



16-17 VUOTIAIDEN YLEISURHEILUN

# SM-KILPAILUT



## Tervetuloa Kalajoelle 21.-23.8.2015

# Tervetuloa Kalajoelle

**K**olmevuotta sitten jätetystä kisahakemuksesta alkanut 16/17 yleisurheilun SM kisa projekti lähestyy varsinaista huipennusta itse kisaviikonloppua.

Matkalle on mahtunut monia asioita. Kisat vaativat noin 200 henkilön työpanosta esimerkiksi toimitsijoiksi, ruokahuoltoon, liikenteenohjaukseen ja ensiapuun muitakaan unohtamatta.

Merenojan liikuntakeskusta on päivitetty suorituspaikoiltaan ja teknisiltä ominaisuuksiltaan nykyajan SM kisojen vaatimuksia vastaavaksi. Kisakeskus onkin loistava paikka järjestää kisoja sillä kaikki lämmittelypaikoista aina ruokailuun asti on kentän ympärillä koulu- ja liikuntakeskuksen alueella.

Kentän päivittäminen auttaa luonnollisesti niin kilpaurheilua kuin kuntoiluakin pitkälle tulevaisuuteen myös kisojen jälkeen.

Yleisurheilulla on Kalajoella kuin koko Keskipohjanmaalla hyvä noste päällä, ja kotikisoista voidaan odottaa Kalajokisia ja Keskipohjanmaan omia urheilijoita aina mitaleille asti.

Toivotan kaikki tervetulleiksi viettämään viettämään urheiluviikonloppu Kalajoelle Merenojankentällä ja kannustamaan urheilijait huippusuorituksiin.

Markus Niemelä  
Järjestelytoimikunnan puheenjohtaja



## 16-17 VUOTIAIDEN YLEISURHEILUN SM-KILPAILUT

### Kisaorganisaatio

**Markus Niemelä**  
Järjestelytoimikunnan pj  
040 5667 951

**Jouko Moilanen**  
Järjestelytoimikunnan sihteeri  
044 4691 242

**Juha Yrjänä**  
Kilpailun johtaja  
050 5553 052

### Johtokunta

**Sirkka Joensuu**  
puheenjohtaja  
040 7722 232  
sirkka.joensuu@kotinet.net

**Heikki Torvi**  
vara-puheenjohtaja  
040 5667 960  
heikki.torvi@kotinet.net

**Riku Oja**  
sihteeri  
050 3560 637  
riku.oja@kotinet.net

**Matti Hakala**

**Lauri Iso-Oja**

**Jari Kaattari**

### Johtokunta

**Juha Nivala**  
puheenjohtaja  
040 8610 641  
juha.nivala@prosgria.fi

**Timo Nauha**  
vara-puheenjohtaja  
044 5397 125  
timo.nauha@gmail.com

**Markus Niemelä**  
sihteeri  
040 5667 951  
markus-niemela@hotmail.com

**Kalle Junnikkala**  
0500 514 884  
kalle.junnikkala@junnikkala.com

**Armi Juntunen**  
050 4058 579  
juntunen.armi@gmail.com

**Asko Polvi**  
Tekninen johtaja  
050 3120 172

**Jukka Löytynoja**  
Tuomarineuvoston pj  
050 0263 796

**Kari Jaatinen**  
Kentänmestari  
044 4691 476

**Olavi Ylikangas**

**Olavi Pernu**

**Esa Ranta-Tilus**

**Mikko Santala**

**Jorma Veronen**

**Aulis Vuotila**

**Esa Joensuu**  
0500 981 000

Postiosoite:  
Olavantie 3, 68100 HIMANKA  
www.himanganurheilijat.fi  
Pankkiyhteys:  
OKOYRIIHI  
FI79 5051 0640 0026 94

**Leena Juhola**  
044 343 1894  
juhola.esa@gmail.com

**Sakari Salmela**  
040 0575 683  
sakarisalmela@luukku.com

**Kauko Himanka**  
040 0742 871  
kauko.himanka@jokipelustus.fi

**Tiina Nevanperä**  
040 9600 028  
tiina.nevanpera@hotmail.fi

Postiosoite:  
P.O. Box 83101 KALAJOKI  
www.kalajoenuurheilijat.fi  
Pankkiyhteys:  
Kalajoen Osuuspankki  
509907-25660

# Kalajoen urheilukentällä ratkotaan Suomen mestaruuksia

## Juha Yrjänä

Himangan Urheilijat ja Kalajoen Junkkarit järjestävät yhdessä yleisurheilun 16- ja 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailut. Kuinka tähän yhteiseen urakkaan ryhdyttiin ja mitä kaikkea kisojen eteen on koko Keski-Pohjanmaalla tehty?

Kesällä 2012 Himangan Urheilijat ja Kalajoen Junkkarit järjestivät ensimmäistä kertaa yhdessä Sisulisähuipentuman. Tämän kaksipäiväisen 9-15 -vuotiaiden piirimestaruuskilpailun aikana Kalajoen urheilukentällä nähtiin yli 1200 lajosallistumista. Hienosti sujuneen viikonlopun jälkeen vahvistui ajatus yhteisten SM-kisojen hakemisesta. Suomen Urheiluliiton ja läntisen alueen SM-kisojen kiertojärjestyksen mukaan Keski-Pohjanmaalle oli mahdollisuus hakea yleisurheilun 16-17-vuotiaiden SM-kisoja kesällä 2015. Tähän mahdollisuuteen tartuttiin, ja näitä kisoja haettiin kahden seuran yhteisprojektina syksyllä 2012. Myönteinen päätös kisojen saamisesta Kalajoelle saatiin SUL:n liittovaltuuston kokouksessa huhtikuussa 2013. Allekirjotaneelle kokouspäivä oli erityisen mieleenpainuva, koska sain olla liittovaltuuston jä-

senenä paikanpäällä jännittävässä kisojen myöntämistä oman seuran järjestettäväksi. Näin päästiin hienosti mukaan kilpailuhenkeen heti projektin alkajaisiksi.

Jo ennen kilpailujen myöntämistä oli Keski-Pohjanmaan ja Yleisurheilun hallitus päättänyt perustaa projektiryhmän Keski-Pohjanmaalle turvataksaan oman piirin urheilijoiden suuren määrän omassa piirissä järjestettävien kisoihin. Ryhmään kuului urheilijoiden urheilijat ovat kokoontuneet säännöllisesti yhteisiin harjoituksiin saaden tasokasta valmennusta omilla lajeissaan. Kokoon- tumiset ovat lisänneet jo ennestään hyvää yhteishenkeä keskipohjalaisen urheilijoiden keskuudessa. Kaikkiaan ryhmään oli kutsuttu n. 100 nuorta urheilijaa. Kalajoelta ja Himangalta ryhmässä oli toista- kymmentä nuorta. Syksyllä 2013 myös Kalajoen kaupunki sitoutui kisojen järjestelyihin entistä tiiviimmin tekemällä päätöksen Merenojan kentän peruskorjauksesta.

Valtakunnallisesti urheilijoiden määrä kisoissa on las- kenut, mutta samalla urhei- lu on muuttunut tässäkin ikä- luokassa entistä vakavammaksi, joten kisojen järjestelyjen osalta vaatimukset vain kasva- vat. Tämä lisää haasteita jär-

jestäjille. Hyvin varhaisessa vaiheessa selvisikin, että yh- den seuran voimin kisojen jär- jestäminen näillä leveysasteil- la olisi hyvinkin haastavaa. Nyt meillä on pelissä mukana jo kaksi hyvin vahvaa yleis- seuraa Kalajoen Junkkarit ja Himangan Urheilijat. Lisäksi järjestelyihin tarvitaan avuk- si Alavieskan Virin ja Lohta- jan Veikkojen aktiivisia toi- mitsijoita, jotta voidaan turva- ta riittävä määrä koulutettuja lajituomareita lajin läpivi- miseen.

Kalajoen Junkkareiden ja Himangan Urheilijain yhteis- työtä kisojen järjestämisessä on harjoiteltu jo kolmen vuo- den ajan järjestämällä sisulisä- huipentumaa samalla kentällä. Nämäkin kisat on vaatinut vii- konlopun aikana kentälle lä- hes sata talkoolaista molempi- na päivinä. Myös kisojen heki- tisyys on ollut vähintäänkin samaa luokkaa tulevien SM- kisojen kanssa. Nyt on kuiten- kin uutena haasteena tarkempi sääntöjen tulkinta ja mittavat järjestelyt kentän ulkopuolella.

Talvella -13/14 on järjestetty jo kaksi toimitsija- ja tuomar- koulutustilaisuutta Kalajoella. Näihin on osallistunut yli 50 henkilöä ja saman verran lisää koulutettiin huhtikuussa 2015 Himangan Urheiluhallilla. Kisat vaativat pelkästään ken-

tällä n. 120 henkilöä ja saman verran oheistoimintoihin, jotta kisat saadaan viettyä kunnial- la läpi. Kenraaliharjoituksena Merenojan kentällä 8.7. järjes- tetyt aluekisa antoivat uskoa, että toimitsijoiden puolesta olla- lan valmiita SM-taistojen jär- jestämiseen.

Kisojen saamista Kalajoel- le helpotti merkittävästi mo- lempien järjestävien seurojen pitkäaikainen ja tuloksellinen osallistuminen Kunniaker- rostapahtumien järjestämi- seen. Kalajokinen yleisurhei- lu on Keski-Pohjanmaan mit- takaavassa omaa luokkaansa. Sekä Himangan Urheilijat et- tä Kalajoen Junkkarit ovat piir- rin kärkeä seuraluokittelussa 17-vuotiaiden ja sitä vanhem- pien sarjoissa. Alle 15-vuot- iassa nämä kaksi seuraa löy- tyy piirin kolmen parhaan jou- kosta ja näin tämä yksi ran- nikkokaupunki suorastaan dominoi nuorisoyleisurheilua.

Suomen mestaruuskilpai- luissa kolmen päivän aikana Merenojan kentällä kilpailee ennakoarvioiden mukaan yli 600 nuorta urheilijaa osallistu- en yli tuuhanteen lajisuorituk- seen. Lisäten tähän valmen- tajat, tuoltajat ja perheenjäse- net, tarkoittaa tämä myös yli 3000 majoitusvuorokautta en- nestäänkin vilkkaaseen Kala- joen kesään.

# Mietteitä

## Katri Mustola

Keho on urheilijan työväline. Hyvä ja laadukas harjoittelu, josta tulokset aikanaan poikivat, edellyttää työvälineen täydellistä toimintakykyä. Biofysiikassa ihmiskehoa voidaan verrata koneeseen, jolloin on helpompi tarkastella esimerkiksi liikkeen syntyyn vaikuttavia tekijöitä. Yksinkertaisesti malli käsittää moottorin, polttoaineen, sähköisen järjestelmän sekä liikkettä välittävät komponentit. Tästä on jo helppo päätellä, että koneen oikeanlainen toiminta edellyttää ehjiä elementtejä sekä näiden saumatonta yhteistyötä. Sama pätee ihmiskehoon.

## Ymmärrystä ja maalaisjärkeä

Otetaan seuraavaksi hieman kuormitusfysiologian perusteita. Jokainen harjoitus on keholle rasite, joka laskee hetkellisesti suorituskykyä ja aiheuttaa mikrotason vaurioita kudoksissa. Lihaskisto ja hermoratajärjestelmä rasittuvat mm. harjoittelun aikana syntyneiden kuona-aineiden vuoksi, immunitetti laskee ja hormonitoiminta muuttuu. Keho pyrkii kuitenkin aina korjaamaan syntyneet vauriot pienellä "pelivaralla", joten uusi fysiologinen tila on rasitusta edeltänyttä tilaa kestävämpi. Tästä ilmiöstä voidaan käyttää myös hienosti nimeä superkompensaatio. Palautumisvaiheessa keho on edellisistä tekijöistä johtuen "ali-suoritusmistilassa" jolloin se on herkempi myös ympäristön taudinaiheuttajille ja näin riski sairastua kasvaa. Tätä ilmiötä kuvaa puolestaan käsite open window. Urheilija siis altistuu useasti toistuvien harjoitusten vuoksi keski- määräistä enemmän sairauksille, vammoille ja tapaturmil- le. Tätä kokonaisuutta voisi puolestaan luonnehtia sanon- nalla tekevälle sattuu.

Oheisella tärkeilevällä asiastekstipainotteisella aloituksel- la halusin perustella, kuinka suurta roolia terve keho sekä harjoittelun peruselementit, lepo ja rasitus, näyttelevät urheilijan arjessa. Ei ole ihan sama minkälainen harjoitus mihinkin väliin pukataan ja kuinka kuormituksen jälkei- nen palautuminen toteutetaan. Urheiluharjoittelun luonteen muuttuessa enemmän ammattimaiseksi, vaaditaan sekä urheilijalta että valmentajalta paitsi fysiologista ymmärrystä myös maalaisjärkeä, jotta arki ja harjoittelu saadaan tuke- maan toisiaan siten, että olosuhteet nousujohteiselle kehi- tykselle ovat olemassa. Toisinaan tämä on helpommin sanottu kuin tehty.

Tunnustan olevani "kyllämiänpystynehdäkaikenitseny- heti" -tyyppi. Ylimääräistä kärsivällisyyttäkin jaettaessa



# Jani Santala jo 18 vuotta peräkkäin SM-kisoissa

## Lauri Järvinen

Himangan Urheilijoiden 28-vuotias kuulantyöntäjä Jani Santala on osallistunut yleisurheilun SM-kisoihin katkotta vuodesta 1998 lähtien. Hän kuului aluksi ikä- luokkansa valtakunnalliseen parhaim- mistoon seiväshypyssä saavuttaen sii- nä 14-vuotiaiden SM-hallipronssia. Siinä vaiheessa taakse jäi myös Eemeli Salo- maki, josta kehittyi myöhemmin lajin yk- kösmies Suomessa. Seiväsmitalin vuo- naan Jani voitti kesällä ikäluokkansa val- takunnallisen kuulemestaruuden ja hal- lissa tämän lajin pronssia.

