



HOPEASOMPA 2014



Tervetuloa Kalajoelle
14.-16.3.2014



Hopeasompa 2014 Kalajoella. Tervetuloa!

Esko Valikainen
Järjestelytoimikunnan puheenjohtaja
Hopeasompa 2014

Suuri haave saada järjestää Hopeasompa-hiihdot Kalajoella etenee kohti kisaviikonloppua. Olemme pyrkineet järjestelytoimikunnan kanssa valmistelemaan kisoja taitomme ja kykyjemme puitteissa. Kalajoella on järjestetty monia suuria tapahtumia, joten osaavia henkilöitä eri tehtäviin löytyy. Jokaisen talkoolaisen panos kisojemme onnistumiseksi on tärkeää ja arvokasta. Toki hiihtokilpailuissa keskipisteenä on hiihtäminen. Kaikille tapahtumille yhteistä on suunnitella ja järjestää liikenne-, turvallisuus-, ruokailu- ja majoitusasiat kuntoon, esimerkiksi mainitakseni. Pyrimme piirun verran parempaan!

Hopeasompa-hiihdot ovat suurin Suomessa järjestettävä väliaikalähdöllä tapahtuva hiihtokilpailu. Voidaan pitää erityispiirteensä suomalaisessa hiihdossa kilpailujen 20 sekunnin lähtövälillä. Kun hiihtäjiä odotetaan paikalle lähes tuhat, kestää lauontain lähdöt viisi ja puoli tuntia. Sitä ei voi kokea kuin kerran vuodessa. Tänä vuonna Kalajoella!

Hopeasompa on Suomen Maastohiihdon instituutio, jota on syytä vaalia. Nuorten hiihtäjien valtakunnallinen kilpailu, joka monelle nuorelle ensimmäinen mahdollisuus kilpailla kaikkien ikäluokkansa parhaiden kanssa, on kokemisen arvoinen. Tapahtumalle luo oman luontensa sekin, että kilpailijat ovat reissussa perheensä kanssa. Isät, äidit, huoltajat ja valmentajat kasvattavat kisaviikonlopun kävijämäärän tuhansiin. Toivottavasti maaliskuun puoliväli on kahden edellisen talven kaltainen, lunta on,

aurinkoa on, pakkasta ei.

Opiskelen Maastohiihdon valmentajakoulutuksessa, joka koostuu kolmesta lähijaksosta. Näistä kaksi on ollut yhtä aikaa valtakunnallisten HS-leirien kanssa, Vuokatissa ja Rovaniemellä. On ollut opettavaista nähdä edellisen talven HS-kisojen parhaiden hiihtäjien kehittymistä. Samalla on voinut kehittää itseään valmentajana. Onkin mielenkiintoista nähdä maaliskuussa Kalajoella, kuinka muut ovat jaksaneet tehdä töitä lenkkipoluilla ja rullahiihtoradoilla. Miten lihaskunto- ja sauvarinneharjoitukset

muuttuvat vauhdiksi ladulla.

Toivotan kaikki nuoret hiihtäjät perheineen tervetulleiksi Kalajoelle 15.-16.3.2013. Toivotan myös kalajokiset vierailemaan kisatapahtumassa. Maaliskuussa on mahdollisuus nähdä hienoja nuoria urheilijoita omilla laduillemme. Mahdollista on myös tutustua yhteistyökumppaneidemme tuotteisiin ja palveluihin. Hopeasompa-hiihdot kannattaa kokea myös ladun varrelta. Yksikin uusi innostunut hiihtäjä tai hiihdon ystävä on Junkkareiden hiihtovälille ilon aihe.



Kevätauringossa Kaakkurilla.

AUTOFIT KALAJOKI
MERKKIKORJAAMO KAIKILLE
AUTOMERKEILLE

AMMATTITAITOISEEN PALVELUUN KUULUU:

- öljynvaihdot
- ilmastoimintuollot
- autotehtaiden ohjeistuksen mukaiset määräaika- ja vuosihuollot
- jakopäänhihnan vaihdot
- EODB mittaukset
- pyöränkulmien säädöt facom gtr laiteilla
- vikakoodien luku- ja sähködiagnoosit autocom laiteilla
- pakokaasumittaukset
- jarru- ja alustakorjaukset
- moottorien ja vaihteistojen korjaukset

Katsastuspalvelut

Vaihtoautoja:
www.kerolanauto.fi

Soitellaan!
Autokorjaamo J.Kerola Oy

Puh. 040 726 9901 Meinalantie 16, Kalajoki
(samassa rakennuksessa kuin katsastusasema)

Hopeasompa 2014

Pirjo Muranen

Hiihtoihmisille ensilumen odottelu on joka vuosi yhtä tuskaa. Suksille pääsyä joudutaan usein odottelemaan ensilunta kauemmin, joten hiihtokuume sen kuin kasvaa. Onneksi Hopeasomman loppukilpailut ovat vasta talven parhaimpana ajankohtana, joten kaikilla on ollut mahdollisuus kerryttää runsaasti hiihtokilometrejä talven mittaan.

Pohjoisen tyttönä minulla on ollut aina loistavat olosuh-

teet hiihtoon ensilumilta asti. Onneksi nykyään myös etelän paikkakunnilla on luotu säilölumista tai lumitykkien avulla hiihto-olosuhteita jo melko varhaisessa vaiheessa alkutalvea. Joten hiihtoon totuttelu ja kilometrien kerryttäminen ei jää viime tippaan.

Hopeasomman loppukilpailua kuvaa osuvasti mielestäni seuraavat sanat: vauhti, jännitys, kaverit, kannustus ja iloiset kasvot. Toki joskus iloisten kasvojen sijaan itselläkin on ollut suupielet alaspäin,

epäonnistuneen kilpailun jälkeen, mutta vain hetken. Hiihdon riemu ja kaverit ovat saaneet suupieleni pian ylöspäin ja huono suoritus on unohtunut hetkessä.

Onneksi minunkaan elämä ja hiihtoura eivät kaatuneet Hopeasomman loppukilpailujen heikkojen suoritusten takia, vaan hiihto lajina ja omat henkilökohtaiset tavoitteet kehittyä paremmaksi hiihtäjäksi siivittivät minua eteenpäin.

Jokaisen tavoitteena on voitto, itsensä voittaminen. Joi-

denkin kohdalla se voi tarkoittaa myös koko kilpailun voittoa tai sijoitusta 30. parhaan joukkoon. Tärkeää on, että itse tietää voittaneensa itsensä!

Toivon kaikille osallistujille, niin urheilijoille, vanhemmille kuin talkoolaisille riemukkaita ja voitokkaita kisoja. Kannustakaa toinen toisianne ja tavoitelkaa voittoa, itsenne voittamista!

Onnea kisoihin ja nauttikaa joka hetkestä!

T & A Mämmelä Oy

HOPEASOMPA2014

PäätoimittajaEsko Valikainen
Lehden toimituskunta ..Esko Valikainen, Helvi Pajala, Pertti Sarkkinen
Sivunvalmistus:Viestimix Ky
Painopaikka:.....Suomalainen Lehtipaino Oy, Kajaani.





Saariselän auringosta ja laduista nauttivat Eelis, Miika, Elias ja Esko.



Piirileiriläiset saavarinteessä Kalajoella.

Leireiltä vauhtia harjoitteluun

Esko Valikainen

Kalajoen Junkkareiden hiihtojaosto järjestää vuosittain useita harjoitusleirejä hiihtäjille. Leirit tuovat vaihtelua harjoitteluun ja mahdollistavat muutaman päivän keskitymisen kokopäiväiseen harjoitteluun. Leiriohjelmat pyritään laatimaan monipuoliseksi harjoitusmäärän ja -laadun suhteen. Hopeasomparyhmän vastuuvallmentaja Juho Leppikorpi on tehnyt ansiokasta työtä Hopeasomparyhmän kanssa. Mukana on myös hopeasomparyhmän ylittäneitä urheilijoita.

Rokua 22.-24.7.2013

Kalajoen Junkkareiden Hopeasomparyhmä leireili Rokuan komeissa maisemissa heinäkuussa. Mukana oli yhdeksän nuorta urheilijaa ja neljä aikuista vetäjänä ja huoltajina. Leiri oli yksi etappi kohti maaliskuussa 2014 Kalajoella järjestettäviä Hopeasomman loppukilpailuja.

Kolmipäiväinen leiri alkoi maanantaina ja piti sisällään kaksi harjoitusta ja illalla vielä venyttelyt pihapelin yhteydessä. Tiistaina aamupäivän harjoitus oli Pookivaarassa vaativa sauarinne nousevin tehoihin. Iltapäivällä oli vuorossa rullahiihtoa, teemana voima ja tekniikka. Ilta huipentui leirikisaan rantasaunalla makkarapaiston ja yhdessä olon merkeissä.

Keskiviikkoamuna oli pitkän lenkin vuoro. Aluksi tunti ja vartti rullahiihtoa ja sen päälle tunti ja kolmevarttia sauvakävelyvaellusta. Lounaan jälkeen joukko oli valmis kohti koti-Kalajokea. Kolmespäivästä kymmenen tuntia monipuolista harjoittelua vaihtelevissa maastoissa toi vaihtelua kotiharjoitteluun, mutta myös vaatavuutta maastopiirteiden vuoksi.



Rokuan Pookivaarassa tauko paikalla.

telua kotiharjoitteluun, mutta myös vaatavuutta maastopiirteiden vuoksi.

Vuokatti 26.-29.9.2013

Syyskuun leiri Vuokatissa oli vielä sulan maan leiri, joka painottui voimakkaasti rullahiihtoon ja sauarinteeseen. Mukana oli kolmetoista hiihtäjää ja huoltajia ja valmentajia neljä. Juho Leppikorpi ja Toni Myllylä olivat paketoineet vaativan leiriohjelman. Rullahiihdossa oli teemana erityisesti kuokan tekniikan harjoittelu ja sauarinteen monipuolinen käyttäminen, nopeusvoima ja VK-MK-harjoitus.

Kainuun vaaramaisemat poikkeavat luonnollisesti Kalajoen merenrantakankaista. Maaston mäkisyys jo sinänsä muuttaa harjoittelun vaatavuutta. Harjoittelussa yleensä erilaiset ärsykkeet aiheuttavat kehittymistä, jota samanlainen puurtaminen ei saa aikaan.

Vuokatti 5.-8.12.2013

Talven ensimmäinen Vuokatin lumileiri oli itsenäisyyspäivän aikaan. Leiri toteutettiin Vuokatin urheilupuiston tiloissa ja lähimaastoissa. Leirin teema-

jivoimaa tasatyönä ja sukstituruutta. Ajankohdan vuoksi saimme viettää yhdessä myös itsenäisyyspäivän vastaanoton urheilupuiston rantasaunalla. Kätteleijien sijaan rohkeimmat pulahtivat avantoon ja illan kruunasi glögitarjoiluun lomassa pidetty tietokilpailu, jonka kysymysten aiheina oli urheilun lisäksi mm. ruoailija S. Harmajan tuotantoon tutustuminen.

