



Iin hiihtoseura

Iin hiihtoseuran julkaisu 2025

Sampa



Hiihtäjä tehdään kesällä. Lue sivulta 16.

Monipuolisuus on nuoren urheilija valtti



SISÄLTÖ:

- Illinhiihtojen historiaa
Tapion kylältä Illinsareen s. 12
- Iin Hiihtoseuran kausi 2025-2026
Toimintaa leikki-ikäisistä eläkeläisiin s. 13
- Sepolta löytyvät sopivat hiihtovälineen ja huolto pelaa s. 14
- Helpot vinkit luistaviin suksiin s. 14
- Illinsaaren uudet hiihtosillat valmistuvat
lokakuun aikana s. 15
- Talkootyö mahdollistaa urheiluseuran toiminnan s. 15
- Hiihtäjä tehdään kesällä
Monipuolisuus on nuoren urheilijan valtti s. 16
- Hiihtokoulusta arvokisahaaveisiin
Saga Pesämaan monipuolinen tausta kantaa s. 17
- Roadtokoykkyri s. 18
- Suksia, huoltoa ja intohimoa laduille s.18
- Hiihtokin voi olla joukkuelaji hyvässä seurassa! s. 20

Iin Hiihtoseuran kausi 2025–2026

Toimintaa leikki-ikäisistä eläkeläisiin

Hiihtokoululaiset ohjaajineen
Illinsaaren maastoissa talvella 2025.

Iin Hiihtoseura liikuttaa jälleen tulevalla kaudella kaikenikäisiä, leikki-ikäisistä senioreihin. Seuran motto on: KAIKKI HIIHTÄÄ! Tulevan kauden toimintaa löy-

tyy kaikille ikäryhmille ja mukaan pääsee matalalla kynnyksellä. Nuoret kilpahiihtäjät treenaavat kerran viikossa ja hiihtokoulu starttaa tammikuun alussa 2026.

Illinhiihdot palvelevat iälsiiä ja lähialueen kuntoilijoita joka toinen viikko läpi talven. Penkkiurheilun juhlaa on luvassa tammikuussa: Kansalliset Illinhiihdot järjestetään 26.1. 2026 odottaen paljon osallistujia lähialueilta.

Iin Hiihtoseuran toiminta ei rajoitu vain talveen, vaan harjoituksia ja leirejä sekä harjoituksia järjestetään ympäri vuoden. Kilpailevien nuorten ryhmän yhteisharjoituksia on 1-3 kertaa viikossa ympäri vuoden. Lisäksi syksystä alkaen 6-14-vuotiaille järjestetään maanantaisin ohjattuja harjoituksia Iisin juoksusuoralla klo 18-19.15. "Liikutaan, leikitään, nauretaan ja pelataan" on 10-vuotiaan harrastajan vastaus siihen, mitä hiihtoseuran sisäliikuntavuoroilla tehdään.

Seuran aikuisurheilijat harjoittelevat tähtäimenään veteraanien SM- hiihtokilpailut Köykkyryssä maaliskuussa. Viime vuonna Iin hiihtoseura oli mukana monen vuoden tauon jälkeen veteraanikisoissa Ylivieskassa kolmella viestijoukkueella. Aikuisurheilijoiden tavoitteena on tulevalla kaudella vieläkin parempi menestys veteraanien kisoissa, mikä motivoi harjoitteluun ja kehittymään hiihdossa tulevanakin talvena.

Kaikille seuran jäsenille on mahdollista osallistua

kahdelle Iin hiihtoseuran järjestämälle leirille, joista toinen painottuu kivanmaanharjoitteluun syys-lokakuussa ja toinen hiihtoon marraskuussa ensilumilla Ylläksellä. Etenkin jälkimmäisellä leirillä on jo pitkät perinteet. Leirit ovat todella tärkeitä yhteishengen nostattajia ja nuoret urheilijat suuntaavat leirille liikumaan ja viettämään aikaa yhdessä koko perheen voimin. Seuran vahvuus on yhteisöllisyys.

Kilpaurheilua ja huippuhetkiä

Iin Hiihtoseuran jäsenet osallistuvat kilpailuihin monella tasolla: osa on toiminnassa mukana talkoolaisina tai huoltajina, osa käy kisaamassa pari kertaa talven aikana, toiset kiertävät lähes joka viikonloppu kansallisia kisoja eri puolilla Suomea. Kisasiapa yksi junioreistamme ulkomailla asti viime kaudella.

Seuratyömme hienoimpia saavutuksia on pitkäjänteinen lasten ja nuorten valmennustoiminta, josta olemme ylpeitä. Sen näkymiä osoituksia on tiivis nuorten hiihtäjien ryhmä, joka toivoo, että yhteisharjoituksia olisi enemmän koska "yhdessä harjoittelu on parasta". Parhaimmillaan harastuksesta saa siis uusia jopa elinikäisiä kavereita.

Menestyksessä ja osallistujamäärässä mitat-

Lapsi esittelee
mitaliansa.



tuna viime kaudella 2024-2025 Iin Hiihtoseura oli KLL:n SM-kisoissa suurin juniorihiihtäjien edustaja Pohjois-Pohjanmaalta. Hopeasompa-kilpailuissa seura sijoittui hienosti sijalle 17./104 koko maan seurojen joukossa. Iin Hiihtoseura oli Hopeasompa-viestissä mukana kahdella joukkueella N14- ja N16-sarjoissa. N16-sarjassa seuran nuoret tekivät jymy-yllätyksen voitettamalla koko viestin! Seuraan tuli yhteensä neljä SM-mitalia nuorten kisoista ja lisäksi kymmenen suoritusta kymppisakkiin. Lisäksi yksi seuran nuorista hiihtäjistä nousi mukaan Hiihtoliiton U18-maajoukkueeseen.

