetta on tampattava suksilla.

Kaikkiin mäkiin vauhtimäenladut tehdään ns. "käsiyönä" latuhöylän avulla. Kun vauhtimäki on saatu pohjalta jäädytettyä ja täytettyä lumella, siihen tehdään latuhöylällä latu-urat, jotka jäädytetään sopivan pakkasen aikana umpijään vesiletukujen avulla.

Mäkien kunnostuksesta vastaa junioreiden vanhemmat sekä veteraanihyppääjät. Mäkien laitossa kuluu aikaa ja energiaa. Se on hyvää hyötyliikuntaa rikkaassa ulkoilmassa.

Mäkijaostossa vallitsee hyvä ilmapiiri ja vaikka mäkiennoston kysyy välillä paljon aikaa ja voimia, niin hyvässä porukassa hommat sujuvat hymyhuulilla.

Mäkimontussa ilkeävaltaa

Hymyn saa hyytymään talkoolaiisten huulilta vain ilkeävalta, jota Kuilun montussa tapahtuu valitettavan usein. Talvella mäissä käydään laskemassa pulkalla, stigalla, liukurilla, minisuksilla tms. Monesti kyse on lasten ja nuorten ajattelumattomasta käyttäytymisestä, mutta on mäet menneet rikki täysi-ikäistenkin mäenlaskupuu-hissa.

Ilkeävaltaa tapahtuu myös kesäaikaan. Esimerkiksi kuuluneena kesänä Kuilun Tuomaritorniin on murtauduttu ja mäellä on rikottu paikkoja kahteen otteeseen. Ilkeävallat teot aiheuttavat mäkiporukan talkooväelle lisää hommaa ja paljon mielipahaa.

Kaikkien pitää muistaa, että mäkihyppy ja mäistä

hyppäminen on turvallista, koska mäet tarkastetaan ja tarpeen mukaan kunnostetaan aina ennen jokaista harjoitusta. Mutta muilla välineillä kunnostamattomasta mäestä hyppäminen voi olla riskialtista. Alusturinne voi olla jäinen tai urilla, jolloin laskija saattaa menettää laskuvälineen hallinnan.

Siksi kaikki ketä mäestä laskeminen / hyppäminen kiinnostaa ovat tervetulleita kokeilemaan lajia harjoitusten aikana, jolloin voidaan turvata kokeilijoiden turvallisuus. Seuralla on välineitä, jota jokainen saa halutessaan lainata lajin kokeilussa. Ja jos kokeilun jälkeen lajin harjoittaminen alkaa kiinnostaa mukaan pääsee ja välineet saa lainaan seuralta pientä korvausta vastaan.

Teksti ja kuva: Niina Meis



Hyppyrit kunnostetaan talkootyönä.

• SiiPo järjestää nuorten painonnoston SM-kilpailut

• Voimistelijaosto hertätetään taas henkiin

• Siilinjärvelle avataan Patakukulan lasketelurinne ja valaistu kuntorata

• Suunnistusjaosto eroaa SiiPosta ja siitä tulee Siilin Rasti

Haastattelimme eri ikäisiä Siipon mäkihyppäharrastajia, tässä heidän ajatuksiaan lempilajistaan.

1. Nimi ja ikä?
2. Kuinka monta vuotta olet harrastanut mäkihyppyä?
3. Miksi aloitit mäkihyppyn?
4. Millaisia mäkihyppyharjoitukset ovat?
5. Mistä pidät mäkihyppyharjoituksissa eniten?
6. Mikä mäkihyppysä sujuu jo hyvin/parhaiten?
7. Mitä pitää erityisesti vielä harjoitella/mikä on haastavinta?
8. Miksi mäkihyppyä kannattaa harrastaa?

Kuva: Olga Davydova



1. Mette Korhonen, 5 v.
2. En muista, 3-vuotiaana jo hyppäsin.
3. Mäkihyppy tuntui vähän kivalle, kun tytötkin rupes hyppämään.
4. Lämmitellään ja sitten hypätään.
5. Hyppäämisestä.
6. Ponnistaminen.
7. En muista.
8. Kun on kiva hypätä.

Kuva: Martti Rosendahl



1. Juho Ojala 11 v.
2. Talvella tulee 5 vuotta
3. Sain esikoulussa sellaisen lapun missä luki, että voi kokeilla mäkihyppyä ja näytin sen iskälle. Iskä sanoi, että käydään totta ihmeessä kokeilemassa, että jos siitä tulisi sinulle harrastus.
4. Alkuverryttelyt on alussa, sitten mennään hyppäämään. Alkuverryttelyissä pelataan sitten on venyttelyt ja ponkkarit ja sitten mäkeen.
5. Kun näkee kavereita ja sitten pääsee hyppäämään
6. En oikein osaa sanoa, no ehkä esim. telemark-alastulot.
7. Puomilla keskittymistä ja hypyssä sitä, että osaa oikein lähteä viemään sitä hyppyä.
8. Täällä on mukavaa ja auttavia aikuisia ympärillä. Mukava harrastus.



1. Veeti Hyvärinen, 9 v.
2. 2,5 vuotta
3. Syntymäpäivänä ukki tuli meille ja kysyi, että aloitetaanko mäkihyppy ja sitten me tulimme mäelle ja siitä harrastus alkoi.
4. Ennen hyppäämistä lämmitellään jossa venytellään, juostaan, pelataan jalkapalloa ja käsipalloa
5. Hyppäämisestä.
6. Ponnistus sujuu jo aika hyvin.
7. Ilmalentoa pitää harjoitella.
8. Mäkihyppy on hauskaa.

Kuva: Martti Rosendahl



1. Olli Kuronen, 49 v.
2. 2,5 vuotta
3. Olen ihaillut pienestä pojasta lähtien mäkihyppyä ja hyppääjiä. Kaikkea pitää kokeilla, sitten tuli oiva tilaisuus (aikuismäki koulu) kokeilla lajia, jäin eka hypyllä koukkuun.
4. Harjoitukset ovat monipuolisia, todella hyvällä ammattitaidolla läpivietyä. Harjoituksissa otetaan hienosti huomioon kaikki yksilöinä.
5. No hyppääminen tietty ja siitä saatu välitön palaute sekä se omalaatuinen hyvä fiilis jokaisen hypyn jälkeen. Lisäksi todella tärkeänä pidän sitä, kun näen innokkaat nuoret harjoittelemassa innokkaiden vanhempien kannustamana. On sitä yhdessä tekemisen meininkiä.
6. Näillä kilometreillä tällaisen lajin oppiminen on aika haastavaa. Välillä ylämäen asento sujuu, välillä ponnistus osuu oikein, onpa muutaman kerran jopa jo vähän lennettykin.
7. Keulatyöskentely on minun haaste. Riittävä rohkeus tehdä valmennuksen ohjeilla vielä puuttuu sekä saada fysiikka ja pääkoppa toimimaan yhdessä. Tämä on kuin shakin pelaamista: jokaisen uuden siirron jälkeen on erilainen mutta mielenkiintoinen tilanne edessä.
8. Mäkihyppy on lajina aivan uskomaton. Täytyy treenata fysiikkaa monella eri osa-alueella, keskittymistä vaaditaan tosi paljon, oivalluskyky asioiden yhdistämisessä on koetuksella. Lajin parissa tutustuu uusiin ihmisiin ja hyppäämisessä löytää itsestään aivan uusia puolia. En voi kuin suositella kaikille; niin nuorille kuin meille vanhemmille senioreillekin. Vaikka hyppääminen voi näyttää hurjalle, laji on kuitenkin turvallinen. Seuratyö on Siipossa todella hyvällä mallilla. On aktiivisia vanhempia, jotka yhdessä huolehtivat hyppääjien harrastusmahdollisuudesta. Tälle työlle on pakko antaa tosi iso kiitos.

1. Vilma Meis, 15 v.
2. 8 vuotta
3. Pikkuveli aloitti, niin sitten minäkin testasin ja se oli mukavaa niin aloitin harrastuksen.
4. No ihan normi hyppäämistä, sitten talvella minisuksilla eli lipeillä, oheisharjoituksia joissa pelataan pallopelejä, loikitaan, tehdään vähän muita taitojuttuja esim. ponkkareita ja rullamässä hyppäämistä ja vaikka mitä muuta monipuolista harjoittelua.
5. Hyppäämisestä.
6. Olen oppinut paremmin menemään uusiin mäkiin, ennen minua jännitti paljon mennä uusiin mäkiin, mutta nyt minua ei jännitä enää niin kovasti.
7. Kokonaisuudessa itse hyppyä, sitä, että se ponnistus lähtee oikeaan suuntaan ja sitten, että se laskuasento eli vauhtimäen asento pysyy hyvänä, että siitä on hyvä lähteä ponnistamaan.
8. Saa paljon liikuntaa, saa uusia kavereita, siinä voitaa itseään ja oppii kaikenlaisia uusia juttuja ja se on kokeilemisen arvoista ja siinä pääsee lentämään ja se on hauskaa. Ja se on kiva kun se on yksilölaji, niin voi koko ajan yrittää parantaa sitä omaa suoritusta ja taitoja.

Kun sukset antavat siivet

Juniorimäkihyppääjän äiti Riikka Koponen on ollut Siipon toiminnassa mukana joitakin vuosia. Riikka kertoo, miltä Siipon mäkihyppytoiminta näyttää vanhemman silmin.

”Hei me lennetään - tai sille ainakin äidin mielestä näyttää laji, jota meidän keskimääräinen harrastaa. Joskus tuntuu, että mäkihyppyä ei enää Suomessa osata arvostaa, mutta minä

osaan. Siipon mäkiijaoston myötä meille on kasvamassa vahvan itsetunnon omaava urheilija, joka osaa - herranjestas sentään - lentää!

Miksi sitten mäkihyppy lajiksi? No, meillä se oli ihan puhdas sattuma, mäkiikoulun kautta tie jatkui pikkulentäjiin. Ensin oli pienen pieni lumihyppyri, jossa ei vielä paljon ilmaa tullut suksien alle, ja nyt lapsemme jo liittää K17 mäestä, meidän

7-v. Harrastaminen ei ole helppoa, ainakaan tuollaiselle voimakkaan tahdon omaavalle pikkupojalle, ja me olemmekin kokeilleet yhtä sun toista lajia. Missään muualla vain ei ole ollut niin mahtavaa seuraa ja valmentajia kuin Siipon mäkiijaostossa.

Riippumatta siitä oletko taivaanlajia mäkihyppylle vai vaatimattomampi harrastaja, aina saat kannustusta,

ohjeita, palautettakin siinä missä muutkin. Äitinä on mahtavaa huomata miten omaa lasta (vaikka hän ei vielä maailmanmestari olekaan) valmennetaan taidolla ja suurella intohimolla. On kultaakin kalliimpaa nuorelle urheilijalle, että valmentajat osaavat huomioida heidät yksilöllisesti ja antaa kriittistäkin palautetta. Lasta on helppompaa kannustaa jatkamaan lajia, jossa hän itsekkin kokee olevansa tärkeä osa seuraa.

Monet kysyvät, että eikö mäkihyppy ole kausiluonteinen harrastus? Ei, Siipolahan on kesämäkiä koossa K8, K17 ja K21, ja kesällä hyppääminen on ainakin meidän pikkumiehen mielestä parasta, kun on lämmintä. Siipon mäet ylläpidetään talkoovoimin seuran puolesta, ja mäet ovat aina todella hyvässä kunnossa. Hyppääminen ei itse asiassa ole edes kovin kallis harrastus, koska välineet saa lainaan seuralta.

Onkin aika harmillista, että mäkihyppyllä saattaa olla Suomessa jollain tavalla ”huono” maine. Kun katsoo noita kaikkia innokkaita junioreita ja heistä välittyvää iloa, ei uskoisi, että maailmalla mäkihyppysä Suomelle ei ole tullut menestystä toivotulla tavalla. Toivottavasti tulevaisuudessa tuo ilo välittyy myös ulospäin, jotta voisimme kannustaa noita tulevia mestareita menestymään!”

• Tennisjaosto perustetaan

• Siipon miesten pesäpalljoukkue voittaa ykkössarjan ja perustetaan naisten pesäpalljoukkue

• Pesäpallajaoston tempauksessa tehdään raa’an kananmunanheiton maailmanennätys 96,90 m

• Ahmon urheilukeskus valmistuu

• Telinevoimisteluryhmä aloittaa toimintansa

• Tarja Mulari tekee useita nopeuslaskun Suomen ennätysjä, joista parhaimman aika on 194.28 km/h

• Pesäpallajaosto eroaa Siiposta ja siitä tulee Siilinjärven Pesis

1980-1990

Mitä mäkihyppääjät ja yhdistetyn harrastajat tekevät kesällä?

Mäkihyppy ja yhdistetty ovat lajeja, joita harrastetaan ympäri vuoden. Harrastajien on hyvä harjoitella monipuolisesti, ja kesäaikana moni harrastaja harrastaakin myös muita lajeja kuten yleisurheilua, jalkapalloa, ratsastusta tai skeittausta muutamia luetellakseni. Myös lajinomainen harjoittelu on tärkeää ympäri vuoden.

Harrastajille järjestetään ohjatusti oheisharjoituksia, joissa pelataan, tehdään mm. liikkuvuus-, ketteryys-, koordinaatio- ja kimmoisuusharjoituksia, myös rullaluistimet ja/tai sukset ovat mukana harjoittelussa. Muovimäet ovat nykyään erityisen tärkeitä mäkihyppyn ja yhdistetyn harrastajille. Nykyiset talvet ovat hyvin vaihtelevia ja sääolosuhteiden takia lumelta hyppääminen onnistuu varsin lyhyen ajan.