Leiri oli samalla maakuntaviestileiri Kalajoen ja Himangan hiihtäjille. Yhdessä oli mukava olla. Yhdessä oli mukava harjoitella. Kiitokset vetäjille ja huoltajille. Leirille osallistujia oli reilut kaksikymmentä. Kalajoen hiihtäjät huomattiin Vuokatissa. Tuntuu hyvältä, kun nuoret sanoivat harjoituksen jälkeen: - Oli pa hyvä treeni! Niin oli.

Lisäksi

Kalajoen Junkkarit järjestivät yhdessä Himangan Urheilijoiden kanssa piirileiripäivän 6. heinäkuuta. Junkkareiden osuus sisälsi mm. tuleviin Hopeasompamaastoihin tutustumisen Hiihtomajan lähimaastossa. Vanhemmat piirileiriläiset saivat maistaa hiekkahiihdon iloa Hiekkasärkkien dyneillä. Piirileiripäivän ohjelmasta vastasivat Simo Törnvall ja Esko Valikainen.

Junkkarit vetivät myös piirileiriviikonlopun Kalajoella lokakuussa. Leirin valmentajina toimivat Juho Leppikorpi ja Esko Valikainen. Majoittumisen tapahtui Apartementosissa Hiekkasärkillä ja Kylpylähotelli Sanissa olivat ruokailut, kuten leiriläisten jutusta ilmenee. Seuraavana on leiriläisten blogista lainaus:

"Saavuimme auringon saattelemana Hiekkasärkille. Ilmalupaili hyviä lenkkikelejä. Koimme aivan uuden maailman. Saimme avaimet ja siirryimme Apartementos-huonestoihin. Majoittumisen jälkeen oli leirin ensimmäisen harjoituksen aika. Treeniin sisältyi: alkuvierityt, sprinttisuunnistus ja loikat. Pojat voittivat meidän suunnistuksessa 6-1 niinkuin Suomi Ruotsin aikoinaan. Viimeisenä oli enää iltapala ja sitten nukkumaan meno.

Lauantai alkoi virkeästi aamulenkillä hienoissa merimaisemissa. Aamupalan syötyämme ja hiukan odoteltuaamme oli sauarinnetreenin vuoro. Sauvakävelimme reippaasti hiihtomajalle ja aloitimme siellä sauarinteen. Teimme 4x5 minuuttia sauvakävellen/loikkien. Sen jälkeen kiersimme vielä tulevat Hopeasompa ladut. Vaatteiden vaihdon jälkeen söimme hiihtomajalla makkarapottuja ja rahkaa.

Iltapäivällä lähdimme rullahiihtämään. Teimme erillaisia tasapaino ja koordinaatioharjoituksia. Vauhdin hurmassa kiihimme lentokenttää päästä päähän. Lopuksi työnsimme tasatyöntöä, viimeisillä metreillä käsistä alkoi voimat jo hiipua. Hiihdimme taikaisin majakapaikkaan ja taas oli ruuan vuoro. Leirillä ei ainakaan nälkä päässyt yllättämään. Paljon odotetun uinnin vuoro oli illalla. Polskuttelimme jonkin aikaa kunnes oli aika mennä iltapalalle ja sen jälkeen pehkuihin.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.

Levöllisten yönien jälkeen sunnuntai koitti. Aamupalan jälkeen lähdimme melkein heti rullahiihtämään. Hiihtämässä tuuli oli armoston mutta ei auttanut kuin hinkata eteenpäin. Tunnin hiihdettyämme vaihdoin nopeasti lenkkarit jalkaan ja kiskaisimme sauvat käteen. Sauvakävelimme 1.5h. Sitten keräsimme kimput ja kampsut huoneistamme, kävimme syömässä jonka jälkeen leiristä oli enää jäljellä kotimatka.



Rullahiihtoharjoitus Kalajoen lentokentällä, tekniikka paremmaksi ja potku terävämmäksi.



Ei lipsu, muttei paljon luistakaan. Hiekkahiihdossa Miika Juusola (vas.) ja Niko Paavola.

Terveiset hiihtokoulusta!

Mari Niemelä
Kalajoen Junkkarit
hiihtokoulun rehtori.

Kalajoen Junkkareiden hiihtojaoston hiihtokoulu on toiminut vuodesta 1994 lähtien eli tulevana syksynä 2014 täyttää hiihtokoulumme komeat 20 vuotta ja vietämme juhluvuotta. Perustaja ohjaaja Simo Törnvall toimii edelleen ansiokkaasti nuorten hiihtolupauksien treenaajana. Hiihtokoulussamme on tällä hetkellä 11 ohjaajaa. Ohjaajista osa on suorittanut Maastohiihdon hiihdonohjaajakurssin 1-tason koulutuksen ja ohjaajillamme on halu ja into opastaa lapsiamme hyvän, mukavan ja terveellisen harrastuksen pariin. Kokoonnumme keskiviikkoin klo 18.30 Hiihtomajallemme. Tällä hetkellä hiihtokoulussa on eskareista-12 vuotiaisiin n. 60 lasta. Ryhmät on jaettu iän mukaan. Aloitamme hiihtokoulun syksyisin syyskuun puolivälissä ja ohjelmassamme on ”kuivan maan” aikana suunnitusta, metsäretkiä, sauvakävelyä, sauvarinnettä ja loikkaharjoitteita rinteessä. Joka tuntiin on lisätty erilaisia leikkejä ja näin lasten mielenkiinto säilyy tunnin aikana ja samalla lapsi saa liikuntaa, kestävyttä, sosiaalista kanssakäymistä ja myös hapenotto paranee intervalliharjoitteiden aikana. Marraskuus-

sa käymme myös Kylpylä Sani Fanissa uimassa ja keilaamassa, nämä tunnukset katkaisevat pimeää ajanjaksoa ennenkuin lumi saapuu maahan ja ladut saadaan kuntoon. Talvikaudella harjoitusohjelmaan kuuluvat perinteisen tekniikka ja vapaan eri tekniikat. Kalajoen kaupungin latutiimin kanssa seurallamme on hyvä ja tiivis yhteistyö. Joka keskiviikko ladut ovat erinomaisessa kunnossa ja esim. perinteisen hiihdon iltoina latumiehet ovat ajaneet hals-tereita kentälle lisäladuksi ryhmäharjoitusta varten.

Hiihtokoulumme on saanut Nuoren Suomen sinetin, joka tarkoittaa että kaikki ohjaajamme toimivat vastuullisesti ja annamme lapsille mahdollisuuden oppia ja onnistua hyvässä seurassa. Laadimme yhteiset pelisäännöt lapsille sekä vanhemmille. Hiihtokoulun jälkeen jokaisella nuorella on mahdollisuus jatkaa hiihtouransa siirtymällä Hopeasomparyhmän yhteisiin harjoitteisiin. Hiihtokoulun ohjelmasta tiedotamme paikallislehdessä seurapalstalla ja nettisivuillamme.

Toivon ja uskon että hiihtokoulumme tarjoaa monelle oppilaalle onnistumisen, onnen ja ilon tunteita ja hyviä oppimisen hetkiä hiihdon ja ulkoliikunnan parissa.

Mainioita hiihtokelejä!



Rovaniemen leirillä Timo Heiskanen antaa videopalautetta tekniikkaharjoituksessa Wiljam Mattilalle. Eelis odottaa omaa vuoroaan.

Kaksi junkkaria valtakunnallisilla HS-leireillä

Teksti: Leena Juhola
Kuvat: Leena Juhola ja Esko Valikainen

Suomen Maastohiihto ry. järjestää yhteistyössä ONE WAY:n, Lapin Urheiluopiston, Liikuntakeskus Pajulahden ja Vuokatin Urheiluopiston kanssa hopeasompasarjalaisille valtakunnalliset harjoitusleirit. Näitä kesä-, syys- ja talviharjoitusleirejä on ollut tänä vuonna kolme; toukokuussa Pajulahdessa, syyskuussa Vuokatissa ja marraskuussa Rovaniemellä.

Leirille kutsutaan Maastohiihto ry:n toimesta Hopeasomman loppukilpailun ja Koululiikuntaliiton kilpailu-

jen 20 parasta nuorta kustakin 13-15 - vuotiaiden sarjasta. Lisäksi leirille on mahdollisuus hakea vapaamuotoisella hakemuksella, mikäli edellä mainitut kilpailut ovat jääneet väliin esimerkiksi sairastumisen vuoksi.

Leirikutsun on saanut noin 160 nuorta hiihtäjälupausta ympäri Suomea. Näistä 14 on Keski-Pohjanmaan piirin alueelta ja siis kaksi Kalajoelta; Susanna Juhola ja Eelis Valikainen. Susanna oli vuoden 2012 Hopeasomman loppukilpailussa Äänekoskella sarjansa 8. ja Eelis 19.

Leirit ovat kestäneet neljä päivää ja sisältäneet paljon monenlaista tekemistä: teste-

jä, kestävyys- ja nopeusharjoituksia kävellen ja juosten saavojen kanssa ja ilman, loikkia, koordinaatio-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia, lihaskuntoharjoituksia, rullahiihtoa sekä viimeisellä leirillä kaikkea tätä talvisissa olosuhteissa suksilla. Käytännön järjestelyt leireillä ovat sujuneet hienosti. Majoitus ja ruokahuolto ovat olleet korkeatasoisia, samoin valmennus ja ohjaajien ammattitaito.

Leireiltä on jäänyt paljon hyviä muistoja ja uusia ystäviä, joiden kanssa kuulumisia vaihdetaan facebookissa lähes päivittäin. Mukana leireillä on ollut monen lajin taitajia, joita Susanna on tavannut myös

yleisurheilukentillä ja ampu-mahiihtokilpailuissa. Leirejä odotetaan aina innolla, vaikka ne ovatkin fyysisesti rankkoja ja koulukirjojakin on kuljetettava mukana, koska poissaolo- ja koulusta tulee väkisin.

Maaliskuun puolivälissä Kalajoella pidettävä Hopeasomman loppukilpailu on Susannalle ja Eelikselle sekä muille nuorille Junkkari-hiihtäjille tulevan kauden pääkilpailu, mutta sinne päästäkseen on pärjättävä ensin oman piirin karsintakilpailuissa. Toivottavasti molemmat saivat harjoitella terveenä ja tavoitella vähintään samoja sijoituksia kuin vuosi sitten.



Tässä 13-vuotiaat tytöt lähdössä rullahiihtoharjoitukseen Pajulahden leirillä. Susanna kolmas vasemmalta.

Hopeasompa-hiihtojen suojelijana moninkertainen paralympiamitalisti

Teksti ja kuvat: Marjaana Juola

Kari Joki-Erkkilä saavutti huijan menestyksen 90-luvulla kelkkahiihdossa. Hän on menestynein junkkariurheilija, jonka palkintokaapista löytyy yhdeksän paralympiamitalia, joista kuusi on kultaista. Lisäksi on MM- ja EM-mitaleita kaikissa väreissä. Vuonna 1994 Kari valittiin vuoden vammaisurheilijaksi ja vuonna 2008 hän sai Pro Urheilu -tunnustuksen huomattavista urheilusaavu-

tuksistaan. Linnan itsenäisyyspäiväjuhliin kutsu on käynyt kaksi kertaa, sekä Koiviston että Ahtisaaren kutsumana.

- Paralympialaisten julkisuusarvo on kasvanut, mutta talvilajien edustus suomalaisten osalta on hiipunut. Menestymisen vaatii kovaa työtä ja myös uusien urheilijoiden löytäminen ja kannustaminen lajin pariin on haasteellista.

Hopeasompakisojen suojelijana Kari kannustaa nuoria hiihtäjiä. - Urheilussa kannattaa säilyttää huumorintaju, si-

tä ei saa ottaa liian vakavasti. Ei kannata lannistua, vaikka näissä kisoissa ei menestyisikään. Kaikki eivät kehity samaan tahtiin. Menestystä voi tulla myöhemmin, kun vain jaksaa harjoitella. On tärkeää, että jokainen urheilija kuuntelee myös itseään ja löytää oman tapansa harjoitella. Porukalla treenaaminen on mukavaa, mutta kehittyäkseen yksilölaajissa on tehtävä paljon itsenäisiä harjoituksia. Sää on mielenkiintoista, mutta sen ei saa antaa haitata. Jos haluaa menestyä,

on lähettävä harjoitukseen, oli sää mikä tahansa.

Kaiken takana on vaimo

Karin kannusti urheilun pariin oma vaimo. - Sanoi, että mene nyt tuonne talviliikuntaseminaariin Peurunkaan. Seuraavana talvena osallistuun Ruukissa pidettäviin SM-kisoihin ja siitä aloitin aktiiviuran. Työnantajana Raahen Rautaruukki oli paras sponsorini. Ilman sitä tukea urheilu-ura olisi jäänyt tekemättä. Työssä tuli lisätreeniä, kun monta kertaa päivässä nousin portaita keppien kanssa. Päivät olivat yhtä dippiä (lihas-kuntoliike ylävartalolle)! Hiihtäjän on tärkeää saada voimaa käsiin, jotta jaksaa työntää. Minulle sopi koko vuoden kestävä kova harjoittelu. Ei löysäilyjaksoja kalenteriin, sillä sitten olisi ollut vaikea taas aloittaa kova harjoittelu. Viikon leirijakso oli kerran vuodessa Lapin lumilla ja sieltä palatessa Kalajoelle sai taas ottaa rullat esille, kun maa oli vielä joulukuussakin musta. Mutta mielikuvitusta käyttäen täälläkin sai tarvittavat harjoitukset suoritettua!

Liikunnallinen perhe

Lillehammerin olympialaisten aikaan vuonna 1994 perheen pojat olivat 8- ja 12-vuotiaita. - Vapaa-aikaa ei tarvinnut miet-



tiä, kun omien harjoitusten lisäksi pojat pelasivat jääkiekkoa. 10 vuotta vierähti poikien harrastuksessa mukana ja toimin myös joukkueenjohtajana. Käytännössä kotona ehti vain käydä syömässä ja vaihtamassa vaatteita. Pelireissuineen se oli kuitenkin elämäni parasta aikaa!

- Viime kevät oli ihanteellinen hiihdon harrastamiseen ja kilometrejä kertyi kevään aikana enemmän kuin vuosiin. Syksyllä aloitin tauon jälkeen myös kuntosaliharjoittelun. Joskus tympäisee työpäivän päälle lähteä, mutta kun on saanut harjoituksen tehtyä, siitä tulee hyvä olo.



Kunnon ruokaa nuorelle urheilijalle

Teksti ja kuva: Esko Valikainen

Kati Venäläinen luennoi perjantaina 20. syyskuuta Kalajoella nuoren urheilijan ravitsemuksesta. Hotelli Sanin Aaltosaliin oli kokoontunut

parikymmentä nuoren urheilijan ruokailusta kiinnostunutta Kalajoelta ja Alavieskasta. Katilla on ravitsemusterapeutin osaamisen lisäksi omakohtaista kokemusta urheilijaelämästä.

Kati Venäläinen oli hiih-

tourallaan mukana kolmissa olympialaisissa ja parhaana saavutuksena oli sprinttihiihdon MM-hopea vuoden 2001 MM-kisoista. - Pehmeiden rasvojen merkitys on urheilijan ravitsemuksessa erittäin tärkeää. Itsekin tarkkailin painoa nuorena urheilijana ja jätin näkyvät rasvat pois. Se oli vikatikki. Joten alkää tehdä kuten minä tein, vaan kuten minä sanon, opasti Kati nuoria. Kalaa kaksi kertaa viikossa ja öljypohjaisia salaattikastikkeita ja levitettävä jokaisen leivän päälle.

Myös proteiini on urheilijan ravitsemuksessa erittäin tärkeää. Sitä tulisi saada jokaisen ruuan ja välipalan yhteydessä. - Tämä oli suurin ahaa-elämys tällä luennolla. Koulupäivät ovat pitkiä ja siksi on mietittävä, mistä välipalan proteiinit saa, kun välipaloja ei voi säilyttää kylmässä, mietiskeli Ella-Maria Himanka.

Urheilijan ruokavalio ei vaadi mitään kikkailuja, vaan hyvä ruoka on perheen yhteinen juttu. Erittäin tärkeää on myös riittävä nesteen juominen niin päivän aikana kuin



Kati Venäläinen yhdessä nuorten hiihtäjiemme kanssa. Eelis, Miika, Ella-Maria ja Susanna kuuntelivat tärkeitä ravintovinkkejä.

harjoituksissakin.

Katin vierailu Kalajoella jatkui vielä lauantaina, jolloin hän luennoi Kalajoen opetta-

jien koulutuspäivässä. Lauantaina osallistujia olikin paikalla noin puolitoista sataa. Näin Liikkuva Kalajoki-han-

ke ja Junkkareiden hiihto-osto tarjosivat rautaisannoksen ravitsemustietoa kiinnostuneille kuulijoille.

Katin vinkkejä urheilijoille:

Juominen

- Nestevaje heikentää jaksamista ja keskittymistä vaativia suorituksia
- Liikuntajakson kesto ja juomisen tarve:
 - alle 1 tunti: ei tarvita välttämättä juotavaa
 - 1-2 tuntia: vesi
 - 2-4 tuntia: vesi, urheilujuoma tai mehu
 - yli 4 tuntia: juomien lisäksi kiinteää ravintoa, esim. banaani, kuivatut hedelmät, patukat, geelit

Kilpailupäivä

- normaali ruokailu 2-5 h ennen tapahtumaa
 - jos mahaongelmia, valitse vaalempaa leipää ja vältä esim. voimakkaita hedelmiä, runsasta salaattien ja kasvien syöntiä
 - pieni välipala 1-2 tuntia ennen tapahtumaa
 - muista juoda säännöllisesti päivän mittaan!
- Yksilöllistä!



KALAJOKI Rautiontie 344, 85410 Tynkä
Puh. (08) 466 320, fax (08) 466 343 www.hrikkunat.fi

**YKSI KESKUS -
KAKSI TUNTURIA!**



Kullanhuuhtojantie PL 41, 99830 Saariselkä
puh. 016 668 882 | faksi 016 668 617
skisaariselka@skisaariselka.fi
www.skisaariselka.fi

**KULJETUS
RAHKOLA OY**



KULJETUS · VARASTOINTI · TRUKKIPALVELU
www.kuljetusrahkola.fi



**Kalajoen
Teräs Oy**

Yrityskalliontie 7, KALAJOKI Puh. (08) 4640 100
www.kalajoenteras.fi

Suunnistuskesän

**Tero Kähtävällä ja muilla Kalajoen
Junkkareitten suunnistusjaoston ak-
tiiviharrastajilla riitti haastetta ratojen
suunnittelussa.**

Terttu-Liisa Tokola

Alavieskalaislähtöinen Tero Kähtävä otti tuntumaa suunnistukseen kymmenisen vuotta sitten kavereittensa Ilkka Kattilakosken ja Pauli Salmalman kanssa. Tosimielessä hän ryhtyi harrastamaan lajia Kalajoelle muutettuaan vuonna 2008.

- Suunnistaminen on mukava liikuntamuoto, jossa haastavinta on suoriutua ilman virheitä. Jokainen startti tarjoaa kuitenkin mahdollisuuden kehittyä omilla taidoillaan. Itse viihdyn suunnistuksen parissa siitän syystä, että saan liikkua luonnossa ja toteuttaa synnynnäistä kilpailuviettäni, Kähtävä summaa mielenkiintoaan.

Helposti viikon työ

Viime vuodet Kähtävä on ollut yksi Kalajoen Junkkareitten pienen, mutta pirteän suunnistusjaoston aktiivitoimijoista. Menneenä kesänä hän oli ensimmäistä kertaa

vastuussa torstairastien järjestämisestä toimien samalla Junkkareitten yhteyshenkilönä Kalajokilaakson Iltarastien järjestelytoimikunnassa. Elokuussa Kähtävä pääsi ensimmäistä kertaa ottamaan tuntumaa aluemestaruuskisojen ramentarin tehtävään pitkien matkojen osalta, jotka järjestettiin Pleunassa.

- Ensikertalaiselle tehtävä oli haastava, mutta onneksi jaoston "konkariporukka" oli tukena ja kisat saatiin vietyä onnistuneesti läpi.

Nopeasta ynnäyksestä selviää, että yhteenlaskien torstairastit ja kansalliset suunnistuskilpailut Kalajoen Junkkareiden aktiiviharrastajat suunnittelivat kesän aikana radat kaikkiaan 1962:ään starttiin.

- Sen olen oppinut, ettei ramentarin duunia hoideta päivässä, eikä kahdessakaan. Ratojen suunnittelu, rastipaikkojen tarkistaminen maastossa ja piirtäminen tietokoneohjelman avulla, rastien vieminen metsään, pitäminen ja poisha-

keminen vaativat helposti viikon työn.

Kähtävän kokemuksen mukaan Kalajoelta löytyy monipuolista suunnistusmaastoa. Hiihtomajan ja Pleunan maastot ovat aika tasaisia, mutta Mehtäkylässä, Kytölässä ja Vasankarissa piisaa jo vaikeusastetta.