Kausi 2025-2026 tarjoaa jälleen kilpailuelämyksiä. Joulukuussa 2025 hiihdetään Illinsaassa lähikilpailuina Tapaninhiihdot. Kikat käydään samalla tutulla kaavalla kuin Illinhiihdot, mutta aikuisten päämatkana on valittavissa 10km. Arvontapalkinto pöytä on yleensä notkunut runsaudellaan, kii-

tos yhteistyö kumppanimme Tmi Seppo Keltamäen.

Sunnuntaina 26.1. järjestetään toista kertaa Kansalliset Illinhiihdot, joka on samalla osa Musti CUP:a. Kilpailut käydään vapaalla hiihtotavalla. Seuran talkooväki toivookin joululahjaksi runsasta lumipeitettä, ettei kisapäivänä lunta tarvitsisi tänä talvena hiihtoseuran talkoovoimin ladulle taikoa kuten viime talvena piti.

Illinhiihdot jatkuvat joka toinen viikko. Uutena kisapäivänä tulevana talvena on todennäköisesti keskiviikko - seuraathan ilmoittelua seuran nettisivuilta. Kilpailuissa on vapaaehtoinen osallistumismaksu: aikuisilta 5 € per kerta tai 10 € koko kaudelta.

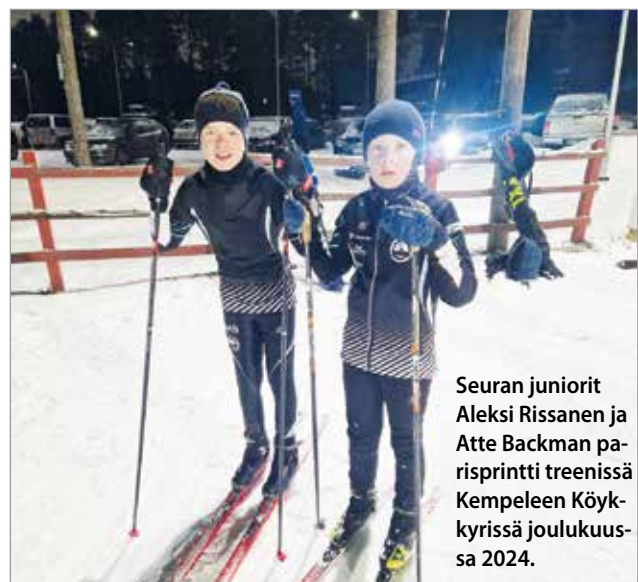
Lisäksi perheen pienimpien kestopuoliksi, lastenhiihdot, järjestetään maaliskuussa. Kisoissa on oikea kilpailutunnelma, mutta hiihtoajoja ei oteta. Maalisjokainen lapsi palkitaan mitallilla ja karkkipussilla - jokainen lapsi on voittaja!

Muista nämä tulevalla kaudella:

- Illinhiihdot:** joka toinen keskiviikko klo 18.00 (päivä vahvistamaton)
- Hiihtokoulu alkaa:** tammikuussa 2026 maanantaisin klo 18.00
Matalan kynnyksen ryhmä vasta-alkajista jonkin verran hiihtäneisiin, maksuton. Harjoitellaan hiihtotaitoa, lumileikkejä ja -pelejä sukset jalassa ja ilman. Ryhmät iän ja taitotason mukaan.
- Junioreiden kilpahiihdosta** kiinnostuneiden ryhmä: harjoittelee syksyn torstaisin klo 18.00. Lumikaudella harjoitukset ainakin kerran viikossa (päivä vahvistamaton). Lisätiedot nettisivuilta.
- Lasten ja nuorten salivuoro** (6-15-vuotiaille): maanantaisin Iisi-areenan juoksusuoralla klo 18-19.15. Lisätiedot nettisivujen kautta.
- Tapaninhiihdot Illinsaassa:** 26.12.2025 klo 13.00 alkaen. Matalan kynnyksen kunto/kilpahiihtotapahtuma junioreista aikuisiin. Matkat 1km, 2km, 3km, 5km, 10km. Loistavat arpajaispalkinnot! Lisätiedot lähempänä tapahtumaa.
- Kansalliset Illinhiihdot / Musti CUP:** sunnuntaina 26.1.2026 klo 11 alkaen
Lisätiedot seuran nettisivuilta. Jos olet kiinnostunut pääsystä mukaan ryhmään tai seuran muuhun toimintaan, laita rohkeasti viestiä nettisivuilta löytyville yhteyshenkilöille.



Iin hiihtoseuran N16 voittaja joukkue Hopeasompa viestissä maaliskuussa 2025 vasemmalta Oona Pesämaa, Saaga Pesämaa, Inka Niemelä.



Seuran juniorit Aleksi Rissanen ja Atte Backman parisprintti treenissä Kempeleen Köykkyryssä joulukuussa 2024.



Iin hiihtoseuran Ylläksen perheleiri. Kuva Olokselta. Ylläksellä ei ollut viime marraