

KontUlainen

*Kontiolahden Urheilijoiden
ja jäähdytetyin ladun
tiedotuslehti 2011*



Kaisa valmiina uuteen kauteen

s.4

Talven huipputapahtumat

s.10-11

Hiihtämään jo lokakuussa!

s.11-12



Pääkirjoitus

"Hiilloksen lämmittävä hehku"



Seuramme perustettiin v. 1956 Niemen Veto -nimellä Kontiorannan varuskunnan alueen urheiluseuraksi. Syntysanoissa kannetaan huolta lasten ja nuorten liikunnan vähenemisestä ja aikuistenkin urheilutoiminnan hajaantumisesta useille tahoille. Uuden seuran myötä haluttiin koota varuskunnan ja sittemmin koko kunnan alueen eri urheilulajeja yhden seuran alle. Yhtenä keskeisenä tavoitteena oli tukea lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua. Uuden seuran myötä haluttiin syntysanojen mukaisesti ”puhalleta hajallaan oleva hiillos koko seutua lämmittävään hehkuun”.

Seuran 55 toimintavuoden aikana hiillos on hehkunut monella tavalla. On lämmitetty suurten kisatapahtumien äärellä. Seura on järjestänyt ampumahiihdon aikuisten ja nuorten MM-kisat, kymmenkunta maailman cup-kisaa, hiihdon SM-kilpailuja ja lukemattomia SM-tason kilpailuja eri la-

jeissa, kuten hiihdossa, ammunassa, haulikkolajeissa, suunnistuksessa, hiihtosuunnistuksessa. Menestystä on saatu runsain määrin. Vuositasolla seuran urheilijat saavuttavat yli 50 SM-tason palkintosijaa. On maailmanmestareita, Euroopan mestareita ja maailman cupin voittajista kirkkaimpana Kaisa Mäkäräinen.

Yhtä tärkeää on seuralle yhä alkuperäinen idea lasten, nuorten ja aikuisten liikuttamisesta. Siksi seura kokoaa kasvavaa polveamme yhä lasten ja nuorten liikuntakerhoihin, hiihtokouluihin ja liikuntatapahtumiin. Lasten ja nuorten toimintaa kehittämään on palkattu oma nuorisopäällikkö ja koulutettu useita vastuunkantajia. Saman liikunnan hiilloksen hehkussa lämmittelevät ne sadat vapaaehtoiset, jotka saapuvat joka vuosi stadionillemme talkoisiin. Yhdessä tehdyistä talkoista jää hyvä mieli, kokemus yhdessäolosta, aavistus

oman panoksen merkityksestä seuran, liikkunnan ja koko seutukunnan eteen. Ilman vapaaehtoistyötä seuraa eikä näin laajaa toimintaa olisi.

Hiilloksen hehku on myös monesti uhanut hiipua. Etenkään stadionilla tapahtuvan kansainvälisen kilpailutoiminnan sammuttajista ei ole ollut pulaa. Eivät kaikki katso hyvällä täällä tapahtuvan urheilutoiminnan laajentumista tai suurten kisatapahtumien järjestämistä. Seuran näkökulmasta juuri isojen kisatapahtumien tuotolla mahdollistetaan seuran koko muu laaja liikunta- ja urheilutoiminta. Mikäli stadionin kehittäminen ja kansainvälinen kisatoiminta loppuvat, tietää se myös nykyisen liikuntatoiminnan monimuotoisuuden loppua.

Kansainvälisten kisojen järjestämisellä on myös suuri taloudellinen ja matkailullinen merkitys koko seutukunnalle. Usein käy kuitenkin niin, että menetykseen herä-

tään vasta liian myöhään. Yhteistä tahtoa tulisikin etsiä tulevaisuuden haasteisiin eikä menneistä syytteleminen.

Kontiolahden Urheilijoissa toivomme, että liikunnan lämmittävä hiillos toisi iloa ja terveyttä mahdollisimman monen teidän elämäänne. Liikkuva ihminen ei sammaloidu, ei katkeroidu, ei jää menneisiin. Liikunnan myötä koetaan terveyttä, hyvää oloa, yhteisöllisyyttä, luottamusta tulevaan. Terveellä mielellä ja hyvällä kunnolla jaksamme paremmin ja tulemme toimeen toistemme kanssa.

Tämä lehti kertoo siitä liikunnan ja urheilun hehkusta, jota Kontiolahden Urheilijat ovat vaalineet ja jota edelleen tahdomme yhteen hiileen puhaltamalla pitää yllä.

Ilpo Saarelainen
Puheenjohtaja
Kontiolahden Urheilijat

Kontiolahden Urheilijoiden toimistolla sinua palvelevat:



Projektipäällikkö
Esa Haapala
0400 - 678 370



Päävalmentaja
Anatoly Khovantsev



Projekti sihteeri
Siru Vartiainen
0400 - 625 640



Vapaaehtoiskoordinaattori
Teemu Inkinen
kilpailut@biathlon-kontiolahti.fi
puh. 040 - 162 9770

Käyntiosoite:

Napakympintie 24
81101 KONTIOLAHTI

Postiosoite:

PL 23
81101 KONTIOLAHTI

Puh. 013 - 732 403
Fax. 013 - 732 402

office@biathlon-kontiolahti.fi
www.biathlon-kontiolahti.fi

Toimitus:

Anneli Lujanen,
Jarno Lautamatti,

Ilpo Saarelainen,
Tapani Rönkkö,

Seppo Kotilainen,
Juha Vähämetsä.

Jäähdytetty latu Oy



Myyntipäällikkö
Jarno Lautamatti
040 - 735 4984
varaukset@biathlon-kontiolahti.fi
www.jaahdytettylatu.fi

Jaostojen yhteyshenkilöt:**Ampumajaosto:**

Matti Kauppinen
040 - 726 3693
matti.kauppinen@hotmail.com

Suunnistusjaosto:

Seppo Turpeinen
050 - 523 4276
seppo.turpeinen@suomi24.fi

Ampumahiihtoja hiihtojaosto:

Asko Korhonen
050 - 528 1107
asko.korhonen@kolumbus.fi

Huoltojaosto:

Irma Riekkinen

Markkinointijaosto:

Eino Tenhunen

Haulikkoammuntajaosto:

Tenho Pyäläinen
0400 - 670 880
tenho.pykalainen@telemaailma.inet.fi

AMPPARI/MAASTOHIIHTO KERHOT SYKSY 2011

KIDS-ryhmä

- vasta-aloittelevat

- hiihto/ampumahiihto painoitteinen
liikuntakerho
- 7-11-vuotiaat

Junior-ryhmä

- Hiihtoa harrastaneet
- 11-13-vuotiaat

Pro-ryhmä

- 14-16-vuotiaat

Harjoitukset 2-3 kertaa viikossa.
Harjoitukset maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin
klo 17-18.30 ampumahiihtokeskuksessa.

Ohjaajina Anssi Kesonen,
Petteri Lukkarinen ja Anatoly Khovantsev.

Hinta: 25 euroa + panosmaksut
Ilmoittautumiset ja tiedustelut:
Anssi Kesonen 050-3626883 tai
anssi.kesonen@biathlon-kontiolahti.fi



AMPPARIJUNNUT

Ampparijunnut on yhteinen nimi ampu-
mahiihtoa harrastaville lapsille ja nuorille.
Kontiolahden Urheilijoiden valmennus-
ryhmissä on mukana 25 junioria.

Junioritoiminta alkoi jälleen vilkastua
syksyllä pari vuotta sitten. Silloin mukaan
tulleista monet ovat jo saaneet menestys-
tä oman ikäluokkansa SM-kisoissa. Yksi
heistä on 15-vuotias Santra Säde.

- Kolme vuotta olen jo tätä harrastanut.
Muutama mitali SM-kisoissa on tullut.
Mukavinta on ammunta. Nyt tuli kolme
sakkoa, mutta muuten meni hyvin, kertoo

rulla-ampumahiihtokilpailuihin heinäkuu-
sena iltana osallistunut Santra.

Pari vuotta nuorempi Nenna Lukkarinen
onnistuu ampumapaikalla paremmin. Tu-
loksena puhdas nolla-amunta. Meeri Sil-
vastilta yksi laikka jää tippumatta. Tytöt
ovat innostuneita. Nenna kertoo käyvänsä
myös juoksukoulussa. Ampumahiihtoon
hän innostui kaverinsa houkuttelemana.

- Ammunta on kivaa, voi tapahtua mitä
vain. On tämä mukava laji.

Samanlaisia ovat myös Meerin kommentit.
Kaikki kolme vakuuttavat myös, että

valmentajat ovat kivoja. Kivat valmenta-
jat ovat Juha Vähämetsä ja Anssi Kesonen.
Yhteisiä harjoituksia on kolmena iltana
viikossa, maanantaina, keskiviikkona
ja torstaina. Kestävyyttä, nopeutta ja tark-
kuutta, niitä harjoitellaan. Junioreilla on
myös omia leirejä. Niinpä esimerkiksi elokuussa
koko joukko oli Anssin vetämällä leirillä
Ilomantsin Petkeljävellä.

Kesällä juniorit osallistuvat rullahiihdon
lisäksi myös ampumajuoksun SM-kilpailuihin
ja talvella tietysti mennään kevyesti
vapaalla hiihtotavalla. Liekö Kaisa Mäkä-

räisen menetys innostanut, sillä amppari-
junnussa on yli puolet tyttöjä. Joukkoon
mahtuu uusia tyttöjä ja poikia. Harjoitus-
ryhmät tehdään iän ja taidon mukaan. Il-
moittautua voi harjoitusiltoina ampuma-
hiihtokeskuksessa kello 17.30.

Talvella Kontiolahden Urheilijat järjestää
lapsille parin viikon mittaisia hiihto-
ja ampumahiihtokouluja. Lisätietoja
niistä ja myös syksyn toiminnasta löytyy
Kontiolahden Urheilijoiden nettisivuilta
www.biathlon-kontiolahti.fi
tai puh. 013 - 732 403



REIPPAASTI RULLILLA

Kontiolahden Ampumahiihtokeskus on
kesän aikana saanut uusitun rullahiihto-
radan. Kesällä vanhaa, jäähdytetyn ladun
osaa peruskorjattiin ja kokonaan uut-
ta päällystettyä rataa tuli noin 800 metriä.
Samalla uusittiin lähtö- ja maalialueen se-
kä sakkoringin pintaosuudet. Asfaltoidun
rullahiihtoradan koko pituus on 4,5 kilo-
metriä. Radan leveys vaihtelee 3,5 metri-
stä viiteen metriin. Päällyste kattaa nyt ison,
vauhdikkaan laskun ja myös kuntoa kysy-
vän seinänousun.

Rullahiihtorata tarjoaa käyttäjille eri vaih-

toehtoja, helppoja kuntoilijoille ja vaativia
urheilijoille. Kilpailuissa rata mahdollistaa
seitsemästä kahdeksaan eri reittivalintaa
kilpailumatkasta riippuen.

Urheilijoiden kokemukset radasta ovat
olleet hyviä. ”Se on tasokas, nousuja pitää
olla. Niitä ei ole koskaan liikaa.” ”Hyvä
iso mäki, siinä on hyvä harjoitella kuok-
kaa. Uutta asfalttia on mukavampi hiihtää
kun siinä on hienompi pinta.”

Rullahiihtorata on aktiivi-urheilijoiden,
kuntoilijoiden ja kaikkien lajin harrastaji-
en vapaasti käytettävissä.



AMPUMAHIIHDON MAAILMANCUP-OHJELMA

- 30.11.–4.12.2011 Östersund, Ruotsi
- 9.–11.12.2011 Hochfilzen, Itävalta
- 15.–18.12.2011 Annecy- Le Grand Bornand, Ranska
- 4.–8.1.2012 Oberhof, Saksa
- 11.–15.1.2012 Nove Mesto, Tšekki
- 19.–22.1.2012 Anterselva, Italia
- 2.–5.2.2012 Holmenkollen, Norja
- **10.–12.2.2012 Kontiolahti, Suomi**
- 16.–18.3.2012 Khanty-Mansiysk, Venäjä

MM-kilpailut

- 1.–11.3.2012 Ruhpolding, Saksa

Nuorten MM-kilpailut

- **20.–26.2.2012 Kontiolahti, Suomi**

KAISA

VALMIINA UUTEEN KILPAILUKAUTEEN

Ampumahiihdon maailmanmestari ja maailmancupin voittaja Kaisa Mäkäräinen on takana hyvä harjoituskesä. Kevään ”juhla-kauden” jälkeen, tositoimet alkoivat toukokuun puolivälissä. Kaisa sanookin kevään olleen melkoista säheltämistä.

- Maailmancupin jälkeen en varsinaisesti harjoitellut, kilpailin ja liikuin muuten. Huhtikuun puolen välin jälkeen oli kuu-

kauden tauko. Loppuajana jo odotin, että pääsisin kiinni normaaliin rytmiin ja normaaliin arkeen. Juhlat olivat mukavia ja kevät oli täynnä hauskoja juttuja. Oli niin monenlaista säheltämistä, että pikkusen stressasinkin. Arkeen palaaminen tuntui hyvältä.

Vuoden tauon jälkeen ampumahiihtolii-tossa käynnistyi taas maajoukkueitoimin-

ta. Kesän aikana leirejä oli Ahvenanmaalla, Vuokatissa ja kaksi leiriä Itävallassa. Lokakuussa A-maajoukkue leireilee vielä Ramsaussa ja Muoniossa. Kaisa on ollut mukana myös Norjan maajoukkueen leirillä ja harjoitellut siellä yhdessä kovien kilpiskojensa kuten Tora Bergerin kanssa.

- Uutta on ollut se, että Jarmo Punkkinen on voinut olla aiempaa enemmän leireillä

mukana. Se on hyvä asia, Jarmo voi seurata harjoittelua paikan päällä ja esimerkiksi hiihtotekniikassa hän pystyy neuvomaan koko ajan. Siinä on aina parantamista. Se on myös hyvä, että kaikki mitä on suunniteltu, on saatu tehtyä. Eikä tässä tarvitse vielä ”tikissä” olla. Syksy on pitkä ja sopiva nousukunto talvea kohti löytymässä.

Ampumapaikalla on tehty ”treenikohtaisia ärsykeitä”.

- Kun kilpailuissa pitää pystyä ampumaan, tuulessa, vesisateessa ja vasten aurinkoa, yksin ja ryhmässä. Joskus ammutaan myös kelloa vastaan, samoin paikalle voidaan tulla tasatyönnöistä, kuntopiiristä tai juoksuista. Kaikkia näitä variaatioita on harjoiteltava kesän aikana.

Kaisa Mäkäräinen sanoo, ettei vanhoilla tuloksilla enää pärjätä. Kilpailu on aina puhdas paperi mistä aloitetaan.

- Startissa ajatukset ovat vain siinä kilpailussa, mikä on alkamassa. Se on silloin tärkein, edellisillä tuloksilla ei pärjätä. Vaikka nyt tiedän miltä tuntuu voittoa ja mitä siihen tarvitaan, jokainen kilpailu on omansa.

Kesähelteistä lomalaisten tavoin Kaisa ei ole ehtinyt nauttia.

- Kesä oli täyttä työtä. Tosin Juhannuksena olimme Ristijärven mökillä, mutta treenit piti vetää silloinkin. Kuumimpien helteiden aikana olin ulkomaille leirillä. Siellä harjoiteltiin vesisateessa.

Joensuun kaupungin lahjoittamalla talotontilla rakennustyöt saavat toistaiseksi odottaa.

- Ehkä vasta seuraavana vuonna rakennuspuuhiin. Ainakaan tällä hetkellä se ei ole ensimmäisenä asiana.

AHTI TOIVANEN ON MUKANA A-MAAJOUKKUEESSA

Ahti Toivasella on menossa hyvä harjoituskausi. Uutta virtaa harjoitteluun toi pääsy ampumahiihdon A-maajoukkueeseen. Perusteena oli hyvin mennyt edellinen kilpailukausi.

Ahti Toivanen voitti nuorten sarjassa Suomen mestaruudet ampumahiihdossa ja myös maastohiihdossa. Ampumahiihdon nuorten MM-kisoista tuliaisina olivat pikamatkan neljäs, takaa-ajon kolmastoista ja normaalimatkan seitsemäs sija. Tällä hetkellä hän on lähes päätoiminen ampumahiihtäjä. Sen mahdollistaa Olympiakomitean myöntämä harjoitustuki.

- Kyllä nyt mennään ampumahiihdon ehdoilla. Yritän kyllä viedä opintojakin vähän eteenpäin, fysiikka ja matematiikka ovat oppiaineina Itä-Suomen yliopistossa täällä Joensuussa.

Kesäharjoittelu meni kokonaisuutena hyvin, vaikka pientä takapakkia aluksi tuli.

- Kesäkuun lopulla nilkka meni ympäri, enkä pystynyt tekemään juoksulenkkejä. Ne korvattiin pyöräilyllä ja rullahiihdolla. Kesällä oli aloitusleiri Ahvenanmaalla ja oman seuran leiri Viron Otepäässä. Pääsääntöisesti olen kuitenkin harjoitellut kotinurkilla Pärnävaaralla ja Ah-keskukseksessä.

Ahti Toivasen valmentajana on seuran oma päävalmentaja Anatoli Hovantsev, hiihtotekniikassa neuvoja antaa myös Jarmo Punkkinen. Harjoituslaukausten määrä on huikea. Ahti kertoo ampuneensa 10-tuhatta laukausta ja ainakin saman verran kertyy ilman panosta tehtäviä kylmälaukauksia. Harjoittelussa on tavoitteena luoda hyvä ja riittävän kova pohjakunto vielä kovemmille treeneille.

Tavoite Euroopan Mestaruuskilpailuissa

Ahti Toivanen asettelee tulevan talven tavoitteita realistisesti. Maailmancupin kiertueella tavoitteena on päästä pistesijoille.

- Tässä tehdään vielä niin kovia treenejä, että alkukaudesta en isompaa menestystä odota. Selkeä tavoite on Euroopanmestaruuskilpailut ja siellä oleva alle 26-vuotiaiden sarja. Siinä minulla pitäisi olla mahdollisuus hyvään sijoitukseen. Aikuisten MM-kilpailut maaliskuussa ja tietysti sieläkin pitää olla kunnossa, 21-vuotias Ahti Toivanen pohtii.

Harjoittelun ja kilpailujen lomassa Ahti Toivanen kertoo rentoutuvansa lukemalla ja kuuntelemalla musiikkia.

- Reissuilla on aina joku kirja mukana, elämäkertoja, dekkareita, niitä lueskelen



mielelläni ja musiikissa menee melkein kaikki. Mieluisinta on tällä hetkellä transe-musa, siitä pidän.

RASTIEN RIEMUA

Kuntosuunnistus kiinnostaa

Mukavasti rapisevat suunnistuspiikkarit Kontioniemen koulun kestopäällystepihalla. Pian ne polkevat varvikossa tai pölyttävät kuivaa Jaamankangasta. Heinäkuinen aurinko porottaa täydeltä terältä. Mittarit näyttävät 30 asteen hellelukumia. Menossa on Kontiolahden Urheilijoiden kuntosuunnistus.

Suunnistus on ollut Kontiolahden Urheilijoiden lajivalikoimassa seuran perustamisesta saakka. Se oli mukana jo silloin kun seuran nimi oli Niemen Veto. Nyt pääpaino on kuntosuunnistuksessa. Kesäiset kuntosuunnistukset järjestetään yhdessä naapuriseurojen, Kalevan Rastin, Liperin Taimen, Selkien Sisun ja Joen Suunnan kanssa. Kontiolahden Urheilijat hoitaa järjestelyt seitsemänä tiistaina.

- Suunnistuksen suosio on kasvanut kovasti, reilut toistasataa suunnistajaa on mukana joka kerta. Kesän mittaan rasteja etsii liki 800 lajin harrastajaa. Sääolosuhteet ei juuri suunnistajia pelota, mutta jos reitistö on kauempana vaikkapa Salpuunsuolla, silloin väkeä on vähemmän, kertoo suunnistusjaoston puheenjohtaja Seppo Turpeinen.

Kuntorasteilla on valittavana neljä eri reittiä. Niistä voi valita omalle tasolleen sopivan, matka vaihtelee 19 kilometristä seitsemään. Lähtökohtana on, että reitit sopivat kuntoilijoille.

- Meillä on sähköinen ajanotto ja jokainen saa vielä halutessaan omasta reitistään kartan jälkikäteen. Vaikka lähtöpaikka avautuu kello 17, niin aktiivisimmat ovat jo paikalla tunteja ennen. Puoli seitsemän jälkeen ei enää maastoon päästetä, Turpeinen kertoo.

Helteisenä heinäkuun iltana mukana oli kokeneita lajin konkareita, muiden urheilulajien taitajia, perheitä, joissa pienimmät vasta opettelivat kartan merkintöjä ja nuoria lupauksia.

-Reitti oli suunnistuksellinen, kolmatta kertaa olen nyt mukana. hauskaa oli, tämä on sopivaa lajivaihtelua, puuskuutti hikisen urakan jälkeen Kimmo Puustinen.

- Kyllä oli mahtavaa, mustikoita oli paljon, vähän maisteltiin, mutta ei jääty pöimään, kommentoivat omaa suoritustaan äiti ja tytär, liperiläiset Aija Koistinen ja Krista Niiranen.

"Työvuorossa" olevat jaoston jäsenet valvovat tarkasti, että kaikki menee hyvin, eikä ketään jää maastoon. Kuntosuunnistus-illan läpivieminen vaatii monen tunnin ennakkotyön ja ilta hurauttaa aina pitkälle. Vaikka kuntosuunnistus on pääosassa, niin kilpailukin saa.

- Oli meillä pari joukkuetta mukana Jukolassa ja Kainuun Rastiviikolla tuo Mikko-Lassi voitti 65-vuotisten sarjan, Seppo Turpeinen kuittaa.



Kesän liikuntakerhoissa riitti tekemistä, eikä helle haitannut iloisia Kulhon kerholaisia.

Kontiolahden Urheilijoiden liikuntakerhot syksy 2012

Onttolan rajavartioston liikuntasali

- 5.9 alkaen maanantaisin klo 17-18
- Ohjaajana Laura Kervinen

Kontiolahden liikuntahalli

- 7.9 alkaen keskiviikkoisin klo 17-18
- Ohjaajana Henri Kiiskinen

Kontioniemen koulun liikuntasali

- 9.9. alkaen perjantaisin 16.30-17.30.
- Ohjaajina Santra Säde ja Jenna Kanko

Kylmäojan koulu

- 6.9 alkaen tiistaisin klo 17-18
- Ohjaajana Henri Kiiskinen

Lehmon koulun liikuntasali

- 8.9 alkaen torstaisin klo 17-18
- TANSSIPAINOTTEINEN
- Ohjaajana Laura Kervinen

Kirkonkylän alakoulun sali

- 6.9 alkaen tiistaisin klo 17-18
- TANSSIPAINOTTEINEN
- Ohjaajana Laura Kervinen

Kulhon koulun liikuntasali

- 8.9 alkaen torstaisin
- Klo 17-18 ESIKOULU + 1-2 luokkalaiset
- Klo 18-19 3-6 luokkalaiset
- Ohjaajana Elisa Utriainen

Kerhot ovat maksuttomia

Kerhoihin ilmoittautumiset paikan päällä
Kerhoihin pääsee mukaan myös aloituspäivän jälkeen.

Tiedustelut: Anssi Kesonen anssi.kesonen@biathlon-kontiolahti.fi
puh. 050-3626883

KILPAILUJEN AITIOPAIKALLA

Rauni Hyttinen ja Jere Siimes saavat seurata kilpailujen kulu aitiopaikalta. Tuo aitiopaikka on ampumapenkki, missä he kirjaavat urheilijoiden suoritukset. Tuleeko nollat vai jäävätkö taulujen laikat paikoilleen ja kuinka monta laikkaa jää. Isoäiti ja tyttären poika ovat innokkaita talkoolaisia. Ensimmäisen kerran he olivat mukana SM-kilpailuissa talvella 2010.

Liperin Salokylällä asuva Rauni Hyttinen sai kipinän Karelia-soudussa.

- Olen ollut toimitsijana 13 kertaa ja siellä sitten Pitkäsken Jaana kyseli kiinnostaisiko nämä hommat, tarttui syöttiin ja tässä sitä ollaan. Kysyin heti Jereltä lähtisikö hän mukaan ja poika innostui. Olemme tällainen kahden sukupolven parivaljakko. Jeren äiti oli myös toimitsijana ja innosti kovasti mukaan. Olen sitä ikäpolvea, joka on tottunut tekemään työtä yhteisissä tapahtumissa.

Ensimmäinen homma parivaljakolla oli olla TV-keskuksen portilla kulunvalvonnassa. Sitten opeteltiin ampumapenkan kirjurin tehtävät ja näppiksen käyttö. Työnjako taitaa olla, että Rauni-mummo kirjaa ja Jere hoitaa näppäimet.

- Tässä voi seurata kilpailuja tosi läheltä. Kulunvalvonnassa juoksin aina välillä katsomaan tulostaululta tilannetta. Tässä se näkyy muutaman metrin päässä. Näkee kaikki lajin maailmanhuiput. Ei niitä muualla näkisi, kertoo puolestaan Ylämyllyn Yllätyksessä jalkapalloa pelaava 15-vuotias Jere Siimes.

Sen verran urheilukärpänen on Rauni Hyttisten puraissut, että Viinijärven Urheilijoiden



otteluita tulee seurattua kentän laidalta ja talviurheilu-lajit ovat nekin olleet mieleisiä.

- Tämä sopii hyvin nyt eläkeläiselle. Kiva tämmöistä on tehdä, porukka täällä on mukavaa, eikä tätä koe työksi. Siloin eka kerta satoi vettä ja ajattelin ettei Jere enää lähde mukaan, mutta hän oli innoissaan. Nythän sitä katsoo televisiosta kilpailuja aivan

toisella tavalla. Urheilijat tuntuvat tutuilta ja seuraa myös miten toimitsijat muualla toimivat. Ennen ei kiinnittänyt siihen huomiota lainkaan.

Myös Jere kertoo samaa, kilpailujen seuraaminen televisioruudun ääressä on saanut aivan uuden näkökulman.

- Katson tosi tarkkaan, mitä ne tekevät.

Samoin urheilijoita seuraa eri tavalla kuin ennen.

Molemmat ovat päättäneet tulla töihin myös ensi talvena. Mikä sitten olisi kisojen aikana se mieluisin paikka?

- Ampumapenkki, sinne ehdottomasti, pamauttaa Jere vastauksen kuin pyssyn suusta.

TALKOOHENKI ON TALLELLA

Olipa kilpailutapahtuma iso tai pieni, kansainvälinen tai kansallinen, talkoolaisia tarvitaan aina. Kontiolahden Ampumahiihtokeskuksessa kirjoilla on useita satoja vapaaehtoistyöntekijöitä eli tuttavallisesti talkoolaisia. Ilman heitä kilpailutoiminta ei pyöri. Vapaaehtoiskoordinaattori Teemu Inkinen toteaa iloisena talkoohengen olevan tallella.

- Todellisia aktiiveja on reilu sata, mutta lisää tarvitaan. Esimerkiksi maailmancupin ja MM-kilpailujen aikana tarve on noin 400 talkoolaista kilpailupäivää kohden. Se on iso joukko. Tehtävien kirjo on laaja. Yksi ulospäin näkyvä homma on kilpailujen tekninen puoli, lähtö ja maali-alueet, ampumapenkki ja kaikki se itse kilpailuun liittyvä. Iso homma on myös huolto, kuten ruokailujen järjestäminen. Töitä riittää myös kulunvalvonnassa, liikenteenohjauksessa, lääkintähuollossa, tuotemyynnissä, kilpailutoimistossa ja attasea- ja tulkin-

tehtävissä. Tässä osa niistä töistä, mihin talkoolaisia tarvitaan.

Osa tehtävistä on sellaisia, että vaativat koulutusta, kuten työt joissa on hallittava tarkasti ampumahiihdon säännöt ja samalla myös kansainvälisiin kilpailuihin liittyvä säännöstö.

- Niitä ei pidä säikähtää, ennen kilpailuja koulutetaan kaikki niihin tehtäviin tulevat. Tässä voi opiskella kuinka pitkälle tahansa, jos kiinnostusta riittää niin koulutusta on tarjolla aina kansainväliseksi tuomariksi asti. Siihen ehkä menee sitten pitempi aika, yksi vuosi eikä yksi kilpailu silloin riitä, Teemu Inkinen toteaa.

Suurin osa tehtävistä on kuitenkin sellaisia, että niihin riittää reipas, ennakkoluuloton asenne ja sääolosuhteita pelkäämätön mieli.

- Ruokahuolto on iso juttu, ruokailujen järjestämiseen tarvitaan paljon väkeä. Yleisön ravintola, toimitsijoiden ruokailut

ja hyvät kisamakkaroiden paistajat, näille on tarvetta. Jokaiselle löytyy tehtäviä ammattiosaamisen ja oman halun mukaan, Inkinen painottaa.

Talkoolaisena pääsee käyttämään myös kielitaitoaan. Muualta tulleiden kisavieraiden kanssa on mukava vaihtaa ajatuksia. Ampumahiihtokilpailuissa saksan ja venäjänkielen taito on kysyttyä, samoin ruotsinkielelle on käyttöä. Kaikille talkoolaisille on tarjolla kisapipo ja koko homman jälkeen yhteiset päättäjaisjuhlat.

- Tulevan talven kilpailuihin on jo nyt ilmoittautunut useita kymmeniä talkoolaisia, mukaan mahtuu vielä, toivon paljon uutta, innostunutta talkooväkeä, minulle voi ilmoittautua vaikka heti. Voi myös kysyä lisätietoja tehtävistä ja miettiä rauhasa lopullista päätöstä. Tervetuloa mukaan, toivottaa Teemu Inkinen.

Yhteystiedot: kilpailut@biathlon-kontiolahdi.fi tai puh. 040 - 162 9770



AMPUMAHIIHTOKESKUKSEN UUSI ILME

Kontiolahden Ampumahiihtokeskus on saamassa uuden ilmeen. Kesän aikana ampumapenikka on laitettu kokonaan uusiksi. Ampumapenikan etureunaan on rakennettu betoninen tukimuuri, jonka päälle tulee vielä metalliaita. Penikkaa on levennetty ja nyt se uusien sääntöjen mukaisesti 15,5 metriä leveä. Samoin on uusittu ja myös peruskorjattu ampumataulut. Ampumapenikan tulospalvelujärjestelmä on uusittu kokonaan. Siinä on tehty yhteistyötä liperiläisen Suomen Biathlon Oy:n kanssa. Kontiolahden kunnan teknisen johtajan Eero Pölösen mukaan, se on iso etu.

- Onhan se huomattava etu, kun harvinaista erikoisosaamista on näin lähellä. Sama yritys on rakentanut ampumapai-

kan tulospalvelut myös Holmenkollenille, Hanti-Manskiin ja moneen muuhun ampumahiihtokeskukseen.

Ampumapenikan lisäksi kesän aikana on parannettu ja jatkettu rullahiihtorataa ja vielä ennen talven lumia tulostaulu saa katoksen. Nyt valmistuneet työt ovat osa stadionin vuoden 2015 MM-kilpailuihin tähtäävässä hankesuunnitelmassa. Kesän töiden kustannusarvio oli 330 tuhatta euroa, mistä valtion rahoitusta oli noin 150 tuhatta.

Lähi vuosina on tarkoitus vielä jatkaa stadionin päärakennusta, korjata ylikulkusiltoja ja myös rakentaa yksi uusi silta, tehdä katsomopohjia ja uusia alueen valaistusta. Myös stadion -alueen kesäilme kohentuisi pienimuotoisen maisemoinnin avulla.

Kaikkien tulevien investointien loppusumma on noin 2 miljoonaa euroa. Siitä kunnan ulkopuolisen rahoituksen osuus on vähintään 60 prosenttia. Rahoittajina ovat Opetus- ja Kulttuuriministeriö, Maakuntaliitto ja mukana on myös yksityisiä rahoittajia. Tekninen johtaja Eero Pölönen korostaa, että hankesuunnitelma on raami-paperi, jonka mukaan jäljellä olevia suunnitelmia tarkastellaan.

- Kaikkea mietitään ja lasketaan kustannuksia. Se valmistuu syksyn kuluessa ja päätökset pitäisi tehdä tämän vuoden aikana. Pitää myös muistaa, että tällainen hanke olisi myös mittava työllistäjä. Vaikka osa töistä tehtäisiin kunnan omina töitä, se tarjoaa työtä myös isolle joukolle paikallisia yrittäjiä ja yrityksiä. Kun Kontiolahden



kunta ja Joensuun kaupunki tekivät päätökset lähteä yhdessä hakemaan ampumahiihdon vuoden 2015 MM-kisoja ja saivat ne, on se tosi merkittävä juttu koko maakunnalle ja myös Suomelle.

KANSAINVÄLISET AMPUMAHIIHTOKILPAILUT OVAT MERKITTÄVÄ MATKAILUTUOTE

Kauppaneuvos Eino Tenhunen näkee kansainväliset ampumahiihtokilpailut matkailutuotteena. Hän sanoo, että matkailu on se ISO viitekehys, mihin kilpailut sijoittuvat. Ampumahiihtokeskus on hänen mukaansa pitkälti matkailualan investointi.

- Meillä yksi matkailun kehityksen ongelma on isot kausivaihtelut. Muutama talvinen lomaviikko ja pari kesäkuukautta kävijöitä riittää, mutta sitä luppoaikaa jää liian paljon. Niihin syksyn ja talven hiljaisiin jaksoihin kansainväliset ampumahiihtokilpailut sopisivat kuin veitsi voihin. Niillä tasattaisiin kausivaihteluja. Maailmalla suosittu ja kiinnostava urheilulaji tuo kyllä tänne urheiluturisteja. Olen käynyt katsomassa kilpailuja Saksassa ja Venäjällä ja vaikka se on yksilölaji, siellä se on enemmän maiden välinen kilpailu. Kun venäläiset täyttivät maailmancupin katso-



mot Kontiolahdella talvella 2010, tulevat saksalaiset ja norjalaiset nyt taatusti perässä. Ne haluavat, että myös heidän lippunsa heiluvat katsomossa ja TV-ruuduissa.

Eino Tenhunen painottaa, että ampumahiihtokeskus on matkailukohte, jonka kehittämiseen pitää panostaa.

- Tottakai siellä on tehtävä perusparan-

nuksia ja uudistuksia, että se täyttää kansainvälisten kilpailujen, kuten MM-kisojen vaatimukset. Siihen tarvittava raha on pieni summa. Jos lähtisimme rakentamaan kokonaan jotain uutta matkailukohte, se maksaisi kymmeniä miljoonia. Nyt meillä on valmis tuote, joka pitää osata ja uskaltaa hyödyntää.

Kauppaneuvos Eino Tenhunen tekee laskelmia ja kynä piirtää numeroita paperille.

- Ajatellaan, että tulee 4000 kävijää, he ovat täällä kolme vuorokautta ja käyttävät vuorokaudessa 200 euroa per henkilö. Siitä tulee 800-tuhatta euroa joka päivä. Se on tänne tuotua rahaa täydellä katteella. Sen lisäksi se tuo julkiselle vallalle verotuloja. Tulo jakaantuu hyvin monille eri tahoille. Nyt ei pidä ajatella asioita pienisilmäisesti, vaan koko maakunnan etua ajatellen, Eino Tenhunen muistuttaa.

KISAT TUOVAT MAJOITTUJIA

Urheilijat ja kisavieraat viihtyvät Pielisjoen rannalla olevissa hirsimökeissä. Vuoden ympäri mökit täyttyvät ampumahiihtäjästä ja kisavieraista. Mökkiyrittäjä Sampo Pitkänen sanookin ampumahiihtokeskuksen olevan hänelle ympärivuotinen työllistäjä.

- Ampumahiihtoväki on minulle iso työllistäjä. Esimerkiksi lokakuussa, joka muuten olisi hyvin hiljainen, monet ampumahiihtokeskuksessa leirillä olevat joukkueet majoittuvat mökeissä. Samoin talvella kisojen aikana ne ovat täynnä. Muutenhan syksy- ja talvi olisivat paljolti tyhjäkäyntiä. Mökit on pidettävä lämpiminä, vaikka ne olisivat tyhjinä.

Mutta nyt kävijöitä riittää.

Sampo Pitkänen kertoo, että vuosien aikana on tullut monta tuttua kanta-asiaakasta.

- Kauhajoen Karhu on sellainen seura, että se varaa paikat heti kilpailukalenterin ilmestyttyä, toinen sellainen on Kuikan Kisailijat. Ulkomaisista joukkueista Valko-Venäjän urheilijat ja valmentajat ovat jo monena vuonna asuneet aina lokakuun puolesta välistä kolme viikkoa eteenpäin täällä. Samoin on venäläisiä ja virolaisia urheilijoita.

Etuna on varmasti se, että olemme lähellä ampumahiihtokeskusta ja palveluja. Keskukseen on matkaan noin 10 kilometriä, lähin kauppa on kahden kilometrin päässä.

Sampo Pitkäsen mielestä kansainvälinen ampumahiihtokeskus on täällä iso juttu.

- Se on niin iso juttu, etteivät kaikki edes osaa sitä tajuta. Meidän yrittäjien pitäisi osata hyödyntää sen tuomat ansiomahdollisuudet. Kaikkien kansainvälisten kilpailujen järjestäminen ja ampumahiihtokeskus ovat koko seutukunnan asia, ei pelkästään Kontiolahden kunnan eikä urheiluseuran. Hyöty tulee isolle alueelle.

Pitkänen on itsekin innostunut urheilusta. Kiitosta saavat hyvin hoidetut hiihtoladut. Hän kertoo usein hiihtävänsä Lehmosta ampumahiihtostadionille. Kilpailuja on mukavinta seurata sen kuuluisan seinänousun päällä.

- Kyllä piti ihmetellä Ole-Einar Björdalenin hiihtämistä, siinä nousussa ei miehen vauhti yhtään hiljentänyt, meni muista ohi heittämällä. Innostuin itsekin kokeilemaan sitä nousua. Ei se niin helppoa ollutkaan, piti monta kertaa katsoa taakse ja huokaista, eikö tämä ikinä lopu. Vauhti oli hyvin hidas, mutta pääsin kuitenkin nousun päälle.

PUHHUU JOTENKI OUVOSTI

Juha Vähämetsä on kesätyöläisenä ampumahiihtokeskuksessa

Oikeasti Juha toimi Kontiolahden Urheilijoihin nuorisoliikuntapäällikkönä runsaan vuoden ajan. Siten Oulun seudulta kotoisin oleva mies lähti opiskelemaan lääketiedettä Itä-Suomen Yliopiston Kuopion kampukselle. Tiukan opiskelutalven ja sillä istumisen jälkeen Juha palasi ampumahiihtokeskukseen omien sanojensa mukaan kesätyöläiseksi.

Junioreiden harjoituksia vetävä Juha viihtyy lasten kanssa. Ympäriällä häärää toistakymmentä rullasuksien päällä olevaa 9-14 vuotiasta ampumahiihdon harrastajaa. Jatkuvasta liikkeestä huolimatta ohjeita kuunnellaan tarkasti.

Mutta kuka on tämä 30-vuotias ”jotenki ouvosti puhuva” mies?

- Olen syntynyt ja kasvanut Oulun seudulla, Hailuodossa ja Kempeleellä. Vanhempien kanssa olimme paljon Hailuodossa ja myöhemmin asuimme Kempeleellä, sieltä se puhetapa on peräisin. Olen aina harrastanut urheilua ja liikuntaa. Aluksi pelkäsin kilpailua, mutta halusin haasteita. Porukassa oli hyvä urheilla, vaikka aina ei parasta tulosta tullut, niin olin kuitenkin



hyvällä mielellä mukana. Myöhemmin siten kilpailukin kiinnostui.

Juha Vähämetsä pelasi juniorivuotia jaa-

palloa ja yksilö lajeista hiihto tuli ohjelmaan noin 10 vuotiaana.

- Viime talvena ei enää ollut minkään la-

jin lisenssiä. Nyt pyöräily on niin sanotusti päälaji ja myös seikkailukisat. Pääosassa on kuitenkin ollut opiskelu. Urakoin talven aikana kaksi vuosikurssia kerralla ja kolmas on alkamassa. On kova tarve saada tutkinto suoritettua ja päästä työelämään.

Kun kysyn mikä on elämässä mukavaa? Juha vastaa miettimättä.

- Liikunta, kilpailu, syöminen kerran viikossa, pitkään nukkuminen ja työnteke. Tylsää on taas väsymys.

Kuka mahtoi olla vuosia sitten urheilevan pikkupojan idoli?

- Mika Myllylä, kyllä hän oli ylivoimaisesti se. Mika oli idoli kaikilla meidän seutukunnan pojilla.

Entäpä se Suomen ampumahiihdon tulevaisuus?

- Meillä on vain yksi suunta ja se on ylöspäin. Nyt kun Kaisa puhkaisi pullokaulan niin uskon ja toivon, että siihen vierelle nousee joku tai vielä useampi menestyvä ampumahiihtäjä.

Niitä tulevia mahdollisia lajin taitajia Juha Vähämetsä kesätyöläisenä ampumahiihtostadionin rullaradalla ohjasi ja opasti.

”MINULLA ON NÄLKÄ!! En ole koko päivänä syönyt mitään!! Kotiin päästyäni voisin syödä vaikka hevosen!”

Niinpä niin. Aamupala jäänyt väliin, koska aamulla oli niin kiire. Kuppi kahvia ja matkaan. Evääksi töihin jogurttia ja pari leipää, ja silti vain kiloja kertyy. Merkillistä?!

Aamu- ja iltapäivän kahvitunneilla pari kuppia kahvia sokerilla ja tietenkin vähä työkaverien tarjoamia pullia.

Mikä meitä vaivaa? Työikäisistä suomalaisista (18–64-vuotiaista) nykyisin jo 60% on ylipainoisia ja joka viides on lihava. Aikuisista miehistä pari vuotta sitten tehdyn kartoituksen mukaan useampi kuin kaksi kolmesta ylipainoisia ja naisista 58%. Faktata on myös se, ettei tämä selity sillä, että ”mullaonvaansellaisetgeeni”!

Ylipaino on petollinen, koska se kehittyy hitaasti ja kroppa ehtii tässä ajassa siihen tottua. Mutta jos kuka tahansa saisi hetkessä vaikkakin vain 5kg lisää painoa, huomattaisiin kuinka merkittävän paljon olo huononee. Ei pelkästään siksi, että nivelet kuormittuvat ylipainosta vaan koko elimistö joutuu työskentelemään ylimääräistä kuormaa vastaan.

Lasten ja nuorten osalta tilanne on vielä huolestuttavampi. Nuoruusiässä hankittu lihavuus on erilaista kuin aikuisilla. Lasten lihoessa heille syntyy uusia rasvasoluja, jotka eivät kuole enää koskaan pois. Näin lapsena lihava on tuomittu loppuiän kestävään taisteluun läskiä vastaan. Aikuisen lihominen taas on suurelta osaltaan seurausta jo olemassa olevien rasvasolujen ”turpoamisesta”. Elimistö pyrkii monin tavoin kapinoimaan niin hormonaalisesti kuin kulutusta lisäämällä painon nousua vastaan. Joskus se kuitenkin väsyä taistelemaan suurta ylimäärä energiaa vastaan ja alkaa varastoida sitä rasvana. Painon pudottaminen on siinä vaiheessa taas asia erikseen. Otetaan hypoteettinen tilanne, jossa painoa olisi pudotettava rasvoista 5kg. Kuinka paljon on tehtävä töitä viiden kilon rasvamäärän polttamiseksi? Puhtaasti matemaattisesti viiden kilon rasvamäärä vastaa sitä energiaa, jolla satakiloinen henkilö kiipeäisi tikkaita 780 000m korkealle. Eli vastaa-

va matka kuin Helsingistä Rovaniemelle. Huh, aika urakka!

Päätös siitä, että haluan itselleni paremman olon, usein riittää. Tästä seuraa, että vanhojen totuttujen tapojen on aika muuttua. Ei ole tarpeellista mullistaa koko elämää, vaan pienet asteittaiset parannukset tuo tulosta.

Oppia voisi ottaa urheilijoilta. Ruoka on palautumista varten ja siksi ruokailurytmit ovat hyvin säännöllisiä. Urheilijan ruokavalio ei varmasti rasvaan ja herkkuihin tottuneelle ole suuri nautinto. Mutta ajatus piileekin siinä, että terveellinen ruoka saa kehon tuntumaan hyvältä.

Mitä urheilullisen ihmisen ruokavalio sitten sisältää, riippuu tietenkin lajista ja harjoituskaudesta. Mutta yleistä on runsas nesteen nauttiminen ja lyhytketjuisten hiilihydraattien välttäminen. Lyhytketjuisia hiilihydraatteja on runsaasti sokeria sisältävissä tuotteissa, vaaleassa leivässä, pullassa, leivoksissa ja lähes kaikessa mistä normaalin herkkusuun ravintoympyrä

täytyy. Lyhytketjuisten hiilihydraattien pahuus piilee siinä, että ne ovat elimistössä erittäin nopeasti pilkottavissa glukoosiksi. Glukoosi on se ravintoaineiden hajoamistuote, jota elimistö käyttää polttoaineekseen.

Alussa esitetty ”normipäivä” voisi liikunnallisella ihmisellä olla seuraavanlainen:

Aamulla puuroa, täysjyväleipää, runsaasti vettä tai vähäsokerista mehua, kahvia tai teetä. Töihin evääksi sokerisen jogurtin sijaan vähärasvaista maitorahkaa ja työpäivän huipentumana lautasellinen normaalia kotiruokaa runsaan salaatin kera. Iltapäivällä välipalaksi voileipää ja hedelmiä, jonka voimalla jaksaa vaikka suoraa töistä jatkaa harrastuksiin. Myöhemmin illalla kevyt päivällinen, joka sisältäisi kalaa tai kanaa.

Syöminenhän on kivaa ja siksi ruokailukertoja voi olla päivässä useita, kunhan huolehtii että ruokien energiasisältö on järkevä. Katseet siis kohtaan 100 g tuotetta sisältää energiaa: xxx kcal!

HAULIKKORATA ON AKTIIVISESSA KÄYTÖSSÄ



Kontiolahden Urheilijoiden haulikkoammumaradalla on riittänyt kävijöitä. Aivan Ampumahiihtokeskuksen kupeessa oleva rata on avoinna toukokuun alusta heinäkuun loppuun kolmena iltana viikossa. Lisäksi elokuussa pääsee paukuttelemaan myös lauantaisin. Käytössä on kaksi skeet-rataa ja yksi trap-rata. Radan toiminnasta vastaa haulikkoammuntajaosto. Siinä on parisenkymmentä aktiivista toimijaa. Radan aukioloaikoina heistä aina joku on valvontavuorossa. Vaikka kulunut kesä oli kuuma, se ei kävijämäärässä näkynyt.

- Ei helle ole täällä haitannut, kiinnostus haulikkoammuntaan on kasvanut koko ajan, kertoo heinäkuuisena iltana valvomassa ollut Pekka Suominen.

Hän pitää rataa erittäin hyvin toimivana.

- Meillä on täällä omat laitteet, kaikki asianmukaiset ja sääntöjen vaatimat tarkastukset on tehty. Luvat ovat kunnossa. Meillä esimerkiksi jokaisesta ammutusta kiekosta menee kaksi senttiä ympäristönhoitoon. Vuosittain niitä kuluu noin 75 tuhannesta 90 tuhanteen saakka. Lisäksi kierrätämme hylsyjä ja keräämme kaikki pakkauksista ja muista tarvikkeista tulevat pahvit kierrätykseen. Kaikkinensa täällä on tarkka valvonta. Yksi tärkeä tekijä on turvallisuus. Ilmoitustauluilla on tarkat toiminta ohjeet. Niitä pitää noudattaa.

Haastatteluhetkellä ilta-aurinko porotti ja kymmenet oranssinväriset savikiekot räsähtelivät palasiksi. Paikalla oli 15 haulikkoammunnan harrastajaa. Osa heistä kertoi olevansa myös aktiivisia metsästä-

jiä. Pekka Suominen sanoikin radan käyttäjien määrän kasvavan aina metsästyskauden lähetessä.

- Sitä käydään kokeilemassa miten sitä osutaan riistaan. Meillä käydään eri puolilta maakuntaa, Outokummusta Ilomantsiin asti. Monet haluavat kokeilla erilaisia ratoja ja lisäksi koira-ihmiset käyvät totuttamassa koiriaan aseiden ääniin.

Keväisin haulikkoammuntajaosto järjestää kurssseja lajista kiinnostuneille. Ne ovat yleensä touko-kesäkuun vaihteessa. Mukana on ollut useita kymmeniä osanottajia.

- Nytkin oli viitisenkymmentä kurssilaisista, heistä naisia oli kymmenen. Niinkuin jo aiemmin totesin, kiinnostus lajia kohtaan on kasvanut. Olisiko se Satu Mäke-

lä-Nummelan olympiamitali innostanut? Miesvaltaistahan tämä on vielä, toivoisin uusia junioreita mukaan. Radalle tultaessa, jokaisella on oltava oma ase, Suomen muistuttaa.

Lehmolainen Esko Liukkonen innostui lajista keväällä.

-Tänä keväänä aloitin, menin keväällä haulikkokursseille. Olen joskus metsästännyt, mutta nyt käyn täällä vain tuhoamassa paukkuja. Ehkä olen ampunut semmoisen 300 kiekkoa. Mukava harrastus ja kenties innostun syksyllä myös metsälle. Sen näkee sitten.

Haulikkoammuntaradan toiminta on urheiluseuralle merkittävä myös taloudellisesti. Vuosittain tuloja kertyy noin kuusi-tuhatta euroa.

MENESTYSTÄ AMMUNNASSA



Urheiluammunnan menestyksestä on saatu nauttia seurassa monien vuosien ajan. Laji on ollut mukana Kontiolahden Ur-

heilijoiden toiminnassa sen perustamisesta saakka.

Tällä hetkellä aktiivisia pistoolilajien harrastajia on useita kymmeniä. Lajissa tehdään hyvää yhteistyötä Kontiolahden reserviläisten kanssa.

Yksi menestyneimpiä kivääriampujia on ollut Kalle Leskinen. Mies paukutteli tänäkin vuonna kolme veteraanien suomen mestaruutta. Palkintokaapista löytyy myös EM- ja MM-mitaleita. Kalle Leskinen voitti kaksi henkilökohtaista Euroopan Mestaruutta vuosina 83 ja 91. Yksi mestaruus tuli

vakiokiväärin 3 kertaa 20 laukauksen kilpailussa tuloksella 579. Toisen mestaruuden hän voitti vapaakiväärin 60 laukauksen 300 metrin kilpailussa ME-tuloksella 599. Neljä kertaa Leskinen pääsi edustamaan Suomea myös maailmanmestaruuskilpailuihin. Tuomisina oli kaksi joukkuekilpailun mestaruutta.

Kontiolahden Urheilijoissa myös naiset ovat taitaneet kivääriammunnan.

Muutama vuosi sitten kolmen naisen joukkue ampui kaksi kertaa SM-hopeaa ilmakiväärillä. Katja Antreala on puolestaan

kilpaillut MC - ja EM-kilpailuissa. Suomen mestaruuskisassa Katjan paras tulos on asentokilpailun 572 pistettä.

Uusia urheiluammunnan harrastajia toivotaan mukaan. Syksyllä, lokakuun ensimmäisenä tiistaina, alkaa ampumajoston pitämä ilma-asekoulu kirkonkylän Urheilukellarissa. Se on tarkoitettu 9 -14-vuotiaille lapsille. Aiempina vuosina mukana on ollut kymmenestä viiteentoista lasta. Tarkempia tietoja ilma-asekoulusta ja sen alkamisesta löytyy seuran nettisivuilta. Osoite on www.biathlon-kontiolahti.fi



E.ON
IBU WORLD CUP BIATHLON
2011/2012



E.ON IBU WORLD CUP BIATHLON 8.-12.2.2012

KONTIOLAHTI JOENSUU NORTH KARELIA



PÄÄSYLIPUT

A-katsomo Alue Alue
Opisk./Eläkel.

Päivälippu 18 € 13 € 7 €

3-päivänlippu 45 € 30 €

alle 15v. aluekatsomoon ilmaiseksi

VIP-liput: www.biathlon-kontiolahti.fi/bwc2012

SOOMEN AMPUMAHIIHTI
.....



Kontiolahti Sport Club



North Karelia



Town of Joensuu



Kontiolahti Municipality



AMPUMAHIIHDON MAAILMANCUP KONTIOLAHDILLA 8.-12.2.2012

Tule seuraamaan maailman
huippuampumahiihtäjiä
Kontiolahden
ampumahiihtokeskukseen!

Kisojen ohjelma:

Perjantai 10.2.

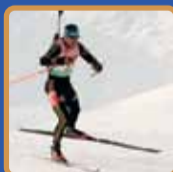
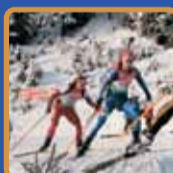
- 11:15 Pikakilpailu
miehet 10 km
- 14:15 Pikakilpailu
naiset 7,5 km

Lauantai 11.2.

- 12:30 Takaa-ajo
miehet 12,5 km
- 14:30 Takaa-ajo
naiset 10 km

Sunnuntai 12.2.

- 13:15 Sekaviesti
naiset 2 x 6 km +
miehet 2 x 7,5 km



Liput nyt
ennakkomyynnissä:

VISIT **KARELIA**.FI

Kontiolahden Urheilijat ry
www.biathlon-kontiolahti.fi





AMPUMAHIIHDON NUORTEN MM-KILPAILUT 20.-26.2.2012 KONTIOLAHDEN AMPUMAHIIHTOKESKUKSESSA



KISOJEN OHJELMA

Maanantai 20.2.	Normaalikilpailut N19 10 km, M19 12,5 km
Tiistai 21.2.	Normaalikilpailut N21 12,5 km, M21 15 km
Keskiviikko 22.2.	Viestikilpailut N19 3x6 km, M19 3x 7,5 km
Torstai 23.2.	Viestikilpailut N21 3x6 km, M21 3x7,5 km
Perjantai 24.2.	Pikakilpailut N19 6km, M19 7,5 km
Lauantai 25.2.	Pikakilpailu N21 7,5 km, M21 10 km
Sunnuntai 26.2.	Takaa-ajot N19 7,5 km, N21 10 km Takaa-ajot M19 10 km, M21 12,5 km

Liput: la-su 10 €, alle 15v. ilmaiseksi
Arkipäivinä kisoihin on vapaa pääsy

Katso lisätiedot netistä
www.biathlon-kontiolahti.fi

LOKAKUUSSA LUMELLE

Syksyn ruska värittää maisemaa, jonka keskellä kulkee valkoisena hohtava hiihtolatu. Ensimmäisen kerran tuo latu nähtiin ampumahiihtokeskuksen maastossa syksyllä 2004. Monista epäilyistä huolimatta, edellisinä talvina varastoidulle lumelle tehty latu on kerännyt joka syksy suuren hiihtäjämäärän. Hiihtäjiä on tullut läheltä ja kaukaa, kotimaasta ja ulkomailta, aktiiviurheilijoita ja tavallisia kuntoilijoita. Vuosi sitten kirjattiin yli 20 tuhatta käyntikertaa. Tänä syksynä jäähdytetty latu avataan lauantaina, kahdeksas päivä lokakuuta.

Latua varten on viime talvena varastoitua 25 tuhatta kuutiota lunta. Ensimmäiseksi lumipeitteen saa 1,5 kilometrin lenkki. Säistä riippuen, lumetusta jatketaan 2,2 kilometriin. Toiveena on saada mahdollisimman nopeasti käyttöön neljä kilometriä lumipeitteistä latua. Toimiva latupenkan paksuus on 60 senttiä.

TALVEN HUIPPU- TAPAHTUMAT

Kontiolahti tunnetaan kansainvälisissä ampumahiihtopiireissä hyvänä ja arvostettuna kisajärjestäjänä. Helmikuussa Kontiolahden ampumahiihtokeskuksessa järjestetään kahdet kansainväliset arvokisat.

Helmikuussa 8.-12. päivä kilpaillaan maailmancupin pisteistä. Nyt maailmancupin kilpailut järjestetään jo kahdeksannen kerran.

Viikon tauon jälkeen vuorossa ovat nuorten MM-kilpailut. Myös nuorten maailmanmestaruuksista on kilpailtu kaksi kertaa aiemmin Kontiolahdella. Helmikuussa 17.-26. pidettävät kisat ovat kolmannet.

Jäähdytetty latu avataan lauantaina 8.10.2011 klo 10

Kontiolahden ampumahiihtokeskuksessa



Huippuolosuhteet!

- monipuoliset latuvaihtoehdot
- harrastelijalle helpot latuprofililit (1,5 km)
- aktiiveille haastavammat maastot lokakuun lopussa (1,5-4,0 km)

Hanki kausikorttisi nyt edullisemmin!

- kausikortista 20 euron alennus 9.10.2011 asti
- aktiivikuntoilijana hiihdät kausikortilla edullisemmin (vrt. kertalippu 14 €/2h)

Hinnat:

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| • Aikuiset | 220 € (ovh. 240 €) |
| • Eläkeläiset/alle 16 v. | 160 € (ovh. 180 €) |
| • Alle 12 v. | 60 € (ovh. 80 €) |

Tarjouskortit tulee lunastaa 9.10.2011 mennessä. Tarjousta ei voi yhdistää muihin etuihin.

Muista myös yrityskortit

Yrityskortilla koko yrityksen henkilökunnalla mahdollisuus päästä hiihtämään

Ensimmäinen kortti 390 €
Seuraavat kortit 300 €/kortti

Muut hinnat ja lisätiedot: www.jaahdytettylatu.fi



Tee varaus: Kontiolahden Urheilijoiden toimisto Napakympintie 24, Kontiolahti
Puh. 013-732 403 Fax 013-732 402 varaukset@biathlon-kontiolahti.fi

Tervetuloa nauttimaan hiihdosta ulkoilmassa!
www.jaahdytettylatu.fi

Tulevat tapahtumat Kontiolahden ampumahiihtokeskuksessa 2011/2012

- Jäähdytetty latu aukeaa 8.10.2011
- Ampumahiihdon kv. pikakilpailu 12.11.2011
- Ampumahiihdon kv. Telekarelia-GP 19.-20.11.2011
- Maastohiihdon kv. FIS-kilpailu 3.12.2011
- Ampumahiihdon kansalliset 10.-11.12.2011
- Ampumahiihdon nuorten SM-kilpailut 21.-22.1.2011
- **Ampumahiihdon maailmancup 8.-12.2.2012**
- **Ampumahiihdon nuorten MM-kilpailut 18.-26.2.2012**
 - Veteraanien kansainväliset mestaruuskilpailut 21.-25.3.2012

Muista myös tulevat arvokilpailut:

- Maastohiihdon SM-kilpailut 2013
- Ampumahiihdon maailmancup 2014
- Ampumahiihdon MM-kilpailut 2015