Ohjatusti kokeilemaan

Junkkareitten torstairastikautsi avataan yleensä vappuna ja päätetään syyskuussa. Valittavana on neljä rataa, A-, B- ja C-radat sekä Rasti-/ tukireitti.

- Metsään lähdetään usein perhekunnittain, sillä mukana tapahtumissa on suunnistajia ekaluokkalaisista isovanhempiin. Keskimääräisesti torstairasteilla käy reilut 40 harrastajaa joka viikko, mutta enemmänkin osanottajia paikalle toivottaisiin.

Kähtävä vinkkaa, että lajiin pääsee tutustumaan tulella rasteille, joissa opastetaan kädestä pitäen harrastuksen aloittamiseen. Esimerkiksi viime keväänä jaosto järjesti yksipäiväisen suunnistuskoulun, jossa lajia oli mahdollista päästä ohjatusti kokeilemaan.

- Hiihtäjäkin toivoisimme mukaan metsään ja rasteille. Maastossa samoaminen on



Jukola 2013 osuus

Kalajoen Junkkarit suunnistivat Jämsän maastoissa sijalle 251. Miten matkanteko sujui - sen paljastavat seitsemän veljeksensä omakohtaiset kokemukset.

Terttu-Liisa Tokola

**1 osuus 12,3 km
Hannu Oja
(vaihtosija 186)**

"Härkälauka rynnii pimenevään metsään ja tanner tömisee..."

Pitkän anelun ja karsintojen jälkeen olin taas päässyt juoksemaan legendaarista aloitusosuutta, missä Jukolan teema selvisi heti ensimmäisellä rastivälillä. Tiesin, että minun kannatti vain juosta nästisti jonossa, sillä miestä oli niin paljon edessä, ettei minun suunnistustaidollani ja juoksuvauhdillani lähtönumeron mukaista sijoitusta juurikaan paranneltu.

Ykkösvälillä yritin kuitenkin juosta hieman kiertävää reittiä ja nostaa sijoitustani - mutta yritykseksi jäi. 1,4 km:n juoksun jälkeen olin ykkösrastilla 1,47 minuuttia keulaa perässä. Kolmas rasti oli kaikilla hajonnoilla yhteinen, ja siinä

leimasin sijalla 252 2,08 minuuttia keulan takana.

Rasteja en hakenut, joten matkavauhti vaan ei ollut riittävää. Maasto oli kuitenkin hienoa ja pysyin hyvin kartalla, joten mikäs oli juostessa. Meno jatkui tasaisesti jonossa juosten vaihtoon asti. Sijoitukseni nousi pikkuhiljaa ja vaihtoon tulin 81 minuutin juoksun jälkeen reilut 12 minuuttia keulan perässä."

**2 osuus 13,0 km
Jukka Nissilä
(vaihtosija 192)**

"Uusi seura ja päällä ensi kertaa Junkkareiden seura-asu ...

Tavoistani poiketen en seurannut viestin lähtöä, vaan valmistauduin osuuteeni teltalla. Verryttelyn aikana toistin normaalit Jukola-ruutiinit, kuten viimeisinä 20 vuotena. Pientä hermoilua, mutta silti mahtava fiilis.

Tiesin, että Hannu tulee vaihtoon hyvällä sijoituksel-

la, joten verryttelin vaihtopuomin läheisyydessä. Kartan saatuaani laitoin tossua toisen eteen, kuitenkin kevyesti "käsisjarru päällä". Ensimmäiset kymmenisen rastia ja viisi kilometriä säästyinkin virheilä ja myös sijoitus tuntui nousseen. Sitten käsisjarru unohdettiin ja tein juomarastin jälkeisellä "siirtymävälillä" samais-tamisvirheen ja löysin itseni väärältä hajontarastilta. Tätä kolmen minuutin virhettä yritin paikata vauhdilla, joka kostautui kahdella seuraavalla rastilla. Lopun helpohkot välit sujuivat virheettösti, ja vaihtoon saavuini muutaman sijan lähtötilannetta huonommin.

Osuuden jälkeen Jukolan saunan lämmössä päätin jälleen kerran; ensi vuonna jalka on kevyempi!"

**3 osuus 14,4 km
Kalle Junnikkala
(vaihtosija 194)**

"Sijalta 192 lähdettiin pilkko-

pimeään yöhön ...

Onneksi 1800 lumenea ot-sassa apuna helpotti aika lailla hommaa. Verrytellessä olo tuntui hyvältä, joten alussa taisi olla ajatus, että nyt tulee sellainen juoksu, jossa sija nousee. Pikku pummi jo kakkosrastilla hillitsi hieman meno. Noin 40 minuutin juoksun jälkeen muodostui hyvä porukka, jossa vauhti oli sopiva.

Eiköhön sitten hetken päästä oltu porukalla hukassa. Viisi minuuttia etsittiin pusikossa rastia. Taas kaasua ja välillä pikku pummeja. Maasto ja rata osoittautuivat aika vaativiksi, varsinkin yöllä. Reilun tunnin kohdalla kuiva kuusen-oksia läppäsi edellä menneestä suunnistajasta nenänvarren kautta suoraan silmään. Siinä mentiin hetki yhdellä silmällä, mutta onneksi vain hetki.

Loppu olikin sitten alle viiden minuutin vauhdin maastoa, ja vaihtoon saavuini sijalla 194 - siis pari sijaa heikompana - 1.41.39 matkaa taitaneena."

**4 osuus 7,8 km
Osma Juola
(vaihtosija 199)**

"Aamuöiseen metsään rauhal-

1962 starttia



osuudelta

lisesti ja varmistellen ...

Sulunmäen tiheissä rinteissä ja laella rastipisteet löytyivät helposti. Juoksu tuntui helpolta pitkällä välillä ja rastipisteet näyttivät kartalla helpoilta, joten ajauhin letkan mukana väärrälle hajonnalle.

Motocrossradan koukeroissa tuli muutama helppo virhe ja loppu oli polkujuoksua. Loppuviitotuksella on yölläkin mahtava tunnelma, joten oli mukava päästää seuraava mies aamukasteiseen metsään."

5 osuus 7,7 km Tapio Penttilä (vaihtosija 268)

"Vaihtoalueella odottelua ... Osmo tulossa vaihtoon ...

K-pisteeltä suunta ykköselä, mikä löytyi hyvin. Kaksostrastille rauhallisesti karttaa lukien. Hyvällä meiningillä myös kolmos- sekä nelos-rasteille. Seuraava lyhyt, tosin vaikea rasti sujui sekä rauhallisesti. Kuutoselle jonossa juosten ja seittoselle juomastin kautta - ilman suurempia ongelmia.

Väli seitsemänneltä kahdeksannelle rastille oli osuuden vaikein. Haastavaa nousua, ensin tulo väärrälle rastille, hakua. Onneksi löytyi kui-

tenkin. Seuraavat viisi rastia olivat helppoja, mutta rastille 14 juostessa valitsin väärän polun. Nopeasti kuitenkin takaisin kartalle ja oikealle reitille.

Rastit 15, 16, 17 ja 18 sujivat hyvin. Toiseksi viimeinen rasti oli ovelasti taimikossa ja piti yrittää olla tarkkana. Aamu oli jo niillä kellonlukemilla, että kuulutus alkoi kuulua ja viimeiselle rastille juostessa otettiin pallot pois korvista. Sitten kartan vaihtoon - ja vielä irtosi mukava loppukirkin, jossa ohitin noin 70 kilopailijaa. Ihan tyytyväiset fiilikset."

6 osuus 11,7 km Tero Kähtävä (vaihtosija 240)

"Buranan voimin, kolmen tunnin ruhtinaallisilla yöunilla ...

Omaan starttiin oli aikaa noin kaksi tuntia. Piti alkaa valmistautua ja koittaa unohtaa väkisin päälle puskeva flunssa. Rauhallisesti aamupala nassuun, kamat päälle ja mars lähtöpaikalle odottelamaan viestintuojaa. Ajoitus osui nappiin tänä vuonna, kerkesin lämmitellä hyvin. Tapsa saapui vaihtoon klo 05.37.

Ajattelin aloittaa rauhallisesti ensimmäiselle rastille, jotta saisin hommaan hyvän "tatsin" heti alusta alkaen. Pientä hapuilua alkupään rasteilla oli, mutta ei mitään suurempaa ongelmaa. Kuudennetta rastia lähestyttäessä tuli paha kartanlukuvirhe, josta seurasi noin kuuden minuutin pummi. 9:nnellä rastilakin oli pientä hapuilua, sen jälkeen homma lähti kohtuudella sujumaan.

Lähestyessäni 15:nnettä rastia yritin hiukka liikaa ja huomasin suunnistaneeni jo 16:nnelle rastille, josta sitten pikaisesti takaisin 15:nnelle rastille. Hieman fiilis siinä vaiheessa laski, kun huomasi tehneensä noin typerän virheen taas. No, homma jatkui ja juoksu tuntui oikein hyvälle. Kiristin vauhtia loppua kohden, jossa "ainoa" suurempi virhe tuli oikeastaan 22:nnellä rastilla ajaututtuani reilusti liikaa vasemmalle. Viimeinen rasti ja leimaus, sitten ei muuta kuin loppukiri ja ankkuri metsään. Suorituksen jälkeen olikin voittajafiilis, kun sai lähetettyä Juhon ankkuriosuudelle kohtuullisissa asemassa. Henkilökohtaisesti Jukolan Viesteis-

hyvää intervalliharjoitusta kesätreeneihin, ja samalla saataisi kiinnostus herätä enemmän myös suunnistamiseen.

Ilo irti liikkumalla

Muiden kiireiden vuoksi on Kähtävän oma aktiivisuunnistaminen hiukan vähentynyt kuluneena kesänä. Jukolan Viesti on silti edelleen yksi kauden kohokohdista.

- Talvisin hiihdän ja viime lumilla kävin kokeilemasa hiihtosuunnistustakin, kun Junnikkalan Kalle sai houkuteltua mukaan. Myös pohjoisessa järjestettävä Tunturisuunnistus kuuluu jo perinteisiin.

Kähtävä näkisi mielellään nykynuortenkin lähtevän tietokoneiltaan ja ottavan kaiken ilon irti luonnossa liikkumisesta.

- Jos ei suunnistamaan halua lähteä, taikka metsään meneminen hirvittää - voi tulla vaikka mukaan torstairasteja järjestämään. Tätä kautta voi myöhemmin löytyä innostusta muuhunkin taustatoimintaan. Uusia innokkaita toimijoita tarvitaan, sillä tällä hetkellä suunnistustoimintaa pyritään suhteellisen pienellä aktiiviporukalla.

Tero Kähtävä toivoo uusia harrastajia sekä Junkkari-rasteille että suunnistusjaoston toimintaan. Kukaties yksi tuleva aktiivi on jo kasvamassa omasta takaa, sillä Atte (1,7) on hyvin kiinnostunut isän lajivälineistä.

tä parhain osui tälle kesää, ja mukava reissu oli jälleen kerän koko suunnistusporukan kanssa. Pikkuhiljaa tässä jo käännellään kompassia tulevaan Jukolaan, eli Kuopio Jukola 2014 - täältä tullaan..."

7 osuus 15,1 km Juho Leppikorpi (loppusijoitus 251)

"Ankkuriosuudelle lähteminen hyvältä sijoitukselta ei ollut helppoa ...

Viime vuodelta oli takataskussa hylkäys leimausvirheen vuoksi. Osuuden alku pakotti tarkkaan suunnistukseen, sillä ensimmäinen rastiväli oli lähes kaksi kilometriä pitkä.

Suunnistus sujui koko kisan ajan yhtä pientä pummiä lukuun ottamatta taitojeni mukaan. Lopussa kahden viikon takainen maraton alkoi tuntua, ja pohkeet alkoivat olla krampin kynnyksellä. Loppu tultiin sitten pintakaasulla, jotteivat krampit olisi äityneet pahoiksi.

Maalissa Emit-kortin tarkastajan sanat "suoritus hyväksytty" tuntui mahtavalta. Sijoitus oli 251 ja joukkueoverit olivat iloisella mielellä ottamassa ankkuria vastaan maalissa."

Puu- ja rakennustarvikkeet
Kalajoen Puutuote Oy
www.kalajoenpuutuote.fi

NYT SUKSIASIAKUNTOON!

YOKO JA ROSSIGNOL sukset

Toimitan kaikki sukset asianmukaisella kilpahionnalla kisakunnossa. Kun haluat palvelua kauppiaalta joka on itsekkin kilpahiihdossa vahvasti mukana viimeisimmillä alan tiedoilla.

Suksivoiteista täsmätällit eri merkeistä. Voiteita mukana kisapaikoilla. Voiteista opastusta tarvittaessa. Suksissa, voiteissa ja hiontakuvioissa jatkuva testaus.



Tmi Jarri Mäkelä

Oosintie 6 Veteli 040-547 3955

www.tmiskishop.fi

**NIEMELÄN
AUTOTALO**

KAIKKI RAKENNUSSALAN TYÖT MEILTÄ!

VUOKRAAMME KALUSTOA:

- JBC KUROTATAJIA
- PÄÄLTÄ AJETTAVIA SAKSILAVOJA
- MASTOLAVA
- KUUMASINKITTYJÄ HAKITELINEITÄ
- WACKEN MAANTIIVISTIMIÄ
- WACKER SUURTAJUUSVIBROJA

**RAKENNUS
HOLLARI**

Puh. 040 5904 853, 040 5049 984



**NORCAN
PROFILIJÄRJESTELMÄ**
yli 50 profiilia,
yli 500 erilaista komponenttia.
Heti varastostamme.

Helppoa kuin Legopalikat

Pyydä tarjouksemme heti!
www.proficant.fi

Profican
Puh. 02 533 1900 Kalajo

Urheilijan elämä ei aina ole juhlaa

Tuomo Himanka

Urheilijan elämä ei aina ole juhlaa. Tämän sain karvaasti kokea viime kevään treeneissä sekä kesän kilpailuissa. Terveys ei tällä kertaa antanut periksi harjoitella kehittävästi juuri ollenkaan, johtuen todella pitkään vaivanneesta ruokatorven tulehduksesta ja sitä seuranneista ongelmista. Kesän kilpailusuorituksia varjosti paha tasapaino-ongelma kelaustuolin ja miehen välillä, mikä lienee seurausta kevään vähäisistä harjoitustunneista. Fyysisesti sain itseni taisteltua jopa yllättävän hyvään kuntoon, ja

sinänsä hyvätkin tulokset kesällä olisivat olleet ainakin ajoittain mahdollisia. Kelaus, kuten niin moni muukin laji, on kuitenkin tekniikkalaji eikä ilman hyvä tekniikkaa ole mahdollisuuksia hyviin suorituksiin.

Alkanut harjoituskausi on onneksi alkanut osaltani ilman ongelmia terveyden kanssa, pientä flunssaa lukuunottamatta. Harjoituskäytössäni teimme sen ratkaisun, että joulun asti tehdään lähinnä pohjia kevättä varten, eikä vielä harjoitusruuvia ole kiristetty lähellekään maksimia. Tämä johtuu täysin siitä, että kevään ajalta pohjakun-

toni on hieman päässyt laskemaan, vaikka yllättävänkin hyvällä tasolla ollaan jo nyt kaikki asiat huomioon ottaen. Kevään aikana fysiikkaa olisi tarkoitus saada selkeästi kehitettyä, mutta samalla pääpaino tulee olemaan myös liikkuuuden parantuminen, joka ehkä itselleni on ollut se suurin heikkous. Lisäksi keskivartalon tasapaino ja lihasvoima täytyy yrittää saada kokonaisvaltaisesti riittäväksi, sillä keskivartalo on todella merkittävä osa hyvää kelaustekniikkaa.

Kevään aikana olisi myös tarkoitus kulkea mahdollisimman usein Oulussa sisähallissa valmentajan valvovan silmän alla. Kelausrullien päällä kotona on toki hyvä harjoitella, mutta ei se tietenkään täysin vastaa radalla tapahtuvaa kelausta. Esimerkiksi kaarreteknikkaa on mahdoton harjoitella rullien päällä, ja radalla on paljon helpompi kiinnittää huomiota juuri edellä mainittuihin tasapainotekijöihin.

Ouluhallissa kelasin viimeksi 10.12. pitkän tauon jälkeen valmentajan seurassa.

Harjoitus sisälsi 60 metrin vetoja aika lyhyillä palautuksilla ja aika pitkälle tekniikkapainotteisesti. Tuntui oikeastaan yllättävänkin hyvältä kelaata pitkistä aikaa hallissa, ja jonkinlainen perustekemisen taso on alkanut löytyä. Kuitenkin, paljon treeniä vaatii, jotta kesällä potentiaali saadaan ulos hyvinä tuloksina. Motivaatio on kuitenkin kova ja uskon, että kelauspainotteinen kevät palauttaa minut jälleen oikean kehityksen tielle kohti tulevien vuosien isoja haasteita.

WELDONE
member of ANDAMENT GROUP

YKSILÖLLISTÄ
ASIAKASPALVELUA

Teemme juhlastasi sinun näköiset
Floristit Lotta, Merja ja Ninni. Hortonomi Marja-Kaisa.

floristi

Kalajoentie 3. Puh. (08) 460 866. Avoimna: ma-pe 9-17, la 9-15 ja su 10-15.

TEBOIL TIEMAJAKKA
Ouluntie 11
85100 KALAJOKI
08460417
TEBOIL TIEMAJAKKA

tiemajakka.fi

**Tilitoimisto
T.A Tilikontrolli Oy**

Puh: 08 - 462 744

Kalajoen kauneuspisteestä
**rentouttava
kuumakivihieronta**

koko vartalolle (kesto 1½ tuntia)
sekä auringonpaistetta
Solariumista

Tervetuloa!

Kalajoen
Kauneuspiste

Kauppajengi, (08) 462666

Solarium!



Lue lisää osoitteesta op.fi/kotiin

HIMANGAN
Osuuspankki



Olemme siellä
missä asiakkaatkin.

Mitä paremmin tunnemme asiakkaamme, sitä paremmin osaamme auttaa heitä. Tunnemme paikallisen elämänmenon, tiedämme mihin pitää varautua ja mistä löytyy mahdollisuuksia.

Me LähiTapiolassa tarjoamme paikallista ja henkilökohtaista rahanasioiden ja vakuuttamisen asiantuntijapalvelua.

Tule käymään ja kerro meille, kuinka voimme auttaa.

LÄHITAPIOLA POHJOINEN
Vakuutukset, pankki ja sijoittaminen

Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiolan alueyhtiöt, LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö, LähiTapiola Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö, LähiTapiola Pankki Oyj, LähiTapiola Varainhoito Oy



Kalajoen Junkkarit Vattenfall-finaalissa Alajärvellä - 8. sija

Katsaus Junkkareiden kesän 2013 yleisurheilutilastoihin

Osmo Heikkala

Kaiken kaikkiaan Kalajoen Junkkareiden yleisurheilukesä sujui jälleen erittäin vauhdikkaasti. Lukuisten urheilusuoritusten joukkoon mahtuu hienoja tilastotuloksia, paljon omia ennätyksiä, 98kpl piirinmestaruusmitaleja ja 6 kpl aluemestaruusmitaleita sekä 5 SM-tason mitalia sekä 1 PM-mitali. Lisäksi hienoihin saavutuksiin voidaan piirinennätykset: Fanni Niemelä N17 sarjan moukarissa sekä Matilda Kivistö T12 sarjan seipäessä.

Ei pidä myöskään unohtaa niitä, jotka saavuttivat kuitenkin omia ennätyksiään ja erityisen moni tuntui onnistuvan yhdessä kesän tiivistimmässä kisassa Alajärven Vattenfall-seuracupin, Mega-sarjan finaalikisassa. Seura sijoittui hienosti sijalle 8. Ero voittajaseuraan Sundeå IF:ään oli alle 40 pistettä ja neljänteen Ähtärin Urheilijoiden joukkueeseen eroa oli vain 16,5 pistettä, eli kentällä nähtiin tiukkoja kaksinkamppailuja monessa lajissa.

Pm- ja SM-osallistujamäärät ovat hiukan nousseet edellisvuodesta, mikä osaltaan selittää hyvää tulostasoa – samoin harjoittelun mukanaan tuoma tulosvarmuus on myös

vaikuttanut onnistumisiin. Urheilukoululaisia (yli 80) kävi maanantaisin tutustumassa yleisurheilun ”saloihin” ja opettelemassa erilaisia lajitaitoja myöhempiä kilpailukausia varten.

Ville Roimela sijoittui M17-sarjan kiekonheitossa, Turun SM-kisoissa hopealle. Kauden paras tulos tuli syksyllä Raahessa, kiekko lensi ennätyslukemiin 50,56. Tulos oikeuttaa Suomen tilastoissa sijalle 3. Aluemestaruuskisoissa Ville oli niin ikään toinen kiekossa.

Fanni Niemelä sijoittui N16-sarjan moukarissa, Turun SM-kisoissa pronssille, tulos 56,18. Suomen tilastoissa tulos oikeuttaa sijalle 4. Myös Fanni nappasi N17 aluemestaruuskisoista pronssin piirinennätystuloksella 56,34.

Erika Nevanperä sijoittui Kuortaneen Aluemestaruuskisoissa naisten 200m:llä toiseksi ja 100m:llä kolmanneksi. Uusi 100m:n ennätys 12,14 syntyi pikajuoksukarnevaaleilla Jämsässä ja 200m:n ennätys 25,75 Lappeenrannan SM-kisoissa. Lisäksi Erikan kisaohjelmassa oli Vaasan Kalevan kisat.

Tapani Kärjä otti voiton Aluemestaruusmaastoista
Kaustiselta tiukan kirikamp-

pailun jälkeen. Vaasan Kalevan kisoissa Tapani osallistui tänä vuonna 5000m:lle.

Ikäkausisarjoissa ylivoimaisesti eniten piirinmestaruusmitaleita Keski-Pohjanmaalla keräsi Susanna Juholta, T13-sarjassa - 10 kultaa, 1 hopea ja 1 pronssi. Lisäksi useampia piirinmestaruusmitaleita saavuttivat: Vilma Jaatinen, T13-sarjassa (8kpl), Nelli Mustola, T11-sarjassa (8kpl), Petri Priuska P13-sarjassa (6kpl), Riku Tohila P10-sarjassa (6kpl), Veera Hietala, T13-sarjassa (5kpl), Niilo Niemelä, P12-sarjassa (5kpl).

Muut PM- ja SM-mitalistit

Veteraanisarjojen PM-kipailuista, Norajasta Lauri Järvinen otti M65 sarjan 3-loikassa kultaa. SM-kilpailuista Kaajanista Kalajoen Junkkareiden edustajat toivat 2 hopeista mitalia, Lauri Järvinen (M65/3-loikka) ja Kari Ojala (M50/3000 mej). Lisäksi Lauri oli SM-hallikisoissa Helsingissä 3-loikassa toinen.

Keväällä, Kokkolassa järjestetyissä maantievisteissä Kalajoen Junkkareiden miesten joukkue sijoittui kolmanneksi. Naisten sarjaan Junkkarit lähti kahdella joukkueella. 1-joukkue sijoittui vii-

denneksi, 2-joukkue oli 11. Nuorisoviestiin saatiin mukaan hienosti jopa kolme joukkuetta. Tuloksena sijat 4., 7. ja 12.

Keski-Pohjanmaan Yleisurheilu Ry käynnisti valmennusprojektin ”kohti SM-kisoja 2015”. Valmennusryhmä koostuu Keski-Pohjanmaan piirin omista, -98 ja -99 syntyneistä nuorista, joilla on mahdollisuus osallistua 2015 Kalajoella järjestettäviin 16-17 -vuotiaiden SM-kisoihin. Ryhmässä on mukana 109 urheilijaa, joista 14 Kalajoelta ja 5 Himangalta.

Suomen Urheiluliiton järjestämälle nuorten alueleirille Junkkareista valittiin 4 urheilijaa.

Etelä- ja Keski-Pohjanmaan yhteiselle piirinpiirileirille, Kalajoen Junkkareista valittiin 9 urheilijaa. Kaikkiaan piirileirille valittiin 153 nuorta urheilijalupausta 102 Etelä-Pohjanmaalta ja 51 Keski-Pohjanmaalta.

Kokonaisuudessaan kulu- nut kesä antoi jälleen vahvan näytön Kalajokisten nuorten yleisurheilijoiden innokkuudesta sekä kilpailu- ja tuloskunnosta. Innostavien vanhempien ja muiden tukijoukkojen osuutta ei pidä koskaan aliarvioida.

Turkis-Keisarit Oy

**Turkistarha
A.Ylitalo Oy**

**Turkistarha
E. Manninen Oy**

TopFur

Lasse Vasankari Ky

Kiviojan Turkis Oy

**Untisen
Turkistarha Ay**

Puh. 040 5074 816

Vatungin Minkki Oy

ILMASTA ENERGIAA LUONTOA SÄÄSTÄEN!

A.D.S. -Groupilta Sunstar-Solar

AURINKOENERGIALÄMMITYSJÄRJESTELMÄ

Ennennäkemättömän tehokas, edullinen ja joustava aurinkoenergiaa hyödyntävä lämmitysjärjestelmä saatavilla koteihin ja teollisuuskohteisiin!

ADS - Group

Automation Design & Service

Ankkatie 9, 85100 KALAJOKI Puh. 08 462 333, 040 5465 077
ads.group@co.inet.fi, www.ads-group.net

Seurat, luokat ja yhdistykset!

**Tienatkaa helposti paljon rahaa
Parasta varainhankintaa**

www.kalakalle.com

KalaKalle

KTR**KALAJOEN
TEOLLISUUSRAKENNE****VALKEAVESI**

Puh. 08-469 6400

Vikapäivystys työajan ulkopuolella 044-565 0675

www.hsksahko.fi

HSK Sähkö Oy

KALAJOKI

010 841 6900

ASENNUS • SUUNNITTELU • MYYNTI

LVI simonen oy

Vierivainiontie 2 KALAJOKI

Puh. 08-461 417, 0400 890 541

www.lvisimonenen.fi

 **KALAJOEN VÄRI**

Värisilmä Leipurintie 1, 85100 KALAJOKI ☎ (08) 463 100

24h
Hinauspalvelu
Puh. 045 3466 665

**Kalajoen
Autopalvelu Oy**

Meinalantie 65, Kalajoki
Puh. 040 541 1197

Yrittäjien erinomainen valinta -
KONICA MINOLTA



KONICA MINOLTA



**KONICA MINOLTAN
tulostamisen ja
asiakirjahallinnan ratkaisut**

– kosketusvärinäytöt helpottavat
käytettävyyttä joka päivä!

Konica Minoltan ympäristöystävälliset ja palkitut bizhub–monitoimilaitteet ovat kustannustehokkaita ja energiaa säästäviä toimistojärjestelmiä. Uusien laitemallien **kosketusvärinäytöt** helpottavat käytettävyyttä joka päivä – niitä toiminnot, valikot ja tilailmoitukset ovat selkeästi luettavissa ja hallinnoitavissa.

Ota yhteyttä meihin. Tulemme kertomaan kuinka voit tehostaa asiakirjosi sähköistämistä, arkistointia ja vielä säästää kustannuksissa.



OPS–palvelukokonaisuus mahdollistaa yksinkertaisen ja selkeän rajapinnan tulostusympäristön jatkuvaa kehittämistä varten. Voit alentaa tulostamisen– ja asiakirjahallinnan kustannuksia jopa 20–30%. Soita ja pyydä meidät [veloituksettomalle kartoituskäynnille](#) yritykseesi.

Keski-Pohjanmaan Konttoripiste OyHeinolankaari 12, KOKKOLA
Kauppiaankatu 2, PIETARSAARI
Asematie 5, KANNUS
Ollinkaarentie 3, RAAHE
www.kp-konttoripiste.fi

Soita ja varaa esittely:

Tuomo Lahti 0400 667 593
Timo Kuivanto 040 550 5793
Kenneth From 040 257 7315
Hannu Vanhala 050 582 8718

Giving Shape to Ideas



Vahvaa vääntöä raudasta! 

Kalajoen Rauditus Oy tarjoaa raudituspalveluita laadulla ja ammattitaidolla sekä yksityisille että yrityksille - ota yhteyttä!

KALAJOEN Tapio Prittinen
RAUDOITUS OY 0400 853 514

Katajatie 7, 85100 Kalajoki kalajoenrauditus@kotinet.com

Kiitokset siltaprojektin tukijoille:



WELDONE



Kalajoen Etelänkylän Jako- ja Kalastuskunta

**RAIMO SIIPO**

Siipotec Oy

Ketolankuja 2, 85100 Kalajoki, Finland

p. +358 (0)44 569 4802

www.siipotec.fi

Sisukkuutta, sinniä ja henkistä kanttia

Ella-Maria Himanka testaa rajojaan triathlonissa. Palkintosijoista huolimatta hiihto pysyy edelleen päälajina.

Terttu-Liisa Tokola

Triathlon on uinnin, pyöräilyn ja juoksun yhdistelmälaaji, joka mielletään kovakuntoisten teräsmiesten urheiluksi. Siksi onkin vaikea kuvitella 13-vuotiaan tytön ryhtyvän harrastamaan lajia tosimelessä. Näin teki kuitenkin etelänsuomalainen Ella-Maria Himanka kolme vuotta sitten.

- Olin nähnyt isän treenaavan ja innostuin itsekin kokeilemaan. Uinti, pyöräily ja

juoksu sopivat hyvin kesäharjoitteiksi ja tukevat samalla hiihtoa, joka on päälajini.

Himanka naurahtaa, ettei hänestä vielä ole isän haastajaksi, mutta tulokset paranevat koko ajan.

- Pari kertaa olen jo päässyt kilpailuissa mitaleille. Viime kesänä sijoituin Oulaisissa toiseksi ja edellisessä Seinäjoella kolmanneksi.

Peesaaminen kielletty
Ella-Maria kilpailee nuorten

sarjassa, missä matkatkin ovat lyhyemmät. Uintiosuus on 300-750 metriä, pyöräilyosuus 20 kilometriä ja juoksumatka viisi kilometriä.

- Uinti tapahtuu järvesä tai meressä. Märkäpuku on tarpeen, sillä vesi on kylmää. Aalokkokin voi tuottaa hankaluuksia ja kun startti tehdään yhteislähtönä, saattaa tungoksessa joskus tulla nyrkistä selkään, kuvailee Himanka ensimmäisen lajin haasteita.

Pyöräilyreitit vaihtelevat, mutta useimmiten kilpailuosuus suoritetaan maantiellä.

- Toisilla on retkipyörät, ammattilaisilla aika-ajopyörät, itselläni ihan tavallinen maan-

tiepyörä. Joissakin kilpailuissa on peesikielto. Tällöin jokaisen on poljettava riittävän kaukana edellä ajavasta, sillä tuulipua ei saa hyödyntää.

Pyöräilyn jälkeen vaihdetaan jalkaan juoksukengät ja lähdetään maastoon tai maantielle. Siellä puristetaan kehoita viimeisetkin voimat ja jakamisen rippeet.

Yksinäistä treenaamista

- Itselleni haastavinta on pyöräily. Sitä on treenattava kovemmin, jotta saan suorituksiini lisää vauhtia. Uinti taas on helpointa, koska voin harjoitella tekniikkaa avovedessä Tyngän mökillä.



Lukiensa ensimmäistä vuotta opiskeleva Ella-Maria Himanka hiihtää Kalajoen Junkkareissa ja treenaa myös triathlonia. Lajin varustevalikoimaan kuuluvat märkäpuku ja uimalasit, pyöräily- ja lenkkikengät sekä tietysti pakollinen kypärä.

Ella-Marialla ei ole valmentajaa, mutta kannustavia esimerkkejä löytyy läheltä ja kaukaa. Niitä ovat isä Jukan lisäksi pitkän matkan MM-pronssimitalisti Tiina Boman ja pääministeri Aleksander Stubb.

- Saan treenata aika lailla yksinäni, sillä Kalajoella ei ole samanikäisiä kilpakumppaneita. Eikä meitä ole koko Suomessakaan kovin montaa.

Himanka tietää, että triathlon on kova laji, joka vaatii

kestävyyttä, sinniä ja henkistä kanttia. Silti hän kehottaa rohkeasti kokeilemaan esimerkiksi duathlonia, jossa uintiosuus on korvattu juoksulla.

- Tarkoitus olisi lähteä josakin vaiheessa kokeilemaan puolimatkaa, jossa osuudet ovat 1,9 - 90 - 21 kilometriä. Jatkossakin hiihto tulee pysymään päälajinani, mutta myös triathlonissa pyrin kehittymään ja tulemaan koko ajan paremmaksi.



Vuonna 1978 järjestettiin Havaajilla ensimmäinen Ironman- eli Teräsmieskilpailu, jossa matkoina oli 3,8 kilometriä uintia, 180 kilometriä pyöräilyä ja 42 195 metriä juoksua. Tapahtuma saavutti muutamassa vuodessa suuren näkyvyyden ja kasvatti huomattavasti suosiotaan. Triathlon hyväksyttiin olympialiikkeeseen vuonna 1994 ja oli ensimmäistä kertaa mukana Sydneyn kisoissa vuonna 2000. Nykyään triathlon jaetaan useampiin kilpasarjoihin.

Sprinttimatka: 750 metriä uintia, 20 kilometriä pyöräilyä ja viisi kilometriä juoksua.

Perusmatka eli olympiamatka: 1,5 kilometriä uintia, 40 kilometriä pyöräilyä ja 10 kilometriä juoksua.

Puolimatka: 1,9 kilometriä uintia, 90 kilometriä pyöräilyä ja 21 kilometriä juoksua.

Täysmatka eli Ironmanmatka: 3,8 kilometriä uintia, 180 kilometriä pyöräilyä ja maratonjuoksu (42,195 kilometriä).

VISURI & PAAVOLA

Haahkatie 1, 85100 Kalajoki

- Pienpyöräkoneet
- Traktori
- Kurottajat
- Trukit
- Pienoiskaivuri

Työtalukset: 0400-587 071, 0400-389 484, Fax: (08) 464 105
www.visuripaavola.net
e-mail: visuri.paavola@kotinet.com



RAUTIO SPORTS

Kalajoentie 21, 85100 Kalajoki | p. 08 460 085
Avoinna: Ma-Pe 8-17
www.rautio.fi

Rhotelli RANTAKALLA

Matkailutie 150, 85100 KALAJOKI
puh. 08 466 642, myynti@rantakalla.fi
www.rantakalla.fi



Yesi ja lämpö

E. NIEMELÄ OY85100 Kalajoki



**TILIPALVELU
OLKKOLA OY**

Apulintie 14, 85100 KALAJOKI,
p. (08) 463 830, 044 546 3830, fax (08) 463 835



Merisärkkäntie 12,
Kalajoki Puh. 044 5370 167

hannu.rahkola@
sarkkainmökkipalvelu.fi
www.sarkkainmökkipalvelu.fi

Vahvaa rakentamista kauttamme



**Rakennusliike
Nivat & Forss Oy**
08-460 814
www.nivatforss.fi

Metsä merkitsee
meille tulevaisuutta.

Junnikkala.com

PL 47, 85101 KALAJOKI
Puhelin (08) 4639 300 Fax (08) 462 016

The forest means the future for us



- Akut työkoneisiin ja autoihin
- **Galix** ja **DEFA** sisätalälmmittimet
- Hydraulikkatarvikkeet

Avoinna: 8-17, 9-13

kimmo.matti@kotinet.com

AKUTYM. VARASAT

TARVIKEMOTTI Ky

Kalajoentie 41, Kalajoki p. 463 110

**NUORTEN SM-SPRINTIT JA
KLL:N MESTARUUSHIIHDOT
INARISSA 29.-30.3.2014**



Kilpailuiden info: www.inarinyritys.net

Liitot ja seurat yhteistyössä Nuorten hiihtoa vauhdittamassa



**Tervetuloa kisailemaan
Aidoimman Lapin sydämeen!**

Lapin Sudet Inarin Yritys Lapin Kaira



**wpd rakentaa tuulivoimaa
Kalajoelle**

**MAINIOSSA
OP-MOBIILISSA
NYT PALJON UUTTA
MM. SALDO JA
TAPAHTUMAT
ILMAN
AVAIN-
LUKUA**

**LATAA
OMASI**

OP.FI/MOBIILI

OP MOBIILI
VAKUUTUKSET
VIIVAKODI-
MAKSAMINEN
SJOITTIMINEN
SAASTÄMINEN

OP-mobiilista tykkäävät kaikki. Kohta se on vielä tykätympi, sillä saldo ja tapahtumat näkyvät turvallisesti ilman avainlukua ja kurssitkin reaaliaikaisina kirjautumisten välillä. Käy kokeilemassa: op.fi/mobiili

Yhdessä hyvä tulee.

KALAJOEN
Osuuspankki 



Heikki Niemi.

Painonnosto – Junkkarien vahva laji

Lea Niemi
Timo Nauha

Painonnostosta on vuosien mittaan tullut Junkkarien menestyksekkäin laji arvokas menestyksellä mitaten.

Lajin menestyksen perustana on laadukas punttikoulutoiminta sekä Hiihtomajan harjoitustilat, jotka ovat Suomen parhaimmista.

KJ:n punttikoulu on toiminut 2000 – luvun alussa Suomen Painonnostoliiton (SPNL) punttikoulupilottina. Silloin jaosto kehitti aktiivisesti punttikoulutoimintaansa yhteistyössä SPNL:n kanssa. Vuonna 2006 KJ:sta tuli 4. painonnoston Sinettiseura Suomessa. Junkkareilla on ollut käytössään hyvää valmennustietoutta. SPNL palkitsi v. 1997 Ve-

sa Saaren ja v. 2003 Antti Vihelän Vuoden valmentajana Suomessa. Valmennustietoutta on jaettu myös muille urheilulajeille. Kuluva vuosi on Keski – Pohjanmaan yleisurheilijoille ja heidän valmentajilleen pidetty ohjattua levytankoharjoittelua kaksi kertaa.

Vuosien mittaan Junkkari – nostajat ovat saavuttaneet menestystä niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla. Parhaimmat saavutukset ovat Miika Antti – Roikon Olympiaedustus Lontoossa v. 2012 sekä 5. sija työnnössä yleisen sarjan EM – kilpailuissa Albaniassa v. 2013.

Painonnostojaosto on tunnettu myös luotettavana kilpailujen järjestäjänä. SPNL on myöntänyt järjestelyvas-

tuun lukuisille eri ikäryhmien SM – kilpailuille. Haastavin kisajärjestely oli vuoden 2013 yleisen sarjan SM – kilpailut. Kilpailujen järjestelyistä jaosto sai myönteistä palautetta niin SPNL:lta, kilpailijoilta kuin yleisöltäkin. Keski – Pohjanmaan piiri palkitsi jaoston Juhani Salakan lahjoittamalla kiertopalkinnolla vuoden Maineteosta.

Kotikisoista saavutettiin 5 mitalia. Miika Antti – Roiko tempaus-, työntö- ja yhteistuloskultaa, Minna Nauha ja Heikki Niemi tempaushopeaa.

Tällä hetkellä painonnostojaosto järjestee peruskoululaisten mestaruuskilpailuja, jotka pidetään Hiihtomajalla 15. – 16. helmikuuta 2014. Kilpailuihin odotetaan runsasta osastottoa.



Miika Antti-Roiko.



magnifiCENT!



allavanti.fi

Uusi, upea kuvasto on valmis.

Käy katsomassa www.cent-listat.fi



ANDAMENT
GROUP

ANDAMENT

SL ASFALTTI

HSK SÄHKÖ

WELDONE

NEVIA

MAASTORAKENTAJAT

MORENIA

members of **ANDAMENT** GROUP

PARTURI - KAMPAAMO

*Mintukka*Pohjankyläntie I, 85100 Kalajoki
Puh. (08) 462 525
www.mintukka.fiHAMMASLÄÄKÄRI
EIJJA JUTILA

KALAJOENTIE 32. PUH. (08) 460 949

**Kiinteistökeidas**

TEHOKASTA KIINTEISTÖNVÄLITYSTÄ

Anu Prittinen
P. 040 5859 281Jarkko Saarnio
P. 040 833 7962**RAKENNUSLIIKE
KESKISIPILÄT OY**Jouni 0400-405983
Timo 0400-350109*Hoitoa ja
hemmottelua!***DAY SPASUN**

www.kalajokiresort.fi

0440 555 670

SÄHKÖLIIKE
KALAJOKI KY

Puh. (08) 460 0128

KIPA
www.kipa.fi
KIRJAKAUPATKALAJOEN KIRJA-
JA KONTTORIPALVELU
Pohjankyläntie, KALAJOKI
P. 08-463640**KOTILEIPURI**
RAIJA HUKARIPirkonsuontie 17, 85100 Kalajoki
puh. 08 - 460 926**MATKARASTI**
YLIVIESKA ■ KALAJOKI■ Asemakatu 4, 84100 YLIVIESKA (08) 4694 470
■ Pohjankyläntie 1, 85100 KALAJOKI (08) 4694 400