Juniorisarjoissa hän keräsi vuosittain kuulun SM-mitaleja 19-vuotiaaksi saak- ka joukossaan kolme henkilökohtaista kirjakammalla väriä. Sympaattinen ja miellyttävä Santala on ollut uransa alusta lähtien kuulakisojen värikäs hahmo.

"Ilmassa on rehevää naurua ja rentoa meininkiä, kun Himangan Urheilijoiden kuulantyöntäjä Jani Santala saapuu Himangan urheiluhallille suoraan hiero- jan penkiltä. Santalalle urheiluhalli on kuin toinen koti. Aamulla hän on laittanut tuo- lit ja pöydät pöykillään illan bingoa varten. Tämä mies on henkeen ja vereen

HU:lainen.", kertoi KP24 keväällä 2012. Jani oli tuolloin 25-vuotias ja pukkasi hallissa 17,30 ja ulkoradalla 17,17. Ne ovat hänen ennätöksensä kolme vuotta myö- hemminkin. Miesten sarjassa kirjattiin tuolloin SM-hallikisojen neljäs sija. Kalevan kisoissa Jani on ollut parhaimmil- laan yhdeksäs. Kesän 2012 kynnyksellä tavoitteet ja odotukset olivat korkealla:

- Tavoite on rikkoa 18 metriä. Nyt se on ensimmäistä kertaa mahdollista, kun on löydetty uusi sävel työntöön. Voima, nopeus ja kimmoisuus ovat kaikki menneet eteenpäin. Mutta ei se tulos tyhjistä tule, töitä on paljon edessä.

Unelmana on työntää tulevaisuudessa 20 metriä miesten kuulaa", Santala pau- kautti tuolloin suoraan tyyliinsä KP:n haastelussa.

Tulostaso kääntyi kuitenkin lasku- suuntaan ja kuluvana kesänä Janin paras tulos on Kalajoella työnnetty 15,87. Edel- lisvuonna 16 metriä raja rikkoutui vielä hallikaudella, mutta ei enää kesällä. San- tala ei ole kärsinyt koskaan vammoista ja loukkaantumisista, joten syitä on etsittä- vä muualta.

- En ole löytänyt sponsoreita tai muita tukijoita, vaan tehnyt pitkiä työpäiviä



ta ja kuin terveydeltä, ja olen valmis tekemään sen mukaisia valintoja. Tärkeimpänä olen kuitenkin saanut muistutuksen siitä, kuinka suurta iloa juokseminen minulle tuottaa ole- matta kuitenkaan edellytys elämäni onnellisuudelle.

Haluaisin vielä loppuun lausua lämpimät kiitokset kaikil- le tukijoille. Erityiset kiitokset kuuluvat kuitenkin isälleni, joka loukkaantuessani kännäsi kivet ja kannot oikeanlaisen korvaavan harjoittelutavan löytämiseen ja käytti ison osan vapaa-ajastaan harjoitusteni valvomiseen ja suunnitteluun. Toinen suuri kiitos kuuluu paremmalle puoliskolleni, jon- ka kanssa arkea jakeassa asiat saavat oikean tärkeysjärjes- tyksen. Vaikken tänä kesänä päässyt jatkamaan siitä mihin viime elokuussa jäin, en ole huolissani. Takana on kuitenkin taas vuosi enemmän hyvää harjoittelua sekä sen perustan rakentamista, jonka varassa on aikanaan mahdollista har- joitella tehollisesti kovaa. Sitten pitkä radallakin tapahtua.

## Tavoitteena Rio de Janeiro

Kesällä 2016 Suomen mestaruuksista juostaan tutulla mondolla Oulun Raatissa, Euroopan mestaruudet ratko- taan Amsterdammassa ja Olympialaiset käydään Rio de Janeiroissa. Mikään näistä urheilujuhlista ei kuulu listalleni "mahdotonta", päinvastoin, haasteet puhaltavat tuulta kip- päänään.

Leppoista kesän jatkoa! Toivottaa Katri

perunafarmeilla sekä turkistarhoilla, mikä on syynä kuulan kaarta. Raskaan työ- päivän jälkeen ei jaksa harjoitella tehok- kaasti iltaihin. Jatkossa on pyrittävä teke- mään valintoja ja etsittävä ainakin kevy- empää työtä.

188-senttinen ja 110-kiloisen kuula- mörssiärin valmentajana toimii hänen isänsä Mikko Santala. Muutaman vuo- den ajan tässä roolissa vaikutti jyväs- kyläläinen Tommi Nissinen.

Porin Kalevan kisoissa 2015 karsinnan 15,09 ei riittänyt loppukilpailuun.

- Heikosti meni, mutta ajatus uran lo- ppettamisesta ei ole milloinkaan käynyt mielessä. Polte on entisellään joka päivä, enkä ole luopunut 18 metrin tavoitteesta- kaan, sanoo Jani joka nähdään Kalajoen SM-kisoissa toimitsijan tehtävissä kuula- paikalla.

- Kiinnostavaa katsoa, mikä on voit- totulos 17-vuotiaissa. Pukkasin sen ikä- sen 18,06 juuri sellaista välinettä, joka nytkin kilpailaan.

Yksi Janin rentoutumiskeinoista on laulaminen. Hänen äänensä on monelle himankalaisille tuttu karaokesta. Onpa Santalan Sankarit-biisi löytynyt myös net- tin Youtubesta.

# Tuomo Himangan olympiahaave elää

**Lauri Järvinen**

Kalajoen Junkkarien Tuomo Himanka saavutti vuonna 2011 Dubaissa kultaa ja pronssia Nuorten Maailmankisoissa eli käytännössä juniorien MM-kilpailuissa, 19-vuotiaiden sarjassa. Sataanen taitui tuolloin 16,46 ja 200 metriä 29,44 molempien ollessa nuorukaisen omia ennätyksiä. Saman vuoden kuluessa hän kaunisteli edellisen ennätyksensä jo alle 16 sekunnin, mikä on kelpo tulos yleisessä sarjassakin.

”Ylioppilaskirjoihtuksiin keskittyneen Tuomo Himangan loistosuoritukset olivat yllätys”, ylisti SUL:n ja Suomen Vammaisurheilun kisatiedote.

Tuomon vahvuksiin kuuluu hyvän lähtönopeuden ohella tehokas keskittyminen, jonka avulla hän sulkee kaiken muun pois ajatuksistaan.

- Dubaissa en tiennyt kummankaan matkani maalissa sijoitusta; en koskaan vilkuile sivuilleni kisan aikana.

Lontoon paralympiakisat 2012 tulivat Tuomo Himangan kannalta liian aikaisin eteen ja vuoden 2016 vastaava suurkisa tuntui vielä 2011 kovin kaukaiselta. Seuraavien vuosien vieressä paralympiatavoite realisoitui ja se on edelleen ajankohtainen, vaikka matkan varrella on ollut vaikeuksia, eikä vuoden 2011 sadan metrin ennätys ole parantunut.

- Vuoden 2011 menestykseni jälkeen käytönottamani istuimen kanssa oli säätämistä ja taas säätämistä. Lisäksi kaudesta 2013 tuli välivuosi, kun ruokatorven tulehdus aiheutti vatsakipuja, eikä ruoka oikein maistunut. Seuraava vuosi oli suotuisampi ja sain uuden tuolinkini, joka on kelvollinen, mutta ei vielä aivan parasta tasoa.

- Terveyskin on ollut hyvä harjoittellessani kesään 2015 ja pitkää aikaa treenikauti on sujunut ongelmitta sekä hyvällä mielellä.

Oulussa opettajaksi ensimmäisen vuotensa opiskellut Tuomo on hyvin tyytyväinen asuin-kaupunkinsa harjoitusolosuhteisiin.

- Oulu-hallissa treenimahdollisuudet ovat aikaisempia paremmat ja olen kehittynyt huomattavasti joka suhteessa, myös voimaton osalta. Tieto ja tunne tästä ovat aiheutta-



nut yllyrittämistä ja liikaa puristusta kisoissa. Jämsänkoscakella pikamatka kulki kuitenkin 16,18:aan, joka on paras aikani vuoden 2011 jälkeen. Lapinlahden Eliittikisoissa kova vastatuuli tuhosi tulosmahdollisuudet, mutta syyskesällä ovat edessä vielä Kuortaneen ja Tampereen Eliittikisat ja SM-kilpailut.

-Tiedän kyllä, ettei tämänhetkinen kilpailuvauhti riittäisi Rion paralympiakisoihin, mutta uskon, että voin vuodessa kehittyä paljonkin. Vauhtiresurssini eivät ole tällä kaudella vielä realisoituneet. Syksyllä saan uuden tuolinkini, joka jo sinänsä saattaa karsia kymmenyksiä.

-Pyörätuolikelaus on kallis laji, jonka aktiivinen harrastaminen edellyttää huomattavaa sponsoriatua. Tuomon osalta sitä on karttunut pääasiassa lähialueilta.

- Ilman taloudellisia tukijoita tästä ei tulisi mitään. Olen erittäin kiitollinen sponsoreille. Motivaatio on nyt jopa parempi kuin 2011 ja minulla on ihan hinku saavuttaa hyviä tuloksia. Jatkan joka tapauksessa vielä vuosia.

# Kalevan kisoihin valmistautuminen

**Tapani Kärjä**

Tämän kesän päätavoitteekseni olen asettanut Porin Kalevan kisoihin pääsemisen. Valmistautuminen alkoi jännittämällä, että riittääkö tällä kaudella tehty 31.51,9 aika kymppiin kisoikeuteen. Kisoikeuden varmistuttua sain ilokseni huomata, että myös 1500 metrin aikana 3.58,41 riitti kisoikeuteen ja niinpö kilpailtavakseni tulikin kaksi matkaa.

Kalajoelle kilpailtavat nuorten SM-kilpailut ovat samalla tavalla pääkisas monille nuorille, jotka ovat hioneet kuntoaan koko pitkän kesän. Viimein elokuun lopulla nuoret pääset näyttämään taitonsa Merenojan kentällä, jonka tartan on vasta pinnoitettu ja nopeaksi testattu.

Oma harjoitteluni on ollut jo usean vuoden ajan työpäivien ja treenin yhteensovittamista. Kalevan kisojen alle järjestetty kesäloma mahdollisti sen, että pääsin viimeistelemään kuntoa hyvissä olosuhteissa ja riittävän leväntä. Viimeiset rataharjoitukset tein seitsemän ja viisi päivää ennen kymppiin starttia, joka oli kisojen päämatkani. Molemmissa harjoituksissa tuntui hieman treenin tuomaa väsyä, mutta sain kuitenkin rutistettua harjoitukset valmentajani antamiin aikatavoitteisiin. Rataharjoituksesta jäi sellainen tunne, että kunto on nousussa ja tavoitteeksi voi asettaa omien ennätyksieni parantamisen.

**Kuuma-kylmä-suihkua**

Kirjoittaessani tätä kisoihin valmistautumista, niin olen jo juossut tuon kymppiin kisan ja valmistaudun parhaillaan huomenna kilpailtavaan 1500 metrin kilpailuun. Vaikka eilinen kymppiin kisa tuntuu vielä kropassa, niin jalat ovat palautuneet verryttelyjuoksun ja pohkeille annetun kuuma-kylmä-suihkun ansiosta hyvin. Tällä hetkellä pohkeet ei ole kipeinä, mutta täytyy myöntää, että onneksi tänään ei tarvitse startata. Yksi välipäivä näinkin erilaisten kilpailumatkojen välillä tekee hyvää, koska kroppa ehtii palautua eilisestä räkästä. Eilen kymppillä juostu oma kesän kärkitulos on myös sellainen motivaation lähde, että saa hyvällä mielin valmistautua siihen seuraavaan kisamatkaan. Toivottavasti samanlaisia tunte-

ksia saavat kokea ne nuoret, jotka osallistuvat Merenojan kentällä useampiin lajeihin. Toki olen itessänni huomannut senkin, että epäonnistumiset ovat tuoneet sisua harjoitteluun ja seuraavassa startissa pettymykset on käännetty voimavaraksi.

Kilpailuihin valmistautumisessa olen huomannut omalla kohdallani sen, että riittävä lepo ja niin sanottu normaali arki on aivan hyvä yhdistelmä. Esimerkkinä tuo Kalevan kisoihin oikeuttama kymppiin aika tuli juostua hyvin levätyn yön ja normaalin työpäivän jälkeen Kempeleessä. Tuo kilpailu juostiin iltakisaan ja hereilläoloiakaa ennen starttia oli ehtinyt kertyä jo 15 tuntia. Olin kuitenkin niin valmistautunut tuohon kilpailuun, että odotin koko päivän sitä, että pääsisin kokeilemaan rajojani.

Kalajoella osa nuorista kilpaillee kolmena päivänä peräkkäin, mikä on erittäin kuormittavaa koko kropalle. Parasta tuloskuntoa voi olla vaikea näyttää kolmannen päivän kisassa, mutta ennen suorituspaikalle saapumista voi tehdä asioita, jotka helpottavat tuota urakkaa. Kun pitää mielen kiinni tulevissa suorituksissa, niin kilpailuja ennen ja jälkeen tehtävät verryttelyt tulee tehtyä kunnolla. Lihashuolto ja venyttelyä asettu myös tärkeään rooliin, kun kuormittavia kisoja suoritetaan päivä toisensa jälkeen.

Kalevan kisoissa olen pääsyt kokemaan suurta urheilujuhlan tuntea ja sitä samaa tunnelmaa aion tulla myös itse seuraamaan katsomosta käsin Kalajoen Merenojan kentälle.



Erika Nevanperä kärsinyt toistuvista vammoista

# ”Periksi en anna”

**Lauri Järvinen**

Kalajoen Junkkarien Erika Nevanperä tehtiä 12-15 -vuotiaiden sarjoissa kymmenen ikäluokkansa Suomen ennätystä, mutta sen jälkeen hän on kärsinyt vammakierteestä, jonka seurauksena kilpaileminen on ollut mahdollista monen kesän ja myös hallikauden aikana. Niiden kuuluvat viime vuodet, mutta tällä hetkellä Erika pystyy jälleen harjoittelemaan päälajiaan pikajuoksua ja jaksaa katsoa toiveikkaasti tulevaisuuteen. Hän pääsee vielä ensi vuonna 22-vuotiaiden sarjaan.

Erika Nevanperä on kolmannen Polven yleisurheilija. Hänen äitinsä Tiinan isä Juhani Latukka kuului juniorina Etelä-Pohjanmaan parhaisiin pikajuoksijoihin ja Tiina puolestaan oli 16-vuotiaana maan parhaita moniottelijoita ikäluokassaan.

Erikan ensimmäiset SE-tulokset kirjattiin 12-vuotiaiden satasella ja 60 metrin aidoissa tuloksin 12,85 ja 9,45. Vuotta myöhemmin valtakunnallisia ennätyksiä syntyi peräti seitsemän, jälleen sileillä pikamatkoilla ja aidoissa, hallikaudella myös nelioittelussa. Viimeisin SE-merkintä on 14-15 -vuotiaiden 200 metrin aitojen aika 26,91.

Sen jälkeen seurasi vaikea jakso, josta Erika palasi kesällä 2012 erinomaisessa kunnossa 17-vuotiaiden SM-kisoihin ja saavutti pronssia sekä pituushypyssä että satasella, edellisessä vain kahden sentin päässä kirkkaimmasta mitalista. Seuravana suvena kelloitetiin hänen voimassa olevat 100 ja 200 metrin ennätyksensä 12,14 ja 25,33.

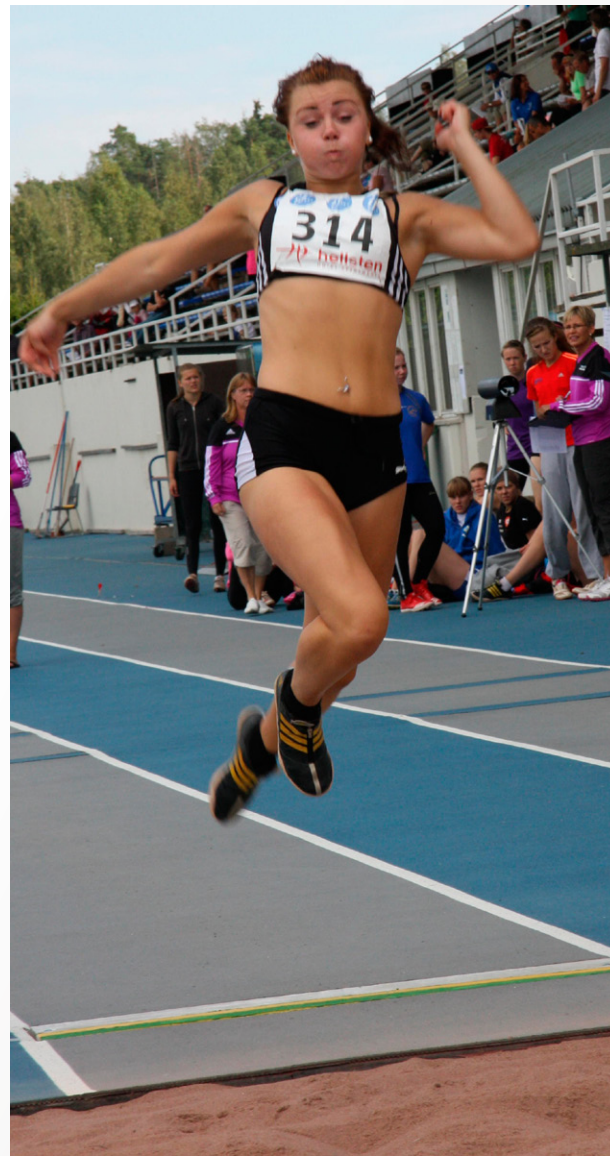
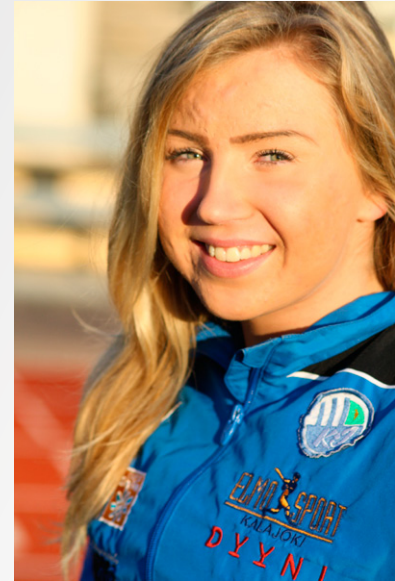
- Pahin vammakierteeni alkoi Helsingin hallikisoissa 2014 tulleetsta takareiden jänteen repeämästä. Sen vuoden kesällä tullehti sama kohta toisesta reidestä ja lääkäri kielsi kaiken, joka voisi ylirasittaa jalkoja.

- Toipuminen sujui niin, että syksyllä 2014 olin jo aika hyvässä kunnossa, kunnes tarvittiin uusi lääkekuuri ja tuli taas takapakkia. Viime talvena vietin yhdeksän viikkoa Etelä-Afrikan lämmössä opiskeluni takia ja pain pystyitiin harjoittelemaan aika hyvin.

Keväällä kaikki tuntui hyvältä Teneriffan leirillä, mutta viimeisten treenin aikana kärsin pahoista krampeista ja huhtikuun jälkeen en pystynyt tekemään lainkaan nopeusharjoituksia ennen heinäkuun loppua. Nyt olen pääsyt jo kokeilemaan kevyttä vauhtia, mutta alitajuisesti pelkään koko ajan takareiden repeämistä. Kiiruhdan siis

hitaasti ja varovasti eteenpäin, periksi en anna. Syksyllä aloitan matkailualan opintoni Porissa, missä harjoitusmahdollisuudet ovat erinomaiset.

Kuortaneen urheilulukiovuosina Nevanperän valmentajana toimi Anna Hämäläinen, nyt tässä roolissa vaikuttaa Harri Aalto.



Erika Nevanperän tyylinäyte pituushypystä, missä hän on myös saavuttanut SM-mitaleja. (Kuva: Lauri Järvinen)

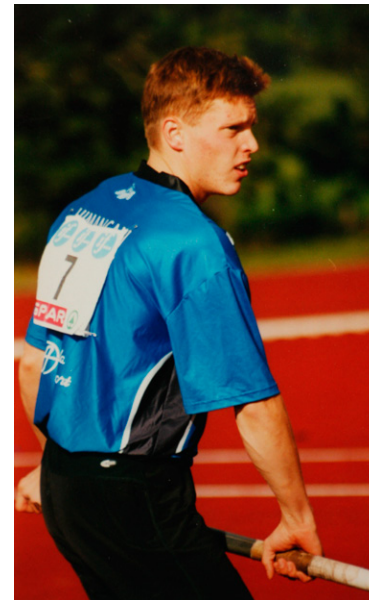
# Mauri Kaattarilla mitalien värisuora Kalevan kisoista

**Lauri Järvinen**

Himangan Urheilijoiden Mauri Kaattari kymmenotteli kesällä 2013 Vaasassa uransa ensimmäisen Kalevan kisojen voiton omalla ennätyskallallaan 7333 pistettä. Hänen lajituloksensa olivat 11,93, 671, 13,88, 211, 54,63, 15,90, 44,59, 465, 64,90 ja 4,59,16. Kämpäpailu kullasta oli tuoksa toiseksi sijoittuneen Oriveden Juuso Hassin loppukertymän ollessa 7280. Kaattari oli totuttuun tapaan vahva hypyissä ja heitoissa. Hänen korkeustuloksensa 211 olisi riittänyt lajin finaalisissa pronssille.

Kaattari johti neljän lajin jälkeen, mutta putosi avauspäivän päätöslajin 400 metrin jälkeen neljänneksi. Jatkossa Mauri oli paras kaikissa kolmessa kentälajissa ja nousi uudehden kärkeen kisan toiseksi viimeisessä lajissa keihäänheitossa vetäistään 64,90, joka oli kymmenen metrin enemmän kuin Hassilla.

Oriveden 20-vuotias ottelijaluopaus on erinomainen juoksija, eikä Kaattari ei saanut jäädä päättölajin sekuntia enemppä 1500 metrillä säilyttääkseen asemansa. Kaksikon erotällä matkalla oli kauden tilastossa juuri tuo 15 sekuntia, joten mestaruus ratkesi lopullisesti vasta päätöslajissa. Mauri ei aikaisemmin ole allittanut ”ottelijoiden maratonilla” ja heittää moukaria.



Hypy- ja heittolajeissa vahva Mauri Kaattari on ylittänyt seiväshypyssä viisi metriä. (Kuva: Lauri Järvinen)

la, eikä Hassin vauhti riittänyt pistereon tavoittamiseen. Mauri Kaattari oli aikaisemmin ylittänyt Kalevan kisojen hopealle 10-ottelussa ja pronssille kolmiokassa. SM-hallikisoista hänellä on miesten sarjasta kokoelmissaan yksi ottelumestaruus ja seitsemän himeämpää mitalia, joista viisi on tullut korkeushypyssä ja kaksi otte-tilusta. Kesällä 2005 Kaattari eteni pronssille 19-vuotiaiden EM-kiso-

jen kymmenottelussa. Sen jälkeen hänen uransa ovat haitanneet loukkaantumiset ja muut vaivat. Vuosina 2006 ja 2008 häntä ei nähty lainkaan 10-ottelussa.

Parhaimmillaan Mauri on ylittänyt korkeudessa 217 ja seipäissä 510 sekä kolmiokannut 15,37. Korkeusennätys on vuodelta 2005, jolloin Kaattari oli vain 19-vuotias. Jatkossa kesän parhaat tulokset ovat pystytelleet 210:n ja 212:n välillä lukuun ottamatta pahan loukkaantumisen jälkeistä kesää 2007, jolloin tilastoihin kirjattiin myöhään syksyllä hypätty 204. Hallikausilla 2012 ja 2013 hän on kuitenkin ylittänyt 215 ja 216.

- Ei hypy ole viime vuosina ihan valmis ollut, mutta parempaan päin ollaan menossa. Hypyt alemmissa korkeuksissa ovat jo hyviä, mutta kun rima nousee ja vauhtia pitää terästä alusta lähtien, tulee usein ongelmia eikä hypyyn saa ihan siltä ryhtiä, kuin pitäisi. Selläkin on edelleen ajoittain oireillut, mutta suurempaa vaivaa siitä ei nyt ole.

Ikäkausiturheilijana Mauri herätti huomiota erityisesti korkeushypyssä. Hän selvitti melko pienestään koostaan huolimatta 14-vuotiaana 182, vuotta myöhemmin 197 ja 16-vuotiaana jo 205.

Myös seiväsennätys 510 on kesällä 2005 ja viisi metrin ylittyä myös seuraavina vuosina, mutta 2000-luvulla vain kerran hallissa. Kolmi-

rin tulokset viittasivat yli 8000 pisteen ottelijaan, mutta juoksuvahti oli esteenä tälle tasolle nousemiselle.

Kaattari nähtiin syyskuussa 2013 kolmannen kerran Suomi-Ruotsi-maottelun korkeushypyssä. Hän ylitti 207 sijoittuen kuudenneksi. Se oli hänen sijoituksensa myös 2010, jolloin tulokseksi kirjattiin 205 Helsingissä ottelessa. Samalla stadionilla Mauri ylitti kaksi vuotta aikaisemmin 210 ja oli viides.

Talvella 2014 hän selvitti hallikisoissa 216, mutta kesäkauden parhaaksi jäi 211. Maottelussa Maurin paras korkeustulos 213 on syntynyt talvella 2013 Norjan Steinkjerissa.

Porin Kalevan kisoissa 2015 Kaattarin 203 oikeutti jaetulle neljännele sijalle. Alkukauden tulokset loivat jälleen mitaliodotuksia, mutta tällä kertaa ne eivät toteutuneet.



# Kahden lajin koukussa

**Fanni Niemelä**

Moukaririnkiin astelin ensimmäisen kerran 10-vuotiaana. Tartuin moukarin isoveljen perässä ja tykästyin lajiin heti. Toinen lajini on painonnosto, joka tuli ohjelmaani aluksi oheisharjoitteluksi. Syksyllä 2012 15-vuotiaiden SM-kisojen jälkeen otin moukarin päälajikseni ja sen myötä myös punnittelini lisääntyi. Valmentajani innosti minut ensimmäisen kerran kisalavalle 2013 keväällä. Pidän nostamisesta ja siitä alkoi ”kahden lajin koukku”.

Moukarin ja painonnoston kilpailujen yhteensovittaminen oli suhteellisen helppoa aina viime vuoteen asti, kun painonnostossa pääkisan oli keväällä ja moukarissa syksyllä. Tänä vuonna tilanne muuttui, kun sarjan vaihtui N19-sarjaan. Keväällä sain huomata, että molempien lajien SM-kisat olisivat samana viikonloppuna, moukari

Savonlinnassa ja painonnosto Helsingissä. Viime vuonna päätös oli vielä helppo, kun valinnan kohteena olivat Kotkan 16-17-vuotiaiden yleisurheilun SM-kisat ja painonnoston nuorten SM-kisat. Silloin suuntasin Kotkaan ja sijoituin viidenneksi N17 moukarissa. Tänä vuonna valinta oli vaikea. Vastana keväällä, kun valmentajani vaihtui, päätökseni varmistui. Päätähäntä tulee olemaan Helsingissä.

Kesän ajan olen harjoitellut valmentajani Minna Nauhan laatiman painonnosto-ohjelman mukaisesti. Ohjelmassa on ollut tilaa myös heittämiselle. SM-viikonloppuun on nyt aikaa kaksi viikkoa. Kesän aikana on käynyt ilmi, että painonnosto kisan on lauantai-päivänä ja moukari olisi Savonlinnassa sunnuntaina. Aion panostaa tosissani Helsingin kisaan. Vasta kisaan jälkeen suuntaan ajatukseni Savonlinnan moukarikisaan ja teen lopullisen päätök-

sen, matkaammeko kotiin Savonlinnan kautta.

Painonnosto ja moukari tukevat toisiaan kuitenkin jatkossakin, koska suuri osa moukarin harjoittelusta on punttia. Kumpakaan lajia en aio jättää. Tänä vuonna minulle vaihtui moukarin naisten 4kg:n väline ja uskon, että vaikka tämän kesän kisat ovat jääneet vähemmälle, voimapuolen panostaminen näkyy jatkossa myös heitoissa. Kalajoella moukarinheitto on melko yksinäistä puuhaa, mutta vuoden aikana järjestetään mm. alueleirejä ja Moukarikarnevaalit. Näillä leireillä tapaan heittokavereita ja heidän näkeminen antaa lisää potkua heittoharjoitteluun. Painonnosta harjoittelen Hiihtomajan salilla, missä seuraa taas löytyy.

Tärkeintä on se, että saan tehdä niitä asioita mistä itse nautin: nostaa painoja ja heittää moukaria.



# Kalajoelta 17 SM-kisaurheilijaa

Kalajoella 21-23 elokuuta pidettäviin 16-17 -vuotiaiden yleisurheilun SM-kisoihin ja samaan aikaan Savonlinnassa ja Oulussa käytäviin 19- ja 14-15 -vuotiaiden vastaaviin kisoihin osallistuu yhteensä 17 kalajokista urheilijaa.

Oheisa jokaisesta Kalajoen Junkkarien ja Himangan Urheilijoiden edustajasta lyhyt esittely, jossa mainitaan syntymäaika, päälaaji tai lajit, oma enätys lajissa sekä sijoitukset aikaisempien SM-kisojen henkilökohtaisten lajien loppukilpailuissa. Esittelyn on koontanut Lauri Järvinen Juha Nivalan avustamana.

## 19-vuotiaat



**Fanni Niemelä**  
(9.9.97)  
Kalajoen Junkkarit

**Moukarinheitto**  
51,79 (2014, 4,0 kg)  
60,71 (2014, 3,0 kg)

**SM-kisat**  
3. T16 (2013)  
4. T14 (2011)  
5. T15 (2012)  
5. T17 (2014)  
5. T19 (2015)  
6. T17 (2013)

**Ville Roimela**  
(11.1.96)  
Kalajoen Junkkarit

**Kiekonheitto**  
47,44 (2014, 1,75 kg)  
50,56 (2013, 1,5 kg)  
50,17 (2011, 1,0 kg)

**SM-kisat**  
2. P14 (2010)  
3. P17 (2013)  
5. P15 (2011)  
5. P16 (2012)  
5. P19 (2014)



**RAIMO SIIPO**  
Siipotec Oy  
Ketolankuja 2,  
85100 Kalajoki, Finland  
p. +358 (0)44 569 4802  
[www.siipotec.fi](http://www.siipotec.fi)



**Kodin ja maailman välissä**

Laadukkaita ja energiatehokkaita puu- ja puualumiini-ikkunoita yli 50 vuoden kokemuksella.

Ikkunnoissamme huippuluokan äänen- ja lämmöneristävyyttä!

[www.hrikkunat.fi](http://www.hrikkunat.fi)  
myynti@hrikkunat.fi  
Puh 08-466 320  
Rautiontie 344,  
85140 TYNKÄ

**HR-IKKUNAT**  
RUHKALA OY

**• ISÄNNÖINNIIT**  
**• KIRJANPIDOT**  
**• KIINTEISTÖNVÄLITYS**

Aila Siirilä, LKV  
vuosikymmenten ammattitaidolla

**Kalajoen Kiinteistöhoito Oy**  
Kalajoentie 32, 85100 KALAJOKI  
Puh. 08-462 090 ja 462 769

## 16-17-vuotiaat



**Arttu Untinen**  
(2.4.98)  
Kalajoen Junkkarit

**Kuulavyöntö**  
16,38 (2015, 5,0 kg)

**SM-kisat**  
2. P16 (2014)  
4. P15 (2013)  
9. P14 (2012)

**Ninni Löf**  
(16.10.98)  
Kalajoen Junkkarit

**Keskimatkat**  
800 m 2.27,98 (2015)  
1500 m 5.06,81 (2015)  
2000 m 7.37,21 (2012)  
3000 m 10.49,77 (2015)

**SM-kisat**  
9. T16 1500 m (2014)  
10. T16 800 m (2014)  
17. T15 2000 m (2013)  
32. T15 Maastoj. (2014)

**Olli Untinen**  
(2.3.98)  
Kalajoen Junkkarit

**Keskimatkat**  
800 m 2.13,66 (2014)  
1500 m 4.32,51 (2014)  
2000 m 6.21,14 (2013)  
3000 m 9.55,73 (2014)

**SM-kisat**  
8. P14 2000 m (2012)  
9. P16 1500 m (2014)  
10. P16 3000 m (2014)  
12. P14 800 m (2012)

**Fanni Kivistö**  
(16.6.99)  
Kalajoen Junkkarit

**Seiväshyppy**  
260 (2013)

**SM-kisat**  
8. T15 (2014)  
12. T14 (2013)



**Antti Tuorila**  
(25.10.98)  
Himangan Urheilijat

**Kiekonheitto**  
34,70 (2015, 1,5 kg)  
43,30 (2013, 1,0 kg)

**SM-kisat**  
7. P15 (2013)  
8. P14 (2012)  
12. P17 (2014)  
13. P16 (2014)

**Kalle Yrjänä**  
(17.8.99)  
Himangan Urheilijat

**Kuulavyöntö**  
12,80 (2015, 5,0 kg)  
13,52 (2014, 4,0 kg)

**Kiekonheitto**  
32,17 (2015, 1,5 kg)  
38,58 (2014, 1,0 kg)

**SM-kisat**  
13. P15 (Kuula, 2014)  
18. P15 (Kiekko, 2014)

**Niina Halla-Aho**  
(7.6.99)  
Himangan Urheilijat

**Pituushyppy**  
470 (2015)

## 14-15-vuotiaat



**Susanna Juhola**  
(22.8.00)  
Kalajoen Junkkarit

**800 metriä**  
2.27,50 (2015)

**SM-kisat**  
11. T.14 Estej. (2014)  
28. T.14 800 m (2014)

**Roosa Löf**  
(30.10.00)  
Kalajoen Junkkarit

**800 metriä**  
2.31,80 (2015)

**SM-kisat**  
48. T15 Maastoj. (2015)

**Vilma Jaatinen**  
(10.7.00)  
Kalajoen Junkkarit

**Pituushyppy**  
377 (2015)

**SM-kisat**  
25. T14 (2014)

**Niilo Niemelä**  
(19.10.01)  
Kalajoen Junkkarit

**Kiekonheitto**  
39,17 (2015, 1,0 kg)  
37,22 (2014, 0,75 kg)



**Eelis Valikainen**  
(25.2.00)  
Kalajoen Junkkarit

**2000 metriä**  
6.44,31 (2014)

**Matilda Kivistö**  
(24.5.01)  
Kalajoen Junkkarit

**Seiväshyppy**  
260 (2015)

**Juuso Mattila**  
Himangan Urheilijat

**2000 metriä**  
6.18,06 (2015)

**SM-kisat**  
6. P14 (2014)

**Teemu Kyösti**  
Himangan Urheilijat

**Seiväshyppy**  
310 (2015)

Ympäristörakentamista yli 40 vuotta  
**Uunila Oy**  
maalla ja merellä

Isonkedontie 4 | 68100 Himanka  
Puhelin (06) 875 133  
Mobile +358 400 707 033  
+358 400 707 032  
[www.uunila.com](http://www.uunila.com)

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

68100 HIMANKA  
P. 044 270 1919 hanna@kapeke.fi



Matkailutie 3, Hiekkasärkät, Kalajoki. [www.tapiontupa.com](http://www.tapiontupa.com)

**expert**

**KALAJOEN KODINKONE**

Kalajoentie 37, Kalajoki, puh. (08) 460 700  
haarala.markku@kone.inet.fi

**SÄHKÖLIIKE**  
KALAJOKI KY

Puh. (08) 460 0128

**KIPA** KALAJOEN KIRJA-  
JA KONTTORIPALVELU  
Pohjankyläntie, KALAJOKI  
P. 08-463640  
[www.kipa.fi](http://www.kipa.fi)  
KIRJAKAUPAT

**RENGASLIIKE**  
**KIMMO SORJONEN OY**

Kiskotie 6, 84100 Ylivieska. Puh. (08) 424 915

**OP Himanka**

**OP Kalajoki**

**KTR**  
KALAJOEN  
TEOLLISUUSRAKENNE

**KALAJOEN**  
KIINTEISTÖHUOLTO  
VIERIMAA OY

KALAJOKI • 0400 563 164

kiinteistohuolto.vierimaa@kotinet.com

# Jukolassa ja Kalevan Rastiviestissä Junkkareilla nappisuorituksia

Kalajoen Junkkarit paransi roimasti sijoituksia Louna-Jukolassa edellisestä vuodesta. Miesten viestissä seura saavutti historian 4. parhaan tuloksen sitten 60-luvun. Joukkue Jukka Nissilä, Kalle Junnikkala, Osmo Juola, Saku Juola, Juhon Nikula, Veli-Matti Junnikkala ja Juhon Lepikorpä oli sijalle 262. Seura on ollut 100 joukossa neljästi vuosina 1960 – 1963, paras sijoitus on vuodelta 1960 jolloin Junkkarit oli 43. Tuolloin viestit veivät Aimo Junkka, Matti Himanka, Erkki Saukko, Pentti Jaakkola, Kalevi Rajala, Risto Hongell ja Reino Manninen. Aika oli vuonna 1960 11 tuntia 23 minuuttia ja 22. Vuoden 2015 joukkueella aikaa meni 12 minuuttia kauemmin.

Miesten kaksojoukkueen edellisen vuoden sijoitus oli 1199. jona oli edellisvuoden keskeytyksestä johtuen 1014. Junkkarien aloitusosuuden viestin viejä Jukka Nissilä ohitti liki kahdeksansataa kilpailijaa tullen vaihtoon sijalla 262, mikä oli lopulta Junkkarien lopuksi sijoitus myös maalissa. Pimeimmällä toisella osuudella entinen maajoukkue hiihtosuunnistaja Kalle Junnikkala onnistui ja nosti Junkkarit sijalle jo 212. Joukkue suunnisti tasaisesti ja isompaa rastien hakua ei tullut kenellekään.

Miesten kaksojoukkueen edellisen vuoden sijoitus oli 1199. jona oli edellisvuoden keskeytyksestä johtuen 1014. Junkkarien aloitusosuuden viestin viejä Jukka Nissilä ohitti liki kahdeksansataa kilpailijaa tullen vaihtoon sijalla 262, mikä oli lopulta Junkkarien lopuksi sijoitus myös maalissa. Pimeimmällä toisella osuudella entinen maajoukkue hiihtosuunnistaja Kalle Junnikkala onnistui ja nosti Junkkarit sijalle jo 212. Joukkue suunnisti tasaisesti ja isompaa rastien hakua ei tullut kenellekään.

**Osmo Juola ankkuroi Junkkarit voiton Kalevan Rastiviestissä.**



ka parani sijalle 945. Joukkueessa suunnisti Kari Isokääntä, Matti Alasuvanto, Niko Paavola, Sirkku Kurikkala, Pekka Sorvari, Markus Vehkoja sekä Joni Alasuvanto.

## Kalevan Rastiviestin voittoon Muhoksella

Toisen arvokkaan viestimenestyksen Junkkarit saavutti Kalevan Rastiviestissä Muhoksella. Joukkueella Jukka Nissilä, Kalle Junnikkala ja Osmo Juola Junkkarit suunnisti H120 sarjan kärkeen. Junkkarit löi ajalla 2.18.22 Koskenkylän Riennon runsaalla kahdella minuutilla. Kolmas oli SK Pohjantahti.

Ensimmäisellä osuudella Jukka Nissilä haki hieman ja tuli vaihtoon neljäntenä 2.49 kärjessä mene-

vää SK Pohjantahtea jäljessä. Kalle Junnikkala teki toisella osuudella puhtaan suunnistuksen ja nosti Junkkarit jo kakkoseksi. Kärkeen oli tässä vaiheessa noussut Koskenkylän Riento. Ankkuriosuudella Osmo Juola onnistui erinomaisesti. Virheetömällä suunnistuksella hän nosti seuran kärkeen ja pystyi kasvattamaan eroa Koskenkylän Riennon 2.44 minuuttia.

H21 sarjassa Junkkareiden 2-joukkue (Joni Alasuvanto, Kari Isokääntä ja Matti Alasuvanto) oli 19. ja löi sijalle 22 juosseen seuran 1-joukkueen (Tero Kähtävä, Niko Paavola ja Saku Juola). Kuntosarjassa Junkkarit oli 11. joukkueella Eeva Kurikkala, Olli-Pekka Kurikkala ja Sirkku Kurikkala.

# Paavo Tilvis ja Satu Himanka suunnistivat toiseksi Kainuun Rastiviikolla

Kainuun Rastiviikosta on muodostunut suunnistusväen vuotuinen suurkilpailu. Se kokoa vuosittain 3500 suunnistajaa Nälkämaan varoilta. Junkkarit oli mukana tänä kesänä 30 suunnistajan joukkueella. Kokonaiskilpailussa parhaiten menestyivät Paavo Tilvis (H13-14) ja Satu Himanka (D21B).

Molemmat suunnistivat kokonaiskilpailun toiseksi. Paavo Tilvis suunnisti ensimmäisessä osakilpailussa neljänneksi, tämän jälkeen sijoitukset olivat toinen, viides ja neljäs. Satu Himanka suunnisti tasaisesti ollen kolmas, toinen, neljäs ja neljäs.

Jirka Oja (H12TR) ja Linda Junnikkala (D35A) olivat kokonaiskilpailun kuudentena. Sirkku Kurikkala (D40B) kahdeksas, Olli-Pekka Kurikkala (H45B) 10., Joni Alasuvanto (H21AL) 15. ja Eeva Kurikkala (D16E) 30. Jirka oja (H12TR) ja Linda Junnikkala (D35A) suunnistivat kokonais-

kilpailun kuudenteneksi. Sirkku Kurikkala (D40B) oli kahdeksas, Olli-Pekka Kurikkala (H45B) 10, Joni Alasuvanto (H21AL) 15, ja Eeva Kurikkala (D16E) 30.

**Paavo Tilvis suunnisti toiseksi Kainuun Rastiviikolla.**



# Suunnistusta jo kolmessa polvessa

Himangan Urheilijoiden pieni mutta sikas Suunnistusjaosto on toiminut tänä vuonna aktiivisesti. Alkuvuoden hiihtosuunnistuskisoihin seurasta löytyi mukavasti osanottajia ja lumien sulattua myös suksettomat ovat päässeet tositoimiin.

Suunnistajien joulu, vappu ja juhannus eli Jukolan viesti suunnistettiin tänä vuonna Turun kupeessa Paimiossa. HimU:lta mukana oli yksi miesten joukkue sekä kaksi naisten joukkuetta. Miesten kisa päättyi valitettavasti keskeytykseen viime hetken jalkavaivojen takia, mutta naiset suorituivat urakastaan maaliin saakka. Ykkösjoukkueen sijoitus n. 1400 joukkueen joukossa oli 550 ja kaksojoukkueen sijoitus mainiosti puolenvälin paikkeille sijalle 780.

Monelle suunnistajalle yksi kesän kohokohdista Jukolan viestin ohella on Kainuun Rastiviikko. Tänä vuonna se suunnistettiin Suomussalmella ja seurastamme oli siellä myös runsas osanotto. Eikä reissulta tyhjin käsin tarvinnut tulla kotiin, Emilia Kaustinen otti D20B sarjan kokonaiskilpailun voiton ja pari muutakin viiden parhaan joukkoon sijoittumista saatiin.

Heinäkuun lopulla seura järjesti erikoispitkän matkan aluemestaruuskilpailut Pitkäjärven maastoissa. Kilpai-



luun otti osaa n. 100 kestävyystään koteletta pikkaniskaa.

Jaoston toiminnan kulmakivi on jo monet vuodet ollut yhdessä naapuriseurojen kanssa järjestetyt kuntorastit, Lestijokilaakson Rastiretket. Tänä vuonna tapahtuma järjestetään Himangalla kahdeksan kertaa viimeisten tapahtumien ollessa syyskuussa. Nämä tapahtumat ovat tarkoitettu kaikille asiasta kiinnostuneille iästä, kunnosta



tai suunnistustaidosta riippumatta. Tapahtumiin osallistuu paljon perheitä ja suunnistus onkin varsin perhekeskeinen ja sukupolvelta toiselle jatkuva laji. Himangan Urheilijoihissakin suunnistusta harrastaa tällä hetkellä useampikin kolmannen polven suunnistaja. Nimet Ylikangas, Pernu, Kaustinen, Kivela ovat esiintyneet tulostiloilla jo useampien vuosikymmenten aikana.

# 3 vuotta Lontoosta, vuosi Rio de Janeiroon

**Miika Antti-Roiko**

Lontoo oli omalla uralla jonkinlainen vedenjakaja. Sen kisan jälkeen oma urheilminen siirtyi astetta vielä ammattimaisemmalle tasolle mikä näkyi myös tuloksissa tulevina vuosina. Aloitin yhteistyön sekä uuden valmentajan että uuden hierojan kanssa, ensimmäistä kertaa sain ravintovalmentajalta ohjeita syömiseen ja ylipäätään koko touhua leimasi eräänlainen uuden alkua. Siitä lähtien kaikessa tekemisessä pyrittiin täydellisyyteen, maksimoimaan oma potentiaali. Tähtäimenä on tehdä Rioissa uran paras kisa!

Uuden valmentajan kanssa tavoite oli selvästi se että 2016 on se vuosi joka määrittää koko uran. Olen Rion kisojen aikaan 27-vuotias eli painonnostajana elän uran parhaita vuosia. Tavoite oli siellä. Kolme sitä edeltävää vuotta tulisivat olemaan rakennusvaihetta päätavoitetta kohti. Kartoitettiin heti alkuun mitkä olivat suurimmat heikkouteni ja miten niitä aletaan kehittää. Tiivistettynä suunnitelma oli se että kolmen vuoden aikana vahvistetaan heikkouksia ja pyritään luomaan pohjat sille että 2016 saadaan kislavalla ominaisuudet muutettua tulokseksi. 2013–2015 vuosille oleellista ei ollut se, saadanko mahdollisimman kovaa kisaamisenestystä vaan se että prosessi etenee ja saadaan aikataulussa kehitettyä kokonaisuutta. Koska harjoittelu tähtää tuloksen maksimoimiseen vuodelle 2016 on selvää että tämän edeltävän neljän vuoden aikana ei voi tulla huippuonnistumista kaikissa arvokisoissa. Tulee hetkiä jolloin harjoitellaan siten että se ei autta onnistumiseen seuraavassa kisassa mutta palkitsee sitten myöhemmin. Kaiken tekemisen tulee palvella päätavoitetta.

## Suomen arvokisamitali 25 vuoteen lähellä

Ja miten tämä suunnitelma on toteutunut ja millaisia vaiheita matkalle on tullut? Jos katsotaan kisatuloksia niin, tempausennätykseni on Lontoon jälkeen kehittyneet 149 kiloon ja työntö 195 kilosta 205 kiloon. Heti pian Lontoon jälkeen otin urani arvokkaimman mitalin Pietarissa nostatettuna kutsukilpailussa Presidents Cupissa. Yhteistuloksen pronssi kovassa seurassa tuotti 2000 dollaria palkintorahaa ja työnnon hopea antoi uskoa että myös arvokisamitali on joskus mahdollinen. Jätin työnnessä taakse hallitsevan Venäjän mestarin. Arvokisamenestys on ollut Lontoon jälkeen jopa parempaa kuin uskalsin toivoa. 2013 ja 2014 vuosien EM-kisoissa sijoituin työnnessä neljänneksi ja mitali jäi vain 4 kilon päähän. 2013 kisassa Tiranassa olisin lopulta työnnon hopeaan riittänyt 201 kiloa. Tuon raudan vedin rinnalle ja työnsin suorille käsille mutta nosto oli vähän liian edessä...Edellinen suomalaisen miesnostajan EM-mitali on vuodelta 1988. Myös 2014 EM-kisoissa ottamani yhteistuloksen kuudes sija on paras suomalaisen miesnostajan sijoitus yli pariin vuosikymmeneen. Neljäs sija jäi 4 kilon päähän.... Ennen Lontoota yhteistuloksen sijoitukseni EM-lavalla olivat olleet 10. ja 24. välissä.

## Bundesliigaan

Yksi merkittävin tapahtuma tässä kolmen vuoden aikana itselleni oli 2013 kevään leiri Saksan Chemnitzissä. Viikon leirin lopussa paikallinen valmentajale-

genda Stefan Grutzner ilmoitti haluavansa minut harjoittelemaan heidän keskuksensa ja edustamaan heidän joukkueitaan Chemnitzin AC:ä Bundesliigassa. Visiittini syksyllä 2013 Saksaan kesti lopulta vain 4 kuukautta eikä tuottanut heti niitä tuloksia joita odotin kun lähdin Chemnitziin. Mutta tätä reissua seurasi keväällä urani selvästi paras arvokisaa valmistautumisvaihe ja uran toistaiseksi paras kisa joten jälkepäin ajatellen reissu oli kannattava. Syksyn valtavan kova harjoittelu Saksassa muuttui tulokseksi paras kisa joten jälkepäin ajatellen reissu oli kannattava. Syksyn valtavan kova harjoittelu Saksassa muuttui tulokseksi paras kisa joten jälkepäin ajatellen reissu oli kannattava. Syksyn valtavan kova harjoittelu Saksassa muuttui tulokseksi paras kisa joten jälkepäin ajatellen reissu oli kannattava.

Vaikka olen koko urani välttynyt loukkaantumisilta ja suuremmilta takapakeilta, on viimeisen vuosi ollut opettavaista aikaa itselleni harjoittelun ja levon suhteen löytämisessä. Viimeisen vuoden aikana olen pikku hiljaa joutunut myöntämään että kroppa ei enää palaudu yhtä hyvin kuin 19-vuotiaana ja harjoittelu ei voi olla enää yhtä kuormittavaa. Tämän vuoden EM-kisojen jälkeen pitkän harkinnan jälkeen aloimme valmentajani kanssa ottaa tätä asiaa huomioon. Harjoittelun kokonaiskuormaa on hieman kevennetty ja huoltavaa harjoittelua/lihashuoltoa on lisätty. Vaikka viimeinen vuosi on mennyt harjoituksellisesti hyvin ja loukkaantumisia ei ole ollut niin koko ajan on ollut tunne että nyt ei saada kaikkia tehoja irti mitä kropassa on. Kuluneen kesän aikana on myös löydetty muutamia pieniä heikkouksia joilla on paljon vaikutusta noston kokonaisuuteen. Niihin paneudutaan alkanella peruskuntokaudella. Täl-

laista on tekeminen ollut viimeiset kolme vuotta. Koko ajan tarkastellaan omaa toimintaa kriittisesti ja jos jotain uutta kehitettävää löytyy, niin ei masennuta vaan mietitään mitkä ovat ne tarvittavat muutokset joilla saadaan pidettyä projekti aikataulussa. Pala palalta rakennetaan kokonaisuutta.

## Olympiapaikat jaetaan MM- ja EM-kisoissa

Painonnostossa Rion olympiapaikat jaetaan vuosien 2014 ja 2015 MM-kisoissa sekä viimeiset paikat 2016 maanosien mestaruuskisoissa. Itselleni 2016 EM-kisat Norjassa ovat se koko nelivuotisprojektin tärkein kisa. Suurin osa olympiapaikoista jaetaan maapaikkoina joukkuekisojen menestyksen mukaan ja Suomen joukkueilla ei ole realistisia mahdollisuuksia maapaikkoihin MM-kisoista. Miesten joukkueen maapaikka EM-kisoistakin vaikuttaa tällä hetkellä haastavalta tavoitteelta. Henkilökohtaisen paikan saa sijoittamalla maailman rankingissa tarpeeksi korkealle. Tämän hetkiseen tasoon nähden se vaatisi todennäköisesti sellaista 20 kilon parannusta omaan parhaaseen yhteistulokseen. Haastavaa sekin tulee olemaan, joskaan ei täysin mahdotonta.

Rioa ajatellen on tärkeää että on yhden kisan jo käytynä. On kokenut sen kaiken jo kertaalleen. Neljän vuoden puristuksesta kolme on jo takana ja se ratkaiseva neljäs vuosi edessä. Pohjat alkaa olla rakennettu ja lähestytään sitä vaihetta kun pitkä työrupeama aletaan muuttaa tulokseksi. Ensi kerralla kun nousem Olympiaatien alkanella peruskuntokaudella. Täl-

**Veljekset Vasankari**

**Turkistarha A.Ylitalo Oy**

**Untisen Turkistarha Ay**

Puh. 040 5074 816

**Vatungin Minkki Oy**

HAMMASLÄÄKÄRI  
**EIJA JUTILA**

KALAJOENTIE 32. PUH. (08) 460 949

**KALAJOEN KAUPUNKI**  
**Liikuntapalvelut**  
Puh. 044-469 1242  
[www.kalajoki.fi](http://www.kalajoki.fi)  
jouko.moilanen@kalajoki.fi

Hyvän näön vuoksi

Nähdään!  
**NÄKÖTIIMI**

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

**Seurat, luokat ja yhdistykset!**

**Tienatkaa helposti paljon rahaa Parasta varainhankintaa**

[www.kalakalle.com](http://www.kalakalle.com)

**KalaKalle**



**Miika Antti-Roiko nostaa 20.-29.11. MM-kisoissa Yhdysvaltojen Houstonissa. (Kuva Rekku Pietilä)**

# Himangalla hiihdellään Torven Heikin jalanjäljissä

Johanna Halla-Aho

Himangan Urheilijoiden hiihtoporukka on suhteellisen pieni, mutta tiivis ja yhteen hiileen puhaltava. Pieneksi joukoksi hiihtäjät ovat näyttäneet mainetta ja menestystä varsin mukavasti. Ahkerina harjoittelijoina ja perinteisen tyylin taitajina tunnetut himankalaiset ovat osallistuneet aktiivisesti niin piiriin kuin valtakunnallisen tason leiritykseen. Piiriin leireille on ollut mukava osallistua, kun yksi vetäjästä on ollut oman seuran tuttu hiihtäjä, Elina Mäkitalo. Nuorten hiihtä-

täjien yhteishenkeä on leirien lisäksi pyritty vahvistamaan muutamilla säännöllisillä yhteisharjoituksilla. Kuntopiiri on pyörinyt maanantaisin lumentomana aikana ja syksyllä on kokoonnuttu yhdessä saavarinteeseen.

Taustajoukkoina hiihtäjillä toimii aktiivinen ja talkoohenkinen hiihtojaosto, joka on mahdollistanut monipuolisen leirityksen kustannusten osalta. Hiihtojaoston puheenjohtajan, menestyksekkään Heikki Torven sekä pitkän uran johtajien ja edelleen aktiivisesti kilpailevan Elina Mäkitalon

## Menestystä KP-Cupissa, piirin ja valtakunnan tasolla

Viime talven tähtihetkiä seurauurille hiihtäjille oli mm. Keski-Pohjanmaan Cupin seurojen välinen kolmas sija. Edelle ennättivät isommat seurat

(os. Puusaari) hienot suoritukset ovat antaneet oivan esimerkin nuorille pitkäjänteisestä harjoittelusta ja oikeanlaisesta asenteesta kilpaurheilun. Molemmista huokuu rakkaus lajiin, mutta myös liikunnan merkitys kokonaisuvinvoinin edistäjänä.



Hiihtokauden 2015 päättäjät Pernun hiihtomajalla.

Haapajärven Kiilat ja Kalajoen Junkkarit. Täytyy kuitenkin huomioda, että cupin pisteitä oli keräämässä keskimäärin vain kahdeksan hiihtäjää per kilpailu. Mitalisteiksi cupin kokonaiskilpailuissa hiihtivät koko talven voitosta voittoon kulkenut Aissa Oja (T10-sarja/1.) sekä hienoja hiihtoja esittäneet Juuso Mattila (P15/2.) ja Anni Mäkinen (T13/3.) Lisäksi merkittävän panoksensa pisteiden kartuttamisessa tekivät Kristian Hakala, Jaakko Mattila, Santeri Mäkelä, Tuukka Marjala, Anniina Hakala, Tatu Venetjoki ja Assi Hakala. Henkilökohtaisia piirinmestaruus-

mitaleita nuoret himankalais-hiihtäjät keräsivät talven aikana yhteensä 12 sekä viestimitaleita kaksi (P18 ja T12).

## "Minkä nuorena oppii, sen "vanhana" taitaa

Himangan Urheilijoiden aktiivijoukko koostuu todella-kin 10-16-vuotiaista hiihtäjälupauksista, mutta on meillä onneksi muutama vanhemmissakin sarjoissa kisaava, hyvä suunnannäyttävä nuoremmalle väelle. Markus Hakala hiihti koko talven tasaisen hyvää hiihtoa P18-sarjassa. Naisten sarjassa himankalaisvärejä edustivat ahkerasti Elina Mä-

kitalo ja Henna Rautiainen. Elina oli jälleen kuluneena talvena yksi piiriin parhaista nais-hiihtäjistä ja saavutti kolme piirinmestaruutta. Upea hiihto häneltä nähtiin myös Rukan SM-hiihdoissa pitkällä matkalla, jossa sijoituksena oli 16. sija. Veteraanien (N35) kisoissa hänen vauhtinsa toi mestaruuden.

## Maakuntaviesti sytyttää aina

Mitä sitä kiistämään – kyllä himankalaiset olisivat mielellään nousseet taas A-sarjaan hiihtämään. Aika pienestä se jäi nyt kiinni. Tämän tulos tyydyttää, mutta jätti sopivasti hampaankoloon tuleville vuosille. Jutussa mainitut nuoret hiihtäjät kasvavat koko ajan, ja tuovat varmasti vähitellen vahvistusta maakuntaviestijoukkueeseen. Nytkin viestissä nähtiin nuorten vahvaa hiihtämistä! Koululaisten maakuntaviestissä samaiset nuoret siivittivät suksensa hurjaan vauhtiin, keikkuen pitkään jopa kärkikahinoissa. Lopullinen sijoitus 5. oli sekini mainio suoritus, sillä särkyvävara joukkueessa ei juurikaan ollut. Toivotaan, että himankalainen vahva hiihtoperinne jatkaa kulkuaan ja yhdessä tekemisen meininki ei lopu – kaikkia tarvitaan, jokainen tekee parhaansa ja se riittää! Katsotaan mihin asti – ensi talvena...



Aurinkoisia ilmeitä, aurinkoisessa Otepäässä

# Junkkari-hiihtäjät Otepäässä

Esko Valikainen

Kalajoen Junkkareiden hiihtovalmennettavat tekivät jo toisen seuraleirin Otepäähän Viiron. Kesäkuun alussa heti koulujen lomien alettua suuntasivat 19 hengen ryhmämme Tehvandin urheilukeskuksen loistaviin harjoitteluolosuhteisiin. Valmennuksesta vastasivat Juho Leppikorpi ja Esko Valikainen. Vanhempiä oli mukana kaitsemassa ryhmää myös. Logistiikasta vastasi Reima Impola.

Erityisesti rullahiihtomahdollisuudet ovat Otepäässä erinomaiset. Rullarata on

suunniteltu ammattitaidolla mahdollistaen harjoittelun monitasoisesti. Radalla voi aloittaa harjoittelun alkeista ja edetä todella vaativiin harjoitteisiin. Stadionin avoin kenttä mahdollistaa tekniikkaharjoitukset tasaisella alustalla. Ns yläviitonen vaatii jo taitavaa välineiden hallintaa ja rohkeutta laskea vaativissa ja vauhdikkaissa alamäissä. Kalajoel-leikin olisi mahdollista luoda samantyyppinen rata hiihtomajan nykyiset mäet hyödyntäen. Olisiko siinä ideaa?

Leirimme oli siis rullahiihtopainotteinen. Neljän päivän ryhmämme harjoitteli

rullahiihdon tekniikkaa monipuolisesti sekä vapaan etäperinteisen hiihtotavan harjoittein noin seitsemän tuntia. Ohjelmassa oli myös yksi tehoharjoitus rullilla, vaikka vasta harjoituskauden alkua viriteltiin. Toki ohjelmaan oli suunniteltu jalkalenkettä, lihaskuntoa, kuntopiiriä ja tietysti Viro-visa, jossa urheilijat viritettiin ensin fyysisen aika-ajon jälkeen Viro-tietämystä mittaavaan tietokilpailuun. Palkintoja oli runsaasti ja laadukkaita sellaisia.

Junkkarit tunnetaan ja tiedetään Tehvandissa jo niin hyvin, että keskuksen johtaja Katrin Aida antoi varata seuraavan kesän leirin puhtaalta kalenterin sivuilta. Kysyessäni leirivarausta, Katrin totesi:

- En ole vielä myynyt ensi kesää, mutta te saatte varata vapaasti ajankohdan ensimmäisenä.

Tuntui mukavalta. Niinpä seuraava leiri on alustavasti varattu maanantaista 13.6. perjantaihin saakka meille.

Viime kesänä harjoittelimme yhtä aikaa Venäjän miesten sprinttimaajoukue Kruikhovin ja Petukhovin johdolla. Nyt oli Venäjän naiset vuorossa. Kovaa näky olevan heidänkin harjoittelu mutta kyllä heilläkin lepöävä ohjelmaa kuuluu.

## Lisää leirejä

Kotiuduttamme oli hiihtäjä ja seuraava leiri odottamassa Kalajoella. Myllylän Tonin kolmpäiväinen kotileiri laktatiteineen pidettiin Hiihtomajan ja Särkkien alueella. Leiriohjelmamme jatkuu Syyteellä syyskuussa ja marraskuussa Vuokatissa. Neljä seuran omaa leiriä on kova juttu! Harvalla seuralla on mahdollisuuksia tai voimia järjestää noin monipuolista leiritsohjelmaa, Junkkarit siihen pystyy. Kiitos siitä kuuluu aktiivisten lajin harrastajien lisäksi tietyistä talkooväelle, joka jaksaa tehdä töitä nuorten hiihtäjiemme eteen.

## SM-kisojen aikataulut

**Perjantai 21.08.**  
klo 12.45 – 20.30

**M17:** 100m, 400m, 800m, 3000m, seiväs, pituus, moukari.

**N17:** 100m, 400m, 800m, 3000m, pituus, kiekko.

**M16:** 100m, 400m, 800m, 3000m, seiväs, pituus, moukari.

**N16:** 100m, 400m, 800m, 3000m, pituus, kiekko.

**Lauantai 22.08.**  
klo 10.00 – 18.30

**M17:** 200m, 110m aj, 2000m ej, korkeus, 3-loikka, kiekko, 5000m kävely.

**N17:** 200m, 100m aj, 2000m ej, korkeus, 3-loikka, kuula, moukari, 5000m kävely.

**M16:** 200m, 110m aj, 2000m ej, korkeus, 3-loikka, kiekko, 5000m kävely.

**N16:** 200m, 100m aj, 2000m ej, korkeus, 3-loikka, kuula, moukari, 5000m kävely.

**Sunnuntai 23.08.**  
klo 9.45 – 15.45

**M17:** 1500m, 400m aj, kuula, keihäs.

**N17:** 1500m, 400m aj, seiväs, keihäs.

**M16:** 1500m, 400m aj, kuula, keihäs.

**N16:** 1500m, 400m aj, seiväs, keihäs

## Merenojan kenttä valmis SM-kisaan

Kalajoen kaupunki on peruskorjannut perusteellisesti Merenojan kentän. Vuonna 1981 rakennettua kentän kaikki suo-



Kenttämestari Kari Jaatinen sanoo Merenojan kentän olevan nopea

rituspaikat uusittiin, rata sai uuden pintaruiskutteen ja suorituspaiikkoja lisättiin. SM-kisojen kenttämestari Kari Jaatinen sanoo, että uudistettu kenttä mahdollistaa esimerkiksi seiväslyhyssä kaksi rinnakkaisista ja tasavertaisista hypypaiikkaa.

Kentän peruskorjauksessa kaikki heittoringit uusittiin, pituushyppypaiikkoja levennettiin ja radan sisäreunan sadevesikourut uusittiin. Alkavissa SM-kisoissa on edellytykset juosta kovaa aikojia. Meillä ratoja ei uusittu kokonaan, vaan ruiskutettiin vain uusi pinta. Yleensä tällä pinoitella kokonaan uusi rata on useamman vuoden liian pehmeä. Esimerkiksi Helsingin EM-kisoissa Olympiastadionin radat olivat uutuudenpehmeitä joka syö juoksijan nopeutta, sanoo Jaatinen.

**CRAMO**

Viljavarastontie 2, 84100 Ylivieska  
Puh. 010 661 4550

**Kalajoen Apteekki**

Kalajoentie 30, 85100 Kalajoki. Puh. 010 3214 460  
Avoina ma-pe 8.30-18, la 8.30-14

VALMISTAMME MITTOJEN JA MALLIEN MUKAAN

PUUSEPÄNLIKE

**P.KURIKKALA**  
HIMANKA PUH.06-875 665



**Kalajoen Etelänkylän jako- ja kalastuskunta**

**Kalajoen Tahkokorvat Oy**  
**Camping Hiekkasärkät Oy**

**Nordea**

**Hotelli RANTAKALLA**

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

**KALAJOEN VÄRI**  
Värisilmä

Leipurintie 1, 85100 KALAJOKI ☎ (08) 463 100

Maalaus- ja tasoitetyöt  
Thermodek- lämpörappaukset  
Julkisivu- ja parvekesaneeraukset

Juha Porkamaa  
0500 562 084

Marko Kallio  
050 528 3425

**Maalausliike**  
**Porkamaa & Kallio**

Tomujontie 319, 68100 Himanka

Kaikki kodin ja kiinteistön sähköistyksen aina suunnitteluyöstä asentamiseen asti.

tukes 452/2009 KYL y3

Täyden palvelun sähkötyö- ja kylmähuoltoiliike

**MV sähkötyö ky**

Sautinkaritie 32, Himanka  
Mikko 050 562 4940, Marko 044 562 4941

www.mv-sahkotyo.fi

**ELEKTRIA**

Elias Valikainen ja Miika Juusola vauhdissa, taustalla upeat rullaradat

**HOVIPELTI**  
-Rakennuspeltityöt  
-Vesikourut  
-Lumiesteet  
-Tikkaat  
-Kulkusillat  
-Katto- ja seinäpellit  
Puh. 044 2800 149  
Sepänmäentie 11  
68100 Himanka  
www.hovipelti.fi



Meiltä lisääneettomat  
musta- ja punaherukkatuotteet  
sekä mehustuspalvelu

Kalevi Tilvis, Tilvistie 276, 85140 Tunkkä, Puh. 0400 295 869  
www.tilviksenmarjatalo.fi



CAP-AUTOKOULU

Kalajoentie 3, Kalajoki. Puh. 040 1427 202. kalajoki@cap.fi

**LOPPUUN-  
MYynti!**

Hurjat alennukset

**-30%  
-50%  
-70%**



**BLOOMIT**

BLOOMIT OUTLET KALAJOKI  
Kipparintie 4, (Meinala).  
Avoinna ma-pe 10-18, la 10-15  
www.bloomit.fi

Rakennus- ja Saneeraustyöt

Rakennuslupapöytäkirjat

Rakennusvalvonta

Vesieristyspätevyys

Rakennuspeltityöt

Kattoturvatuotteet

Kurottajapalvelu

Mobile ja

Autoalus, nosturit

RKM

JANNE PENTINMIKKO

P. 050 301 0088

INS.

HEIKKI PUNKKI

P. 0400 382 850

JUKKA PENTINMIKKO

P. 0500 561 628

RAKENNUSTOIMISTO  
laipuset Oy **Taipuset Oy**

**KTE -KATTOPALVELU**

P. 050-5582 740, 044- 5319 191

www.kalajoenteollisuususeristys.fi

## Janne Sorvarista triathlonin täysmatkan Suomen mestari



Triathlonin täysmatkalla, kansanomaisesti teräsmieskissa, Junkkareiden Janne Sorvari voitti Suomen mestaruuden. Junkkarit sai samassa kilpailussa toisenkin teräsmiehen, kun Viljar Sedrikin. Janne SM-kulta tuli 30 – 34-vuotiaiden sarjassa ja Sedrikin 4. sija 25 – 29-sarjassa.

Triathlonin täysmatka muodostuu 3,8 kilometrin uinnista, 180 kilometrin pyöräilystä ja 42,2 kilometrin maratonjuoksusta. Tuore Suomen mestari käytti aikaa suoritukseen 11 tuntia 20 minuuttia ja 2 sekuntia. Jokainen osasuoritus on jo yksistään kova suoritus. Sorvari käytti uintiin aikaa 1:14:39, pyöräilyyn 5:50:08 ja maratoniin 4:05:33. Sedrikin uintiaika oli 1:22:45, pyöräilyaika 6:27:51 ja maratonaika 4:31:10.

Suomen mestaruus oli pyöräilyosuudella kuivua kasaan teknisiin ongelmiin. 40 kilometrin kohdalla pyörän takavaihtajasta katkesi vaijeri. Sorvari pystyi kuitenkin jatkamaan matkaa käyttäen ainoastaan etuvaihtajaa. Lopu 140 kilometriä käytössä oli vain isoja vaihteita, joka verottii aikaa ja voimia ylämäissä. -Aika olisi ollut jonkin verran parempikin ilman vahinkoa. Vahinko vaikutti pyöräilyyn, mutta kuitenkin eniten juoksuun, sanoo tuore Suomen mestari.

Kokonaistulosta ajatellen kaikkein ratkaisevinta on pyöräilyosuus, joka vie ajallisesti kauiten. Mikäli siinä syntyy puolen tunnin ero, sitä on vaikea saada enää maratonilla kiinni. Yleensä hyvät pyöräilijät pärjäävät triathlonissa, sanoo Sorvari.

Kokeneet triathlonistit Sorvari ja Sedrik asettivat viime syksynä tavoitteeksi täysmat-

kan SM-kilpailun. Lähes 20 tunnin viikoittaisesta harjoittelusta 50 % on ollut pyöräilyä, 30 % juoksua 15 % uintia ja 5 % muuta harjoittelua. Harjoittelussa keskeistä on kiinnittää huomiota siihen, että jalat kestää. Minulla on neljä pyörää eri käyttötarkoituks-



Junkkareiden teräsmiehet Janne Sorvari ja Viljar Sedrik.

siin, kaksi maastopyörää, joista toinen talvikäyttöön, maantiepyörä ja triathlonpyörä. Suomen mestaruus tuo lisää virtaa jatkaa lajin parissa. Kiitollinen olen kotijoukoille ja Hinangan Jukalle, joka on toiminut lajin mentorina, sanoo Sorvari.

## Ensimmäinen triathlonini

Kilpakuntoilija  
Tiina Nevanperä

**Pyörämatka  
loppui kesken**

Triathlonmatkaa on taitettu jo melkoisesti siinä vaiheessa kun olemme vedessä ja odotamme sumutorven törähdystä merkiksi uinnin alkamisesta.

Ensin oli ajatus. Ajatus kasvoi haaveeksi ja haave tavoitteeksi. Himangan Jukka rohkaisi mukaan triathlonistien uimaopetuksen joulukuussa. Tammi-kuussa aloitin nettivalmennuksen "haasteena triathlon" ja nyt olin mukana ensimmäisessä kilpailussani.

Varasin paikkani Kangasala Triathloniin jo toukokuussa. Kilpailut ovat suosittuja ja täytyvät nopeasti. Osallistuin pikamatkalle jossa matkat olivat uinti 500 m, pyöräily 15 km ja juoksu 4 km.

Triathlonin vaihtelevuus sopii minulle hyvin. Lajista toiseen vaihdetaan "lennosta". Tämä tuo oman lisänsä kilpailuun.

Kylmän kesän johdosta avovesiuinti on jäänyt kovin vähälle. Märkäpukukin saapui 4 pv ennen starttia. Uintiosuuteen liittyi siis aivan erityistä jännitystä. Kesäpäivä 25.7 Kangasalalla oli kuitenkin kaunis ja aurinkoinen. Järven lämpötilakin +20. Triathlonhaasteen oli ottaa vastaan monta muutakin ekakertalaista.

**Uinti onnistui**

Sumutorven törähdys lähetti meidät matkaan. Yli 100 uimaria sääntäsi uintiosuudelle. Olo oli kuin olisi pesukoneessa ollut. Vesi pärskyi ja ympärillä viuhkivat kädet ja jalat. Eteenpäin oli mentävä. Melko pian kuitenkin oma uintirytmä löytyi.

Uinnin lähestyessä loppuaan kersasin mielessäni seuraavaa osuutta. Uintiini olen tyytyväinen. Kun tavoite on sopiva tyytyväisyyksikin on taattu.

Uinnista oli siirtymävaihe pyörille. Kipusimme jyrkkää rantatörmää 150 m pyörän luo. Piti muistaa leimata ajanottolaitte. Seurasi kuoriutumisen puusta, kenkien pukeminen, numerolapun asetus, kypärän ja lasien päähän asettaminen. Jälleen ajanottolaitteen leimaus ja pyöränselkään.

Pyöräilymaasto oli hivenen toisenlainen kuin Kalajoen tasamailla olin tottunut. Pyörän vaihteisto tuli tutummaksi. Ravinnon nauttiminen suorituksen aikana on myös haasteellista. Pyöräilyosuudestani voin sanoa nauttineeni. Varmasti pyöräilyn suuren osan matkasta hymy huulillani. Matka jopa sop-

pui vähän kesken. Edessä oli taas ajanottolaitteen leimaus, pyörän telineeseen asettaminen, varusteiden riisuminen ja kenkien vaihto.

**Juoksu tökki**

Tuntuu mielenkiintoiselta (lue kamalalta!) lähteä suoraan pyöränpäältä juoksemaan. Ehkä tunne helpottuu kun kokemusta karttuu. Aika näyttää. Juokseminen on kuitenkin triathlonin

lajeista minulle se tutuin. Tällä hetkellä se on kuitenkin vaikeinta.

Juoksuosuus oli kuitenkin lyhyt ja tavoite oli päästä maaliin. Kun viimeinen ajanottolaitte oli leimattu ja maaliviiva ylitetty tavoitteen saavuttamisesta.

Nyt uudet tavoitteet ovat asetettu ja matka kohti uusia haasteita on alkanut!



Kangasala Triathlon 25.7 2015

**KOTILEIPURI**  
RAIJA HUKARI  
Pirkonsuontie 17, 85100 Kalajoki  
puh. 08 - 460 926

Avain  
**Säästöpankki**  
Auttaa aina.  
Kalajoentie 32, 85100 KALAJOKI  
P. 020 758 2360  
www.avainsp.fi  
etunimi.sukunimi@saastopankki.fi

**AKUT YM. VARAOSAT**  
kimmo.matti@kotinet.com  
**TARVIKEMOTTI Oy**  
Kalajoentie 41, Kalajoki p. 463 110

**TRIMTEX**  
— Custom sportswear —

hiushoitola  
**anne-mari**  
Kalajoentie 37, 85100 KALAJOKI  
Puh. 08 - 463 750

## Himangan Urheilijat - hiihtomaja - urheiluhalli

Sirkka Joensuu

Himangan Urheilijat omistaa Pernun hiihtomajan Pernussa. Hiihtomajan pihapiirissä ja ympäristössä on ampuhiihtora- ta ja latureitit.

Alueella voi monipuolisesti harrastaa esim. hiihdon ja am- pumahiihdon lisäksi rullaluis- telua- ja hiihtoa pinnoitetulla radalla. Rata on rakennettu yh- teistyössä Pakkala-Pernu kylä- toimikunnan kanssa ja osak-

si Lieder rahoitettuna, samoin kuin alueen läheisyydessä ole- va Frisbee-rata jota kyläläiset hallinnoi.

Pernun maasto on myös ihanteellinen suunnistusalue. Hiihtomajaa on laajennettu parikin kertaa, viimeksi 1990 luvulla, jolloin siihen raken- nettiin saunat ja pukuhuoneet yms. Hiihtomaja on tärkeä, hie- no paikka ja alue jota ylläpide- tään ja hoidetaan kyläläisten hyvällä yhteistyöllä talkootyö- nä.



**Himangan urheiluhalli** Himangan Urheiluhallin omis- taa osakeyhtiö, joka on perus- tettu 1973 ja halli rakennettiin 1975 talkootyönä Himangan Urheilijoiden omistamalle ton- tile. Omistuskuvio on syntynyt silloisen ministeriön ehto- na veikkausvoittovarojen saa- miseksi.

Käytännössä Himangan Ur- heilijat on aina maksanut kai- ki kulut hallin ylläpidosta, kor- jauksista ja isosta remontista, joka tehtiin 1990 luvulla läänin

## Halpa-Halli kisaisäntänä

Halpa-Halli on perheyritys, jolla on 39 myymälää. Myymälät sijoittuvat akselilla Po- ri, Tornio, Kuopio. Myymälät tarjoavat kattavasti kotita- louksien päivittäistavaroiden tarpeen. Niistä löytyy tekstiilit, kodin- ja vapaa-ajan tuot- teet, kemikaliotuotteet ja elin- tarvikkeet. Näillä tarjonnol- laan myymälät ovat yleensä paikkakuntien keskeisiä ostospaikkoja. Tämä keskei- syy tarkoittaa myös sitä, et- tä Halpa-Halli halua olla mu- kana paikkakuntien urheilun tukemisessa. Tämän huomaa usealla paikkakunnalla, jos- sa sijaitsee Halpa-Halli myy-

mälä.

Eri urheilukilpailuissa Hal- pa-Halli on mukana sponso- roimassa, jotta kilpailut saa- daan järjestettyä. Tämä sopii hyvin Halpa-Hallin periaat- teisiin. Kun eletään sopisoim- nassa luonnon kanssa, sitä ja itseään kunniottaen, saame- me hyvän elämän. Hyvään elämään kuuluu hyvä fyysinen ja henkinen kunto. Fyysistä kuntoa saa eri liikunta- muotoja harjoittamalla, joita Halpa-Halli tukee eri paikka- kunnilla. Henkisiä voimava- roja meistä kukin saa omalla tavallaan. Joku saa niitä luon- nona liikkua, joku us-

Esko Heiska  
Kalajoen myymälän myymäläpäällikkö

## Halpa-Halli Kalajoki



**Yllätä itsesi ja kukkarosi!**

- elintarvikkeet
- tekstiilit
- taloustuotteet
- kemikaliotuotteet

**KALAJOKI**

Avoinna/öppet/open  
**8-21 (18)**

Kalajoentie 2,  
85100 Kalajoki  
puh. 020- 718 2640

**Halpa-Halli**  
www.HHnet.fi

www.facebook.com/halpahalli

## Yhteiskuntavastuuta

Juha Nivala  
puheenjohtaja  
Kalajoen Junkkarit

Yleisurheilun SM-kisoja isän- nöivät seurat Kalajoen Junk- karit ja Himangan Urheilijat ylläpitävät merkittäviä kiin- teistöjä. Junkkareilla Hiihto- maja on ollut toiminnan kes- kus 1960-luvulta lähtien. Him- angan Urheilijat omistaa käytännössä lähes kokonaan Himangan Urheilutalo Oy:n sekä Pernun Hiihtomajan.

Junkkareiden Hiihtoma- jaan on tehty korjausremont- teja ja laajennusta säännöllis-

sin väliajoin. Viimeinen lähes 100.000 euron investointi saatiin päätökseen 2010, kun ala- kerrassa saatiin valmiiksi yksi Suomen nykyaikaisemmita painonnostosalista. Nykyaikaiset painonostotilat jäävät herkästi huomaamatta, kun yleisötapahtumat ovat lähinnä yläkerran kahviossa ja salissa. Viime vuonna saatiin päätök- seen 40.000 euron energiain- vestointi kun Hiihtomajalle asennettiin maalämpö.

Junkkareiden Hiihtoma- ja on mahdollistanut lukuis- ten valtakunnallisten kilpai- lujen järjestämisen hiihdossa,

suunnistuksessa ja painonnos- tossa. Alue palvelee kilpai- luita myös hiihtosuunnistuk- sessa, ampuhiihdossa sekä hirvenhiihdossa ja -juoksussa. Myös jousiampujat ovat viime aikoina löytäneet alueelta hy- vät harjoittelusuhteet. Him- angan Urheilutalo on anta- nut eri lajien harrastajille har- joittelua ja kilpailusuhteet vuodesta 1975 lukien. Urhei- lutalo on yksi niistä harvoista halleissa Keski-Pohjanmaalla, jossa voi juosta kilpaa talvel- lakin ja missä korkeus riittää vaikka seiväshyppyn ME 616 rikkomiseen. Halli mahdollis-

## Ampumahiihtoa Himangalla

Päivi Kivelä

Himangalla on harrastettu am- pumahiihtoa jo lähes 50 vuot- ta. Ensimmäinen merkittä- vä menestys oli Toivo Pernun 35-vuotiaiden piirimestaruus v.1968 Kälviällä järjestetyissä ensimmäisissä ampuhiih- don pm-kisoissa. Talvella 1970 Himangan Urheilijat voitti piiri- rissä järjestetyn ensimmäisen ampuhiihtoviestin joukkue- eella Matti Pernu, Olavi Pernu ja Toivo Pernu. Näistä ajoista lähtien Himangalla on ollut ampuhiihdon harrastajia.

Alkuvuosina järjestettiin jo pienempiä kisoja. Ensimmäi- set kansalliset ampuhiihtokisat järjestettiin Pernussa v. 1979. Alkuvuosina ki- soja pidettiin yhdessä kok- kolalaisten kanssa, Pernussa toisena päivänä ja Kokkolassa toisena. Joinakin vuosina yhteistyökumppanina on ollut Kalajoki ja nyt muutaman viime vuoden Larsmo. Keski-Pohjanmaan Biathlon Games -nimellä järjestetyt kisat ovat varmaan yhden Suomen tunnetuimmista kisoista. Kisat ovat saaneet kiitosta hyvin sujuvista järjestelyistä ja hie- noista kunniapalkinnoista, joita on kerätty ympäri maakun- taa Toivo Pernun johdolla. Yli 20 vuotta miesten sarjan pää- palkintona oli talkootyönä teh- ty sauna. Niinpä Pernusta voi- tettu saunoja onkin monen

suomalaisen huippuampuma- hiihtäjän hallussa. Heikki Iko- la, Erkki Antila, Tapio Piipponen, Harri Eloranta, Vesa Hie- talahti ja Paavo Suuronen ovat tunnetuimmat saunan voitta- jat.

Pernussa on järjestetty myös kahdet Suomenmestaruuskilpailut. Ensimmäiset olivat vuonna 1994 veteraan- neille ja nuorille ja toiset nuorille talvella 2010. Viime vuosina kilpailut ovat muuttuneet myös entistä kansainvälisem- miksi. Kilpailijoita on ollut Ruotsista, Norjasta, Virossa ja Latviasta varsinkin nuor- ten sarjoissa. Nuorten Suomi- Ruotsi -maaottelu on järjes- tetty Pernussa useamman ker- ran, viimeksi keväällä 2015.

Näin ovat suomalaiset nuoret ampuhiihtäjät päässeet vertailemaan hiihtokuntoaan ja ammuntatarkkuuttaan naapurimaan samanikäisten kanssa.

Pernun ampuhiihtokisat ovat isot koko Suomenkin mit- takaavassa. Parhaimpina vuosina mukana on ollut yli 300 kilpailijaa. Yli 35 vuotta kisa- järjestelyjä on vaatinutkin val- tavan määrän talkootyötä lu- kemattomilta himankalaisilta. Talkootyössä Himangalla on pitkät perinteet. Olemme saaneet talkoisiin mukaan myös kymmeniä nuoria, mikä on nykyaikana harvinaista.

Vuosien varrella ovat Him- angan ampuhiihtäjät saa- vuttaneet myös SM-mitaleita.

Ylivoimaisesti eniten mitale- ja on tuonut Toivo Pernu veteraanisarjoissa. Hänellä on vuosien varrelta yhteensä 31 SM-mitalia, 8 kultaa, 13 hopeaa ja 10 pronssia. Veteraanis- arjoissa on lisäksi Esko Rah- kola voittanut yhden Suomen mestaruuden v.1996, Jarkko Mäkelä SM-pronssia v.2012 ja Risto Pernu SM-hopeaa v.2015.

Muut mitalistit ovatkin siten olleet nuortensarjalaisia. Jarkko Mäkelä voitti pronssia v.1990. Seuraavia nuorten sarjan mitalisteja saatiinkin odot-



liikuntalautakunnan ja seuran tuella, sekä mittavana talkootyönä, jota seura on tehnyt lu- kemattoman määrän jo 40 vuoden ajan hallin ylläpitökustan- nuksiinkin.

Tämä aiheuttaa juridisen ”ongelman” siinä, että urhei- luseura vastaa kaikista kuluis- ta, vaikka omistaa hallia vain merkittävien osakkeiden osal- ta. Perustettaessa yhtiötä, aja- tus on ollut hieno ja kunnioitet- tava. Onhan se suunniteltu ni- menomaan urheilun harrastus-

ta, harjoittelua ja kilpailujen järjestämistä palvelemaan.

Toki se on tarjonnut alkuaikoina n. 15 vuoden ajan suomen ja maailman kuulujen artistienkin tähdittämiä huvitilaisuuksia syksystä keväeseen joka lauantai-ilta isoille yleisöille. HU:n talkootyön tarve oli silloin huipussaan!

Tänään, kun vuosittaiset kulut hallista on n. 30 000 € mo- lemmin puolin, ja halli tarvitsee lähitulevaisuudessa kipeästi perusremonttia, urheiluseu-

Kalajoella urheiluseurat ovat ottaneet varsin paljon vastuuta liikuntarakentamisesta. Urheilukiinteistöjen ylläpito on merkittävä ponnistus urheiluseuroilta. Junkkareiden Hiihtomajan kustannukset ovat



Painonnostosalit toimii lämmittelytilana Simo Saaren muisto- kisoissa.

30 000 – 35 000 euroa vuodessa ja lisäksi tarvitaan talkootyötä yhden päätoimisen työntekijän verran. Ylläpidosta vastaa Naisjaosto ja Kouk- kupolvet. Himangan Urheilutalon kustannukset ja talkootyön määrä on samaa suuruusluokkaa, missä Himangan Urheilijat hoitaa osakeyhtiön puolesta ylläpitökustannukset. Urheiluseurojen merkittävä työ liikuntapaikkojen ylläpitämisessä on syytä tiedostaa. Ylläpitäessään liikuntapaiko- koja, seurat osaltaan ottavat vastuuta asukkaiden liikunta- mahdollisuuksista. Kun se tapahtuu vapaaehtoistyöllä toimivien urheiluseurojen toimesta, on se yhteiskunnal- le merkittävästi edullisempaa kuin yhteiskunnan ylläpitä- mänä.

taa 2000-luvulle asti, jolloin nuoret urheilijamme ovat tuoneet yhteensä 19 mitalia. Laura Heikkilä on saavuttanut kaksi hopeaa ja kolme pronssia ja Pii Pöyhtäri kaksi hopeaa ja kaksi pronssia. Olli Kivelä voitti normaalimatkan Jalasjärvellä vuonna 2006. Antti Välikangas on voittanut rulla- ampuhiihdon SM-kisoissa Kontiolahdella kerran sekä kultaa, hopeaa että pronssia. Jenni Humalajoki voitti vuoden 2008 ampuhiihdoissa ja -juoksussa kaksi SM-kul- taa ja kaksi hopeaa. Viimei-

simät SM-mitalit on tuonut Simo Kivelä. Hän voitti rulla- ampuhiihdon Suomen mestaruuden vuonna 2010 Säky- lässä ja syksyllä 2011 Kontio- lahdelta hän sai SM-hopeaa.

Olosuhteet ampuhiihdon harrastamiselle ovat Pernussa loistavat ympäri vuoden. Talvella on käytössä 1-4 km:n mittaiset hyvin hoide- tut valaistut ladut. Kilometrin mittainen päällystetty rullasukisrata ja 20-paikkainen ampumarata mahdollistavat ympärivuotisen hiihto- ja am- muntaharjoittelun. Rullasuk-

sirata on ollut käytössä vuodesta 1999 asti. Se on rakennettu Himangan Urheilijoiden ja Pakkala-Pernu kyläyhdistyksen yhteistyönä. Rahoitus- rata saatiin myös Himang- an kunnalta ja Rieska-Leaderilta.

Pernun hiihtomajasta ja am- pumahiihdosta puhuttaessa ei voi olla mainitsematta kah- ta vaikuttajaa: Toivo ja Olavi Pernu. Kymmenet vuodet he ovat tehneet lukuisia talkootyöntunteja huolta- essaan Pernun latuverkoston ja hiihtomajan aluetta ympäri vuoden. Niinpä hyvin hoidetuista laduista ovat saaneet nauttia hiihtäjät ympäri maakun- taa. Kilpailujen järjestä- misessä oman panoksensa vuosien varrella ovat antaneet myös Olavi Ylikangas, Veikko Kivelä ja Tapani Pakkala.

Keskiviikkoiltaisina Pernun hiihtomajalla pidetään ohjat- tuja ampuhiihtoharjoituksia. Toivo Pernu veti harjoituksia monta vuotta ohjaten näin nuoria rakastamansa lajin pariin. Nykyisin harjoituksia ohjaa Olavi Pernu. Tällä hetkellä harjoituksissa käy kymmenkunta lasta ja nuorta, josta joukosta ehkä lähivuosina löytyy seuraavat SM-mitalistit. Toivottavasti vaikkapa Kaisa Mäkäräisen menestyminen antaisi innostusta, jotta saisimme myös uusia harrasta- jia tähän mielenkiintoiseen ja vaativaan lajiin.

## Fingrid huolehtii siitä, että Suomi saa sähköä häiriöttä

Fingrid Oyj on Suomen kanta- verkko yhtiö, joka vastaa sähkö- siirrosta kantaverkossa. Kantaverkko on sähkösiirron runkoverkko, johon ovat liitty- neet pääasiassa suuret voima- laitokset ja tehtaat sekä alueel- liset jakeluverkot. Suomen kan-

taverkkoon kuuluu noin 14 000 kilometriä voimajohtoja, yli sata sähköasemaa sekä sähköjär- jestelmän vakavissa häiriötilanteissa tarvittavia varavoima- laitoksia.

Fingridin tehtävänä on siirtää toimintavarmasti sähköä,

edistää sähkömarkkinoiden toimivuutta ja huolehtia voimajär- jestelmän kehittämisestä. Yhtiö osallistuu EU:n yhteisiin il- masto- ja energiatalousin vah- vistamalla kantaverkkoa uusien energiatarvikkeiden mukaisesti. www.fingrid.fi



## Best-Hall kattaa kaiken

Best-Hall on Kälviällä toimi- va Pohjoismaiden laatujohta- ja teräsrunkoisten, PVC-katet- tujen hallien rakentamisessa. Yritys työllistää suoraan 115 keskipohjalajista konepajassa, katevalmistuksessa, asennuk-

ssa ja toimistossa suunnitte- lun, taloushallinnon ja myyn- nin tehtävissä. Best-Hall työ- listää myös välillisesti useita kymmeniä henkilöitä.

Jo toimitettuihin yli 4000 halliin mahtuu monenlais-

ta tuotetta ja urheilijaa. Moni yleisurheilija, jääkiekkoilija, jalkapalloilija ja tenniksen pelaaja ympäri Eurooppaa harjoittelee Best-Hallissa.



## Empower rakentaa älykästä infrastruktuuria

Empower on palveluyritys, joka rakentaa ja huoltaa sähkö- ja televerkkoja, kunnossapitaa tehtaata ja voimalaitoksia sekä toimittaa tietojärjestelmiä ja palveluratkaisuja energiasek- torille. Yhtiö palvelee yli sa- dalla paikkakunnalla Suomes-

sa, Ruotsissa, Norjassa, Virossa, Latviassa ja Liettuassa. Konserni työllistää Suomes- sa noin 1500 ja kaikkiaan noin 2700 henkilöä.

Empowerin Sähköverkko- divisioonaa vastaa sähköjaka- luvien, voimansiirto-

verkkojen ja sähköasemien sekä tuuli- ja vesivoimatuotteen suunnittelusta, rakentamisesta ja kunnossapidosta. Sähköverkko- divisioonalla on toimintaa Suomessa, Ruotsissa ja Baltiassa. www.empower.fi

**EMPOWER**  
Building a Smarter Society





Topi on asumisen ammattilainen ja luotettava kumppani.

Kotona Kalajoella ja koko Suomessa

Inspiroivasta, tyylikkäästä ja käytännöllisistä mallistostamme nykyaikaiset ja toimivat kiintokalusteet kaikkiin koteihin ja tiloihin. *topi* persoonallisia ratkaisuja jo vuodesta 1999

Topi-Kalustaja Oy, 85101 Kalajoki, puh. 08 469 5500, topi-keittiot.fi

www.hsksahko.fi

**HSK Sähkö Oy**

KALAJOKI

010 841 6900

ASENNUS • SUUNNITTELU • MYYNTI

**Bullstop Oy**

Suomalaista naudanlihaa vuodesta 1980

**RAKENNUSLIIKE KESKISIPILÄT OY**

Jouni 0400-405983  
Timo 0400-350109

**J. KEROLA OY**

Meinalantie 16, Kalajoki

- Määräaikaishuollot
- Automaalaukset
- Kolarikorjaukset
- Sähködiagnostiikka

Ammattitaitoista palvelua yli 25 vuotta!  
Tervetuloa! P: 040 726 9901

KALLIOMURSKETTA, SALAOJASORAA, MUURAUUS- JA TÄYTEHIEKKAA

Kuljetus&Lastaus  
**ANTTI PAHKALA**

(06) 876 879  
0500 382 414

*Kotiompelimo Anneli Kalliokoski*

Etelänkyläntie 492, KALAJOKI, Puh. 08-462 134

*Yksillölliset asut – myös korjaukset!*

**MARKET HERKKUTORI**

Puh. (08) 460 083, fax (08) 463 555

Vierivainiontie 2 KALAJOKI  
Puh. 08-461 417, 0400 890 541  
[www.lvisimonenen.fi](http://www.lvisimonenen.fi)

OLEMME LÄHELLÄ SINUA! **PLUSSA**

UUNITUOREET LEIVÄT JA PULLAT  
NUOREKAS TUOTEVALIKOIMA  
RIMMEL-MEIKKISARJA  
GYMSPORT KUNTOSALILIPUT

**TERVETULOA!**  
ma-pe 8-21, la 8-20, su 12-21

**K MARKET HIMANKA**  
Uunilanrantatie 2  
Puh. 06 878 8300

**KONEURAKOINTI**  
Hannu Peitola  
0500 361 509

**Pönttiön kotimaista viljasikaa**

[www.pontionlihatuote.fi](http://www.pontionlihatuote.fi)  
Pönttiöntie 635, 68100 HIMANKA, puh. 06-878 8500

RUOKA OMASTA MAASTA

**PUISTOMÄNNIKKÖ OY**  
VARASTOHALLIN JA KONTTIEN VUOKRAUSTA  
KULJETUS- JA LOGISTIIKKAPALVELUT

Tiluksentie 13, 68100 Himanka  
Seppo 0440 875 396, fax (06) 875 484

**KALAJOEN RAUDOITUS OY** *Tapio Prittinen*  
0400 853 514

Katajatie 7, 85100 Kalajoki [kalajoenraudoitus@kotinet.com](mailto:kalajoenraudoitus@kotinet.com)

LAPPONIA.COM

LAPPONIA JEWELRY

THE ART OF EXPRESSION  
MY FOOLISH HEART • DESIGN BJÖRN WECKSTRÖM

**VALKEAN LINNAN KELLO**

Kalajoentie 25, KALAJOKI Puh. (08) 462 229

**wpa**

think energy

wpa rakentaa tuulivoimaa  
Kalajoelle

**FINN SPRING**

**SPRING**

Lähteestä se on tullut.