Siilinjärven Kuilulta löytyy muovittuna kolme junioreille erittäin hyvin sopivaa mäkeä (K8, K17 ja K21). Puijolta löytyy muovitetut mäet K16, K28, K65, K90 ja K120. Kuilulla on talvikäytössä myös mäki K42, jonka muovitus olisi erittäin tärkeää lajin harrastajien kannalta.

SiiPon juniorit leireile-

vät kevään, kesän ja syksyn aikana säännöllisesti. Leiripäiviä tai viikonlopun kestäviä leirejä järjestetään niille paikkakunnille, joista löytyy muovitettuja mäkiä. Näitä paikkakuntia ovat mm. Jämsänkoski, Kitee, Vuokatti, Jyväskylä, Lahti ja Tampere. Leirien tarkoituksena on saada hyppyjä erilaisista mäistä ja vaihtelua harjoitteluun kotimäistä.

Tänä kesänä ensimmäinen leiripäivä järjestettiin Jämsänkoskella. Aamutui- maan SiiPon juniorit valmentajineen ja vanhempieneen lähtivät liikkeelle kimpakyydeillä kohti Jämsänkoskea. Kokoontuminen Jämsänkoskella oli klo 10.30. Leiripäivä alkoi valmentajien ohjaamalla yhteisellä alkuverryttelyllä, jossa tehtiin myös joitakin taitoharjoitteita. Näillä harjoitteilla on tarkoitus valmis-

taa harrastajaporukka hyvin mäkiharjoitusta varten.

Jämsänkoskelta löytyy erittäin hyvät muovimäet, joista löytyy sopivat mäet pienimmistä harrastajista aina isompiin harrastajiin. Mäkien koot Jämsänkoskella ovat K5, K12, K21 ja K43. Juniorit hyppäsivät innokkaina saaden valmentajiltaan ohjeita hyppöjen välillä.

Kello kahdentoista paikkeilla leiriläiset kokoontuivat pukuhuoneitiloihin lounaalle. Lounas leirillä mukana oville harrastajille, valmentajille sekä vanhemmille lämmiteltiin retkeilytyyliin pienillä keittolevyillä. Miten hyvälle ruoka maistuukaan hyvässä seurassa ja ulkoilmassa syötynä.

Lounastauon jälkeen pienen alkulämmittelyn saattelemena harrastajat palasivat innokkaina mäkeen. Jokainen leiriläinen sai hypätä toisessa mäkiharjoituksessa niin monta hyppyä kuin vain jaksoi. Voimien loputtua leiriläiset kokoontuivat vielä hetkeksi yhteiseen venyt-



Mäkihyppyjunioreita leirillä Jämsänkoskella.

lyhetkeen ennen ansaittua kotimatkaa.

Leirien antia on mm. se, että harrastajat pääsevät hyppäämään erilaisista mäistä. Erilaisista mäistä hyppääminen vie harrastajien hyppyä eteenpäin ja antaa uusia kokemuksia, itseluottamusta, joskus myös

itsensä voittamista. Leiripäivien jälkeen motivaatio kasvaa harjoitteluun omissa kotimäissä.

SiiPon junioreille kertyy vuoden aikana 10-15 leiripäivää. Leireille osallistuminen on vapaaehtoista ja harrastajat perheineen päättävät itse mille leireil-

le kukin lähtee mukaan. Seuran periaate on, että pyrimme valitsemaan leiripaikkakunnat niin, että paikkakunnalta löytyy mäet mahdollisimman monelle harrastajalle.

Teksti ja kuva:
Niina Meis

Hopeasompa Kiteellä 11.-12.3.2017



SiiPon HopeaSompamitalistit 2017. Vas. Juho Ojala, Minja Korhonen ja Vilma Meis.

Mäkihyppyn ja yhdistetyn kilpailevien junioriharrastajien pääkilpailu vuosittain on HopeaSompakilpailu. HopeaSompakilpailuun 11-, 13- ja 15-vuotiaiden sarjoissa sekä mäkihyppäystä että yhdistettyä. Viime talvena kilpailut käytiin Kiteellä.

Siilinjärveltä lähettiin kilpailuihin perjantaina 10.3. aamulla. Kiteellä oli mahdollisuus hypätä harjoitus- hyppyä kaikista kisamäistä klo 10-12 ja 15-18 välillä. Yhdistetyn urheilijoilla oli myös mahdollisuus tutustua kilpailulatuihin perjantain aikana.

Siilinjärveltä starttasi kohti Kiteen Hutsin hyppymäkiä 9 urheilijaa valmentajineen ja huoltajineen. Kiteelle saavuttuamme saimme huomata, että kuluneen talven haastavat sääolosuhteet olivat hankaloittaneet myös Kiteen urheilijoiden kilpailunjärjestäjien työtä. Alkuviikon vesisateet olivat sulattaneet jääladut, joten urheilijoiden vanhemmat saivat tehtäväkseen urheilijoiden suksien voitelun, jotta vauhtimäen laskeminen onnistuisi parhaalla mahdollisella luistolla

peltiladulta. Alastuloilla oli onneksi reilusti lunta, joten alastulot järjestävän seuran talkooväki oli saanut hyvään kuntoon. Harjoituksissa hyppääjät pääsivät tutustumaan Kiteen kisamäkiin ja samalla purkamaan suurinta kisäjännitystä hyppäämiseen.

Lauantaina kilpailtiin yhdistetyn kilpailu. Aamu alkoi koekierroksella ja kilpailuhyppyillä. Mäkiosuuden jälkeen siipolaisilla oli hyvät asemat lähteä hiihto-osuuksille. SiiPon **Minja Korhonen** Tytöt 11 -sarjassa pääsi ladulle ensimmäisenä samoin **Vilma Meis** Tytöt 15 -sarjassa ja **Juho Ojala** Pojat 11 -sarjassa. SiiPon **Veeti Hyvärinen** saavutti mäkiosuudella sijan 8. **Tuomas Meis** starttasi Pojat 13 -sarjan hiihto-osuudelle sijalta 9 ja **Valteri Holopainen** sijalta 10. Sääennuste oli luvannut yhdistetyn kilpailupäivälle vesisadetta, mutta kisailijat saivat hypätä ja hiihtää kauniissa aurin- gonpaisteessa. Ladut olivat hyvässä kunnossa ja vaikka aurinko paistoiinkin, ei ladut juurikaan pehmentyneet kuin muutamista kohdista. Kiteen Hutsin vaihtelevilla laduilla nähtiin vauhdikasta menoa ja tiukkoja taistelua.

Siipon Minja Korhonen ja Juho Ojala saivat pidettyä mäkiosuudella saavuttamansa ensimmäiset sijansa tuoden SiiPolle viikonlopun ensimmäiset HopeaSompamestaruudet. Vilma Meis joutui taipumaan kahdelle kilpaskolleen tullen maaliin sijalla 3. Pojat 11 -sarjan Veeti Hyvärinen piti hiihto-osuudella maässä saavuttamansa 8. sijan. Pojat 11 -sarjassa Tuomas Meis hiihti maaliin kahdeksantena ja Valteri Holopainen sijalla 10.

Sunnuntaina aamusta käynnistyi erikoismäen kilpailu. Kilpailussa hypättiin koekierros ja kaksi kilpailuhyppyä. Siiposta mäkikisassa oli mukana kolme urheilijaa, jotka eivät olleet mukana yhdistetyn kilpailussa. **Oosa Thure** osallistui Tytöt 11 -sarjaan, **Oso Thure** Pojat 13 -sarjaan ja **Tomas Kuisma** Pojat 15 -sarjaan, vaikka iältään hän olisi voinut hypätä myös Pojat 13 -sarjassa. SiiPon junioreilta nähtiin hyviä hyppöjä, jotka ylsivät suurimmalta osalta urheilijoiden omalle tasolle. Peltiladulta hypättävä kisa aiheutti hyppääjille haasteita, koska ylämäen vauhti jäi jäälataa huomattavasti pienemmäk-

si. Tytöt 11 -sarjassa Minja Korhonen hyppäsi tuplamestariksi, Oosa Thure saavutti samassa sarjassa 12. sijan. Pojat 11 -sarjassa Juho Ojala nappasi myös toisen mitalinsa, tällä kertaa hopeisen. Pojat 13 -sarjassa Tuomas Meis hyppäsi sijalle 9, Oso Thure sijalle 11 ja Valteri Holopainen sijalle 12. Tytöt 15 -sarjassa Vilma Meis toi SiiPolle päivän kolmannen mitalin, nyt hopeisen. Tomas Kuisma hyppäsi Pojat 15 -sarjassa hienosti sijalle 4.

Viikonloppuna jaettiin yhteensä 18 hopeasompamitalia, 9 yhdistetyssä ja 9 mäkihyppäessä. Siipolaiset nappasivat näistä mitalista hienosti kuusi. Tulevalla kaudella HopeaSompakilpailut hypätään ja hiihdetään Rovaniemellä. Tänä vuonna sarjakoko uudistuu, joten Rovaniemellä hypätään sarjoissa 10, 12, 14 ja 16. 16 -sarja saa SM-arvon, joten tulevalla kaudella vanhimmat SiiPon juniorit taistelevat Hopeasompamestaruuksien lisäksi SM-arvoista.

Teksti:
Niina Meis
Kuva:
Olga Davydova

• Siipon pujottelujaosto alkaa olla alppilajeissa Suomen kärkiseuroja

• Mäkijaosto kokee harrastajaryntäyksen Toni Niemisen voittaessa olympiakultaa

• Painon- ja voimansantojaoston harjoituspaikka muuttuu uusiin tiloihin Harjamäkeen

• Voimistelujaosto alkaa vetämään aerobicryhmää ja puistojumpaa

Tilipuusti Oy
Asematie 3, Siilinjärvi
www.tilipuusti.com

SAVON RAKENNUSHANKE OY



- Rakennusurakointi
- Suunnittelu ja työnjohto
- Viher- ja kivityöt

SUUNNITTELUSTA TOTEUTUKSEEN

www.savonrh.fi



TAKSI

JARI SOININEN
VUORELA/LENTOASEMA
0400-376 911

www.**TIMBERTUNING**.com



MAANRAKENNUS
V. INOLA OY



Rengas-Vartti Oy
Siilinjärvi

Aikuisten telinevoimisteluryhmä aloitti

Tänä syksynä Siipossa aloitti ensimmäistä kertaa aikuisille tarkoitettu telinevoimistelun alkeisryhmä. Ryhmän paikat menivät heti täyteen, ja syyskuussa Siilinlahden koululla Salmin salissa aloitti harjoittelun 15 innokasta aikuista. Juuri kellään ei ollut aiempaa voimistelutaustaa nuoruudesta.

Telinevoimistelussa tekniikka ja esteettisyys yhdistyvät voimaan ja liikkuvuuteen, jotka yhdessä johtavat äärimmäiseen taituruuteen yhdessä maailman vaikeimmista urheilulajeista. Telinevoimistelu on silti ihanteellinen laji kaikenikäisille uuden harrastuksen aloittajille.

Telinevoimistelu on kokonaisvaltaista harjoittelua ja monipuolista koko keholle. Telinevoimistelun perusliikkeiden parissa on mahdollisuus kehittää muun muassa kehonhallintaa, voimaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta sekä haastaa ja ylittää itsensä. Ryhmän ohjaaja Santeri Koponen korostaa, että harjoittelussa tavoitteena on iloisia itsensä ylittämisiä rennon rempseässä ilmapiirissä.



Päälläseisannon opettelua aikuisten telinevoimisteluryhmässä.

Santeri on aiemmin ohjannut myös lasten telinevoimisteluryhmiä. Hänen mukaansa aikuisten har-

joituksia joutuu suunnittelemaan enemmän kuin lasten, koska aikuisten kehot ovat jäykempiä. Lapset ovat valmiiksi notkeita, heidän liikeratansa laajoja ja monet voimisteluliikkeet tulevat heiltä luonnostaan. Aikuisen telinevoimistelussa on pitkä alkulämmitely, jossa lämmitellään sekä lihakset että nivelet. Tämä on aikuisilla vielä tärkeämpää kuin lapsilla. Myös loppuverryttely on todella tärkeässä osassa.

Ryhmässä mukana olevat Päivi Polvinen ja Mikko Vahteristo aloittivat voimistelun "peruskoulupohjalta". Päivillä on liikuntataustaa yleisurheilusta, juoksusta ja kuntosaliharjoittelusta. Päivi pääsee myös itse opettamaan liikuntatunnilla voimistelutaitoja opettajan työssään. Hän toivoo hankkivansa kurssilta lisää kehonhallintaa sekä oppivansa päälläseisannon ja käsilläseisannon ilman tukea. Myös hänen tyttärensä harrastaa voimistelua, joten he pääsevät yhdessä harjoittelemaan vaikkapa siltakaatoja.

Mikko taas on hiihtänyt ja pelannut sählyä. Hänelle mieluisimpia voimisteluliikkeitä ovat rekillä tehtävät liikkeet. Hän kokee

tällä hetkellä kaikki liikkeet haasteellisiksi, mikä on hyvä juttu ja motivoivaa.

Ensimmäisiä liikkeitä, joita aikuisten telinevoimistelukurssilla harjoitellaan ovat mm. kuperkeikka, käsilläseisontaharjoitteet sekä helpoimmat rekkiliikkeet, kuten kiepit. Kaikkien kurssilaisten pitää omalla tasollaan voittaa pelko uskaltaa yrittää uusia liikkeitä ja ottaa myös epäonnistumisen riski. Jokainen voimistelija oppii voimistelemaan omalla tavallaan ja omalla tahdillaan. Jokaisella on myös oma tapansa liikkua, oma motorinen käsiala, joka vaikuttaa siihen miten liikkeitä oppii.

Telinevoimistelu on todella haastava laji, mutta siinä yhden liikkeen harjoittelu tehdään pienissä osissa helposta aina vähän vaikeampaan versioon siirtyen. Telinevoimistelu kehittää kehoa tavalla, josta on hyötyä jokapäiväisessä elämässä. Hyvä tasapaino vähentää kaatumisriskiä ja kehon liikkuvuus estää esim. rasitusvammoja.

Teksti ja kuvat:
Taru Malmberg



Mika Lustig harjoittelemassa kiintopyörähdystä rekillä.

• Pujottelujaosto on harrastajamäärältään suurin Siipon jaostoista

• Yleisurheilujaoston toiminta käynnistetään uudelleen

• Siipö on vuoden 2009 HopeaSompa -mäkihyppyseura, koska se on paras pisteparantaja

2000-2010



Telinevoimistelijoita esiintymässä Siipön 110-vuotisjuhlassa.

Lasten ja nuorten telinevoimistelu Siipossa

Tänä syksynä Siipossa aloitti seitsemän telinevoimistelun alkeisryhmää, jotka on jaettu ikäryhmittäin haarukkaan 4-16 vuotiaat. Lasten telinevoimisteluryhmissä pyritään kehittämään perusvalmiuksia telineille ja permannelle liikuntaleikkejä ja tempuratoja hyväksikäyttäen, kun taas nuorten telinevoimisteluryhmissä harjoitellaan jo telinevoimistelun perustaitoja.

Lasten telinevoimistelun opetus on toiminut nyky muodossaan Siipossa noin viisi vuotta Jaana Niskasen ja muiden ohjaajien vetämänä. Siilinlahden koulun Salmin salissa pidettiin ensimmäinen telinevoimistelun tutustumiskerta 2013, ja tähän ilmaisharjoitukseen ilmaantui kaikkiaan 83 kiinnostunutta lasta. Perusvoimistelun lisäksi kokeiltiin myös liikkeitä telineillä ja pienillä trampoliineilla.

Lasten ja nuorten telinevoimistelun opetuksen ensimmäinen vuosi oli kaikille opettelua. Suosio yllätti Siipon ja haluttiin antaa kaikille halukkaille mahdollisuus olla mukana, vaikka telinevoimistelun opetukselle oli varattu silloin vain kaksi viikottaista

salivuoroa, kun taas tänä vuonna telinevoimistelulla on yhteensä 10 salivuoroa per viikko. Telinevoimistelun opetuksen tarjonta Siipossa on kasvanut kysynnän mukaan joka vuosi, ja voimistelujaosto on pystynyt tarjoamaan enemmän eri ikäisille ja eri tasoisille voimistelijoille soveltuvaa opetusta.

Kehittyminen telinevoimistelutaidoissa on hyvin yksilöllistä. Nopeinta kehitys on alkuvaiheessa, ja etenkin pienimpien harrastajien ryhmässä taidot karttavat hurjaa vauhtia kun alkuun päästään. Telineistä rekki on monien lasten suosikki. Usealla on trampoliini kotona, millä on myönteistä vaikutusta voimistelutaitojen kehitykseen, mikä näkyy voimistelutunneilla voltteja tehtäessä. Voimistelutaitojen kehittymisen nopeuteen vaikuttaa myös se, onko voimistelija harrastanut muita lajeja aiemmin vai onko voimistelu ensimmäinen liikuntaharrastus.

Hyvä pohja muillekin lajeille

Nuorten telinevoimistelusa aloitti tyttöjen ja poikien alkeisryhmät 11-16 -vuotiaille sekä jatko- ja taitoryhmät 10-16 -vuotiaille. Jatkoryh-

män pääsyvaatimuksena on vähintään yhden vuoden telinevoimistelukokemus.

Lisäksi osallistujan tulee hallita telinevoimistelun perusteet sekä rekillä kieppi ja puomilla tasapainoliike. Taitoryhmän pääsyvaatimuksena on jatkoryhmän vaatimusten lisäksi rekillä kiintopyörähdys sekä jonkinlainen voltti. Jatko- ja etenkin taitoryhmässä on jo todella taitavia voimistelijoita, ja niissä harjoitellaan enemmän erilaisia liikesarjoja, kun muissa ryhmässä harjoitellaan yksittäisiä liikkeitä. Liikesarjoissa pyritään jouhevaan tekemiseen niin, ettei liike pysähdy kesken.

Pojille on oma alkeisryhmä, jossa tehdään muuten samoja asioita kuin tyttöjen ryhmässä, mutta useammin harjoitellaan erilaisia tempurajoja. Telinevoimistelu on sekä tytöillä että pojilla erittäin monipuolinen harrastus, joka tukee monia muita urheilulajeja. Jos on lapsena harrastanut telinevoimistelua, niin minkä tahansa muun lajin aloittaminenkin on helpompaa. Telinevoimistelu tukee kaikkia urheilulajeja, sillä siinä harjoitellaan kehon ominaisuuksia, jotka ovat kaikissa lajeissa poh-

jana, kuten koordinaatio, tasapaino ja keuhonhallinta. Siipon telinevoimisteluryhmissä käykin paljon esim. jalkapallon, jääkiekon ja pujottelun harrastajia. Erittäin yleisurheilu ja voimistelu ovat toisiaan tukevia lajeja. Kymmeniä siipolaisia yleisurheilijoita harrastaakin seurassaan oman lajinsa lisäksi myös voimistelua.

Matalan kynnyksen klassinen voimisteluharrastus

Telinevoimistelu on klassinen kilpailulaji, jossa tehdään tietyt liikkeet tietyillä telineillä. Peruslementit telinevoimistelutaidoissa pysyvät siten samoina, mutta harjoitteluun on tullut ajan mittaan enemmän monipuolisuutta. Aiemmin painotettiin perinteisiä taitojenharjoittamiskeinoja, mutta nykyään voimistelutuntia voidaan muokata sisältämään vaikkapa toista urheilulajia. Musiikkia voi olla taustalla harjoituksissa, mutta alkulämmittelyä lukuunottamatta telinevoimistelua ei harjoitella eikä suoriteta musiikin tahtiin.

Telinevoimistelutunnilla on vastuuhjaaja ja apuhjaaja. Vastuuhjaaja on täysi-ikäinen ja käynyt Suomen Voimisteluliiton järjestämän telinevoimistelun lajitaidon koulutuksen sekä ohjaajakoulutuksen. Apuhjaajalla on oltava telinevoimistelutaustaa ja innokkuutta ohjaamiseen, mutta muodollista pätevyyttä ei vaadita.

Siipon telinevoimistelutoiminta on haluttu pitää voimistelijoille harrastuksenomaisena matalan kynnyksen toimintana, eikä Siipon voimistelujaostossa järjestetä kilpailutoimintaa. Joillakin telinevoimistelun ohjaajilla on kuitenkin jokin verran myös kilpailukokemusta. Jos Siipossa harrastava telinevoimistelija kuitenkin haluaisi kilpailla, lapsi ohjataan sellaiseen seuraan, jossa on kilpailutoimintaa.

Teksti:
Taru Malmberg
Kuvat:
Meea Niskanen



Yksi voimistelun tasapainoliike on vaaka.

ap
Agrihuolto Pitkänen
KUOPIO | IISALMI | JOENSUU
www.agrihuoltopitkanen.fi

**PALVELEMME
JOKA PÄIVÄ!**
Ma-La 8-21 ja Su 10-21
Tervetuloa ostoksille!
K CITYMARKET
KUOPIO PÄIVÄRANTA

Rauta Masa
Yllättävän helppoa

Yksilöllisellä kuntoutusjaksolla
- Kela, terveydenhuolto, itsemaksaen -
saat meiltä asiantuntevaa ja tehokasta kuntoutusta tavoitteesi saavuttamiseksi.
Tutustu meihin ja kysy lisää:
Neuron.fi, myös Facebook,
p. 050 430 2040,
kuntoutus@neuron.fi
Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuron
Kortejoki (Vehmersalmentie 735) 71130 Kuopio

TIKKURILA
TIKKURILAN ULKOMAALISUOSIKIT
taloudellisessa 11,7 litran purkissa.
Pienempään tarpeeseen 7,2 litraisena.
Lisätietoja www.tikkurila.fi.
MAALILINJA 010 860 8600 ark. 8-19
tikkurila.fi/maalilinja

• Siipossa on noin 550 harrastajaa

• Yleisurheilujaoston harrastajamäärä kasvaa voimakkaasti

• Mäkijaosto saa sinetiseuran arvon

• Siipon alppiijaos muostaa PHS Alpin kanssa Kuopio Ski Clubin

• Lasten telinevoimistelu käynnistyy vuosien tauon jälkeen uudelleen ja saa valtavien suosion

Haastattelussa on nuoria telinevoimistelunharrastajia jatkoryhmästä kertomassa harrastuksestaan

1. Telinevoimisteluharrastajan nimi ja ikä
2. Kauanko olet harrastanut telinevoimistelua?
3. Miten/miksi aloitit telinevoimistelun?
4. Millaisia telinevoimisteluharjoitukset ovat?
5. Mistä pidät telinevoimisteluharjoituksissa eniten?
6. Mitä olet oppinut harjoittelun myötä tähän mennessä?
7. Missä tunnet onnistuvasi parhaiten telinevoimistelussa tällä hetkellä?
8. Mikä on sinulle haastavinta voimistelussa tällä hetkellä?
9. Miksi telinevoimistelua kannattaa harrastaa?



Teea

1. Teea Nousiainen, 10 v.
2. Kolmas vuosi alkaa nyt.
3. Äitini on harrastanut nuorempana telinevoimistelua ja kysyi olisiko minullakin intoa. Hän löysi Siipon ilmoituksen ja kysyi haluanko tuohon ryhmään.
4. Mukavia, esim. lämmittelykin on hyvin suunniteltu, niin että siinä tulee oikeasti hiki.
5. Pääsee kokeilemaan kaikkia telineitä, kuten puomi ja rekki. Eritasonojapuut on lempitelineeni.
6. Olen oppinut esim. kiepin, walk-overin, erilaisia kuperkeikkoja ja erilaisia puomilla tehtäviä liikkeitä.
7. Koen, että osaan arabialaisen hyvin.
8. Kiintopyörähdys, trampoliinilta voltti patjalle ja airtrackilla tehtävät lentokuperkeikat.
9. Siitä saa liikuntaa ja lisää notkeutta. Voi monessa tilanteessa tehdä temppuja ja se on niin kivaa.



Emma

1. Emma Sirviö, 11 v.
2. Ehkä 4 vuotta, aloitin eskarissa tai ekalla luokalla.
3. Kaverin kanssa aloitettiin, aiemmin harrastin sitä Kuopiossa, sitten siirryin Siipoon.
4. Kivoja.
5. En tiedä, ehkä airtrackilla harjoiteltavista tempuista.
6. Kaikkia uusia voimistelutemppeja.
7. En tiedä.
8. Haluaisin oppia flikin ja takaperin puolivoltin.
9. Koska se on kivaa.



Emma

1. Emma Riekkinen, 11 v.
2. Aloitin viisi vuotta sitten.
3. Äiti löysi Siipon ilmoituksen ja kertoi minulle.
4. Kivoja ja opettavia.
5. Pidän eniten permannolla tehtävistä liikkeistä.
6. Paljon erilaisia liikkeitä, esim. kärrynpyörä, siltakaato, silta, walk-over, back-over ja kieppi.
7. Kärrynpyörässä, kuperkeikassa ja kaikenlaisissa eri silloissa.
8. Kiintopyörähdys, perhonen ja yhdellä kädellä kärrynpyörä.
9. Saa lisää liikkuvuutta, siellä tehdään kaikenlaisia eri liikkeitä, joita oppii ajan myötä tekemään yhä paremmin.



Minea

1. Minea Kahelin, 12 v.
2. Kolmas vuosi alkaa syksyllä.
3. Se vaikutti kivalta lajilta niin päätin mennä kokeilemaan.
4. Mukavia ja joka kerta on ollut erilaisia harjoituksia.
5. Kun oppii uusia taitoja ja temppuja.
6. Voltteja, käsilläkävelyä ja erilaisia temppeja telineillä.
7. Tunnen onnistuvani parhaiten puomilla tehdyissä tempuissa.
8. Päkin ja flikin opettelu.
9. Telinevoimistelua kannattaa harrastaa koska se on todella hauskaa ja siellä oppii uusia taitoja.



Sini

1. Sini Viitala, 14 v.
2. Toinen harrastusvuosi on alkamassa.
3. Olen aina kotona voimistellut. Olen halunnut harrastaa telinevoimistelua ja katselut Youtubesta voimisteluvideoita. Kaverin kanssa sitten innostuimme aloittamaan harjoittelun Siipon tunneilla.
4. Kivoja ja joskus jännittäviäkin, jos on uusi temppeja harjoiteltavana.
5. Pidän eniten siitä, kun oppii uusia temppeja. Lempiliikkeeni on rekillä tehtävä kieppi.
6. Olen oppinut esim. kiepin, kärrynpyörän harjoituspuomin päällä, käsilläseisontaa ja voltteja.
7. Rekillä tehtävissä tempuissa.
8. Puomilla tehtävät jutut.
9. Koska oppii uusia temppeja ja saa liikuntaa. Telinevoimistelu kehittää myös venyvyyttä ja voimaa.

Kuvat: Taru Malmberg

SIILINJÄRVI

Koti rannalla!

Oma talo ja oma ranta. Unelmien rantatontit Siilinjärven Panninniemessä nyt tarjolla. Toimi heti!

Katso koko Panninniemen ja Pyöreälähten tonttitarjonta tarkemmin osoitteesta: <http://tinyurl.com/jbv4an5>

Ikä saattaa painaa mutta askel ei

Irene Venejärvi on jo parikymmentä vuotta käynyt Siipon järjestämissä jumppissa. Perusjumpparia virkistävät jumppatuntien eri teemat, Siipon pilatesjooga sekä jumppakaverien seura.

”Siipon nais- ja miesjumpparyhmä on toiminut ikuisuuden, ainakin siltä se tuntuu. Itse olen jo ryhmän peruskamaa. Ikävä kyllä osallistumalla siihen jo vuosien – ellei vuosikymmenien – ajan huomaa omankin vanhenemisen. Pahinta oli, kun jumppakaverini piti välivuotta, huomasi olevani akkaporukan vanhin. Silti yritän rehkiiä muiden nuorempien mukana niin pitkään kuin mahdollista. Yleensä tässä porukassa käy niin, että ikääntyvät siirtyvät ensin salin takariviin ja sitten eläkkeelle jäätyään muihin päiväjumppiin. Me työikäiset jatkamme näissä iltavuorokarkeloissa.

Minäkin olin ennen nuorempina salin keskivaiheella rehkimässä. Hikipinnassa uurrastin joskus varsin kiihvastempoisesti. Meni rytmiin tai ei, niin piti vaan pysyä ohjaajan vauhdissa. Jo

silloin entiset, iäkkäämmät jumppakaverit tempoilivat takarivissä, jossa kuulemma pystyi vähän lintsamaan, kun ja ottamaan iisimmin silloin, kun kroppa tai mieli ei oikein pysynyt meidän nuorempien tahdissa. Nyt itse alan olla siinä samassa jamassa! Tekee mieli lintsata, kun ei voimat riitä tai liike menee ylimmääräyksen.

Toisaalta johtuuko siitä, että ikä on tuonut vyötärölle lisäkiloja, kroppa on jäykempi eikä kaikkeen enää taivu. Mieli on kuitenkin edelleen valmis kokeilemaan uutta. Siksi aloitinkin uutena Siipon pilatesjoogaryhmässä. Tämä uusi aluevaltaus on mukavaa vaihtelua hiki- ja jumppiin. Siinä yhdistyy hyvin mielen ja kehon huolto ja kun on vielä tuo kaverikin mukana ryhmässä ja matkan kulkukaverina, niin mikä sen mukavampaa.

Minulle liikunta on myös mahdollisuus ylläpitää ihmisuhteita ja samalla huoltaa itseäni. Kun sain toisenkin kaverin mukaan illan jumppaan, on senkin illan lähtemiset taattu. Siinä on vastuussa myös kaverille siitä, että itse käy säännöllisesti – puolin ja toisin. Onkin totta, että jonkinlainen riippuvuus minulle aina tulee ja varsin sitkeästi jatkan, vaikka ei aina kaveriakaan ole matkaan lähdessä. Itse jumpparyhmä on jo varsin tutuksi porukaksi tullut ja siihen on mukava mennä. Miehiäkin tuntuvat vanhat parrat vuodesta toiseen jatkavan. Eräänlaisia tuttuja jo hekin.

Se, mikä vetää aina uudestaan syksyllä aloittamaan Siipon jumpparyhmässä, on hyvät ja innostavat jumppanvetäjät. He ovat pystyneet laatimaan monipuolisia jumppia. Vuosien saatossa on saanut kokeilla vaikka millaista jumppavaihtelua. Viimeisin ”hiihlityksen matonpaloilla” oli täysin uutta, mutta kokeilemisen arvoista – ainakin kropasta löytyi uusia vielä käyttämättömiä lihaksiakin.

Toivottavasti jumppakärpänen puraisee muitakin ja saadaan Siipon jumpparyhmään uusia kasvoja tänäkin syksynä!”

Teksti: Irene Venejärvi

Siipon jumppa- ja kehonhuoltotunnit

Jumppatunnit ovat liikuttaneet aikuisia jo monta vuosikymmentä. Siipon jumppia on pidetty 70-luvulta asti koko ajan. Aiemmin naisille ja miehille oli omat kuntojummat, mutta tänä vuonna ryhmät on ensimmäisen kerran yhdistetty.

Siipon järjestämällä IisiTreeni -jumppatunneilla tutustutaan eri tyylisiin jumppiin, on kuntopiiri- ja kehonhuoltotunneita eri välineiden, esim. kepin tai kuminahan, avulla. Aina voi olla uusi lihasryhmä kipeä jumpan jälkeen, kun eri lihasryhmiä harjoitetaan aina vaihtelevasti. Mukaan tarvitaan vain jumppamatto, sisäliikuntakengät ja juomapullo, kaikki muut välineet tulevat jumpan puolesta.

Joillakin jumppatunneilla painotetaan enemmän lihas-

kuntoharjoittelua ja joillakin taas pyritään enemmän aerobiseen kunnon kohentamiseen. Jumppassa ei tarvitse olla rytmitajuinen, liikkeet ovat perusjuttuja eikä niissä ole hankalia askelkuvioita.

Siilinjärvellä liikuntapalvelujen kilpailutilanne on lähivuosina kiristynyt ja aikuisille tarkoitettuja jumppia järjestetään enemmän kuin joskus aiemmin. Sen takia Siipon voimistelutoiminnan painotus on enemmän lapsi- ja harrastajien puolella.

Pilates-/jooga-/kehonhuoltotunneilla tutustutaan eri tyyppisiin kehoa hoivaaviin harjoitteisiin

Siipo on järjestänyt jo pari vuotta pilates-tunteja, ja tänä vuonna viikkotunnilla vaihdellaan pilates-, jooga- ja kehonhuoltoharjoitteita. Ensimmäiset 5 viikkoa on pilates-

harjoittelua, jonka jälkeen tutustutaan 5 viikon aikana joogaharjoittelun perusteisiin. Sen jälkeen tutustutaan 5 viikkoa kehonhuoltoon. Nämä jaksot ovat syys- ja kevätkaudella samalla tavalla. Kehonhuoltotunnilla tehdään faskiarullalla venyttelyä ja muita kehonhuollollisia harjoitteita. Ryhmää ohjaa ammattitaitoinen ohjaaja, joka on suorittanut pilates- ja joogaohjaajan koulutukset.

Vaikka ihmiset muuten kuntoilisivat, niin kehonhuolto unohtuu helposti, vaikka se on tärkeä osa liikunnan kokonaisuutta. Monesti aletaan venyttellä vasta sitten, kun lihaksiin alkaa koskea, vaikka venyttely ja kehonhuolto olisi hyvä tehdä jo ennen kuin kivut tulevat lihaksiin.

Teksti: Taru Malmberg

Lyhyesti Siipon voimistelutoiminnan historiasta

Voimistelutoimintaa on ollut Siipossa jo sen perustamisesta lähtien eri muodoissa.

Varsinainen Siilinjärven Ponnistuksen voimistelujaosto aloitti toimintansa joukkuevoimistelulla 1977. Silloin toimi naisvoimistelijoiden ryhmä, jossa ideaa oli perinteiseen tapaan voimistella joukolla ja harjoitella ryhmänä tiettyä ohjelmaa joltain tapahtumaa tai kilpailua varten. Siihen aikaan toiminta oli perinteistä naisvoimistelua. Jumppa tuli pikkuhiljaa lajivalikoimaan ja on edelleen mukana.

1980-luvulla toimi Siipossa discotanssiryhmä ”Step-Ladies”, joka esiintyi mm. valtakunnallisessa taidetaapahtumassa Porissa, Kuopio tanssij ja soi -tapahtumassa, Maaningan Huiluuruppeilla sekä yleisurheilun MM 83 -kisojen aikana esitetyssä valiovoimisteluohjelmassa Helsingissä sekä kisoissa Tampereella ja Kuopiossa.

Vuosien mittaan Siipon voimistelujaosto on järjestänyt myös mm. rytmistä voimistelua, aerobicia ja puistojumppia. Telinevoimistelun opetus on aloitettu voimistelujaostossa jo vuonna 1983 ja

se on useamman välivuoden jälkeen uudestaan käynnistetty noin 4 vuotta sitten. Poikien telinevoimistelua järjestettiin jo vuonna 1993 ja ensimmäisessä ryhmässä oli harjoittelemassa mäkihyppääjiä. Voimistelujaosto järjesti myös muiden jaostojen junioriurheilijoille urheilukoulua, jossa oli mm. pallopelejä, kuntopiirejä ja viestikilpailuja.

Telinevoimistelun lisäksi nykyiseen toimintaan kuuluvat jummat ja pilates/jooga/kehonhuoltotunnit, jotka molemmat ovat avoimia naisille sekä miehille.

Vanhat kuvat



Voimistelu on harrastettu Siipossa alusta lähtien eri muodoissa. Kuva on peräisin Siilinjärven Ponnistus 80 vuotta -juhlakirjasta. Kuvassa Siilinjärven voimistelu-seuran joukkue n. vuonna 1905. Ylärivissä vas. Samuli Snellman, Hamula, Otto Virtaniemi, Jälä, Aaro Virtaniemi, Jälä, Pekka Nuutinen, Kasurila. Alarivissä vas. Pekka Hämläinen, Koivusaari, Ville Kelo, Kasurila, Ilmari Hyvärinen, Hamula. Näistä voimistelijoina oli Ponnistuksen perustavassa kokouksessa läsnä kaikki muut paitsi Samuli S., Pekka H. ja Ilmari H.

Solmaster Coatings
EP 1 Garage

Kaksikomponenttinen telattava epoksi-massapinnoite paikka- ja pintamassaukseen. Tuote soveltuu uudelle tuoreelle ja vanhalle betonille autotalleihin, parvekkeille, teollisuuslattioille.

- Ei tarvitse erillistä pohjustusta
- Käy myös kostealle betonille
- Täyttää myös koloja ja halkeamia hiekkatäytteellä
- Mukana Tikso-jäykiste jalkalistan tekoon
- Pyöreähiekka 0,7-1,2 mm liukuesteeksi
- Kerrosvahvuus 0,3-0,5 mm/levityskerta
- Saatavissa vaaleanharmaa (väri 01/RAL 7038) ja keskiharmaa (väri 03/RAL 7001)
- Pakkauskoke 12 kg

M1 CE

TCD Consulting And Research Oy

Palautekysely- ja analyysipalvelut

- TOB työyhteisökyselyt
- 360° profiilikyselyt
- Asiakastytyväisyysskyselyt
- Välitön palaute kyselyt ja -laitteet
- Palauteen automatisointi ja integraatio operatiivisiin järjestelmiin

Lisätietoja www.tcdcon.com

IRCAL
PIENTEN SUUREIDEN ASIAANTUNTIJA
KALIBROINTI- JA TESTAUSPALVELUT KAIKKIALLA SUOMESSA
LÄMPÖTILA - PAINE - KOSTEUS - KAASUHÄLYTTIMET
www.ircal.com tel. 010-2190060

Hii-o-hoi!

97-vuotias höyrylaiva S/S Kouta risteilee Oulujärvelle Kajaanista

YLEISÖRISTEILYT HEINÄKUUSSA & TILAUSRISTEILYT KESÄKUUSTA LOKAKUULLE. Tervetuloa!

www.oulujarviristeilyt.fi

YHDESSÄ PONNISTAMASSA!
LVIK-palvelut Siilinjärvellä ja lähialueilla
yli 25 vuoden kokemuksella

K Plussa ●●●●●●

LVI-TARVIKEMYYMÄLÄ

AVOINNA MA-PE 8.30 - 16.30

ASENNUKSET

WC-LAITTEET

KORJAUKSET

LATTIALÄMMITYKSET

SANEERAUKSET

LÄMPÖPUMPUT

LVI- JA ÖLJYPOLTINHUOLLOT

KASTELUTARVIKKEET

HANAT JA ALTAAT

PUMPUT JA VESIAUTOMAATIT

YM.

**SIILIN
PUTKIPOJAT OY**

hanakat

Oppipojantie 7, 71800 Siilinjärvi
Puh. (017) 462 4500
siilinputkiportat.fi



Yaran Siilinjärven kaivoksen apatiittimalmista irrotettava fosfori jatkojalostetaan lannoitteeksi, josta se kulkee viljan kautta suomalaisten ruokapöytään.

Kaivoksesta kasvua

- Yaran investoinnit Siilinjärvelle vuosina 2008–2016 yli 500 milj. euroa.
- Yara Siilinjärven työllisyysvaikutus kohdistuu alihankintaketjun kautta laajasti useille toimialoille.
- Toimipaikka työllistää suoraan 750 henkilöä kumppaneiden työntekijät mukaan lukien.

www.yara.fi

@YaraSiilinjärvi

Huolehdi myös kotiviheriöt kuntoon.



K Rauta
NAUMANEN