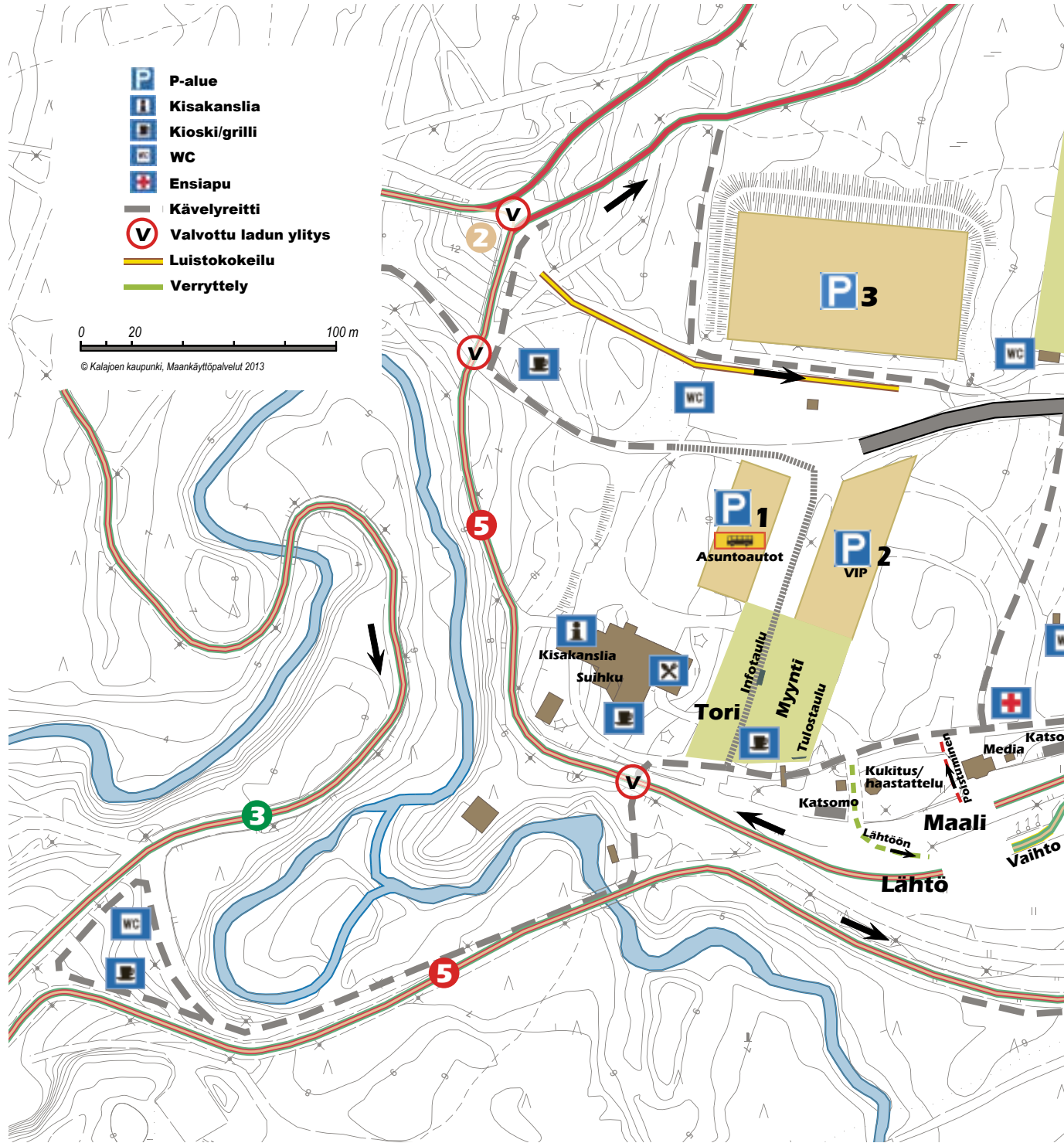
www.matkarasti.fi ■ www.kamusenliikenne.fi

**KALAJOEN KIINTEISTÖHUOLTO
VIERIMAA OY**KALAJOKI • 0400 563 164
kiinteistohuolto.vierimaa@kotinet.com*Kotiompelimo
Anneli Kalliokoski*

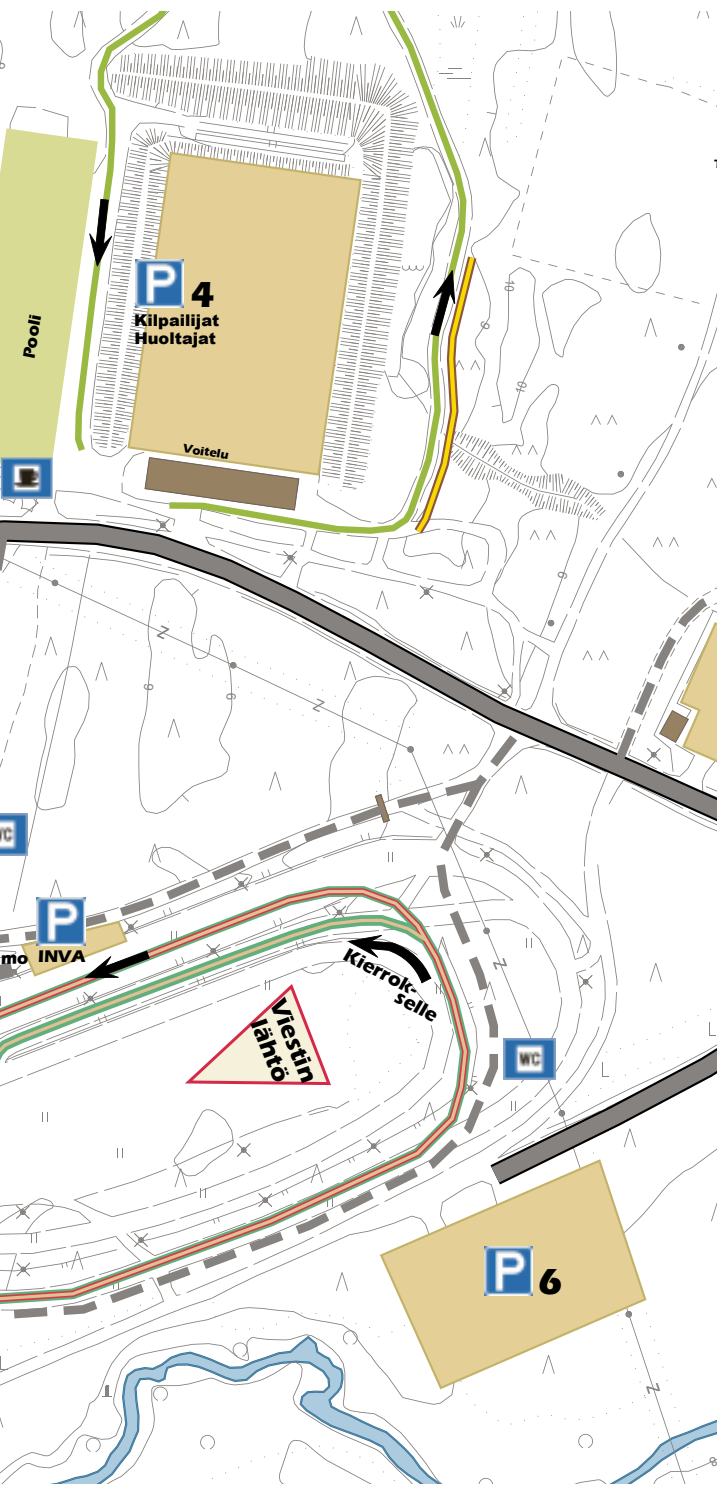
Eteläntyläntie 492, KALAJOKI, Puh. 08-462 134

Yksillölliset asut – myös korjaukset!

HS-hiihtojen palvel



ukartta



Palvelemme:
ma-pe 11-18
la 11-15 ja su 12-16

Kmerta KIRPPIS

KALAJOENTIE 1, KALAJOKI. Puh. 044 4272 004

Hyvän näön vuoksi

Nähdään!

NÄKÖ TIIMI

Kalajoentie 29 L 8, 85100 KALAJOKI
Puh. 08 - 460 055

KALAJOEN KARKKIPAJA

85140 Tynkä
p. 08 466 337

- Katto- ja seinäpellit
- Vesikourut
- Kattoturvatuotteet
- Rakennuspeltityöt
- Asennuspalvelu

KALAJOEN PELTITYÖ OY

Harjutie 3, Kalajoki
Puh: 0500-582 413
Keijo: 041-431 9007
Fax: 08-462 519

www.kalajoenpeltityo.com

Kalajoen Apteekki

Kalajoentie 30, 85100 Kalajoki **08 460 057**

Muodin maahantuojan
OUTLET-myymäälä

BLOOMIT

Kipparintie 4, Kalajoki
ma-pe 10-18, la 10-15
www.bloomit.fi

Nauti paikanpäällä
tai nouda kotiin!

Alanya

Kebab Pizzeria

Avoinna:
ma-pe 10.30-21.00
la 11.00-21.00
su 12.00-21.00

Soita ja tilaa puh. 044 555 4499, Kalajoentie 39

TILITOIMISTO MARINE

Merenojantie 12 • Puh. 040 728 4385

eevaliisa@signature-eevaliisa.fi
www.signature-eevaliisa.fi

SIGNATURE

Eeva-Liisa

TÄYDEN PALVELUN PARTURI-KAMPAAMO

050 911 1559
Jukopolku 3, 85100 KALAJOKI (Kylpylä SaniFani)

- ISÄNNÖINNIT
- KIRJANPIDOT
- KIINTEISTÖNVÄLITYS

Aila Siirilä, LKV
vuosikymmenten ammattitaidolla

Kalajoen Kiinteistöhoito Oy

Kalajoentie 32, 85100 KALAJOKI
Puh. 08-462 090 ja 462 769

Suomalainen vaihtoehto

Jokilaaksojen Työterveys Oy

Lääkärikeskus Medicus

www.medicus.fi

LÄMMITYSÖLJYÄ!

Kodin talvilämmöt myydään nyt!

KÄRJÄ OY
Kalajoki
P. 460 031

KYSY PÄIVÄN TARJOUS!

KALAJOEN JÄÄHDYTTÄMÖ OY

LAATUA JO 50 VUOTTA!

Puh. 460 018, fax 463 473

Historiallinen Mylly on erittäin hyvä nähtävyys! Perustettu vuonna 1916
makkailukohde perheille sekä ryhmille

TYNGÄN MYLLY

Jervetuloa!

Mylly avoinna ma-pe 8.00 - 16.00
Myllypuodista:
Myllyn omat tuotteet
Luomutuotteet
Elintarvikkeet, Kahvio

MYLLYTARINAPAKETTI
ryhmille minimi 20 henk.
- Filmiesitys myllyn historiasta
- Tarinoita myllyn historian ajoilta
- Esitysajat varattava ennakoon

Avoinna: ma-pe 8-16, la suljettu
Myllyntie 30 85140 Tynkä
p. 08 466 319, 0400 689 292 www.tynganmylly.fi

Kalajoen KUKKATALO

HAUTAUSTOIMISTO

Kalajoentie 15, 85100 Kalajoki
Puh. (08) 460 222

CAP-AUTOKOULU

Kalajoentie 3, Kalajoki. Puh. (08) 463 305. www.cap.fi/kalajoki

ski wax
vauhti



maailman monikäyttöisin voide
Anti-Ice Double Function
Pito ja Luisto samasta purkista

www.vauhti.fi
www.voitelukone.fi




-BUSSI



Näissä merkeissä liikkeellä:

Ski pull
Trainer**Poikkea edullisille kauppoille**Nyt voit tilata tuotteet kätevästi nettikaupasta:
WWW.nordictrainer.net
aina avoinna**TPI TUOTEPALVELU**
ISOHANNU OY

tpimi@sci.fi 0400-733 603

STARTVoittajan
valinta.

UUTUUS!

Start **FHF** - Funktionaalinen
ultra-korkeafluorinen
luistovoidesarja
korkeisiin ilmankosteuksiin.

startskiwx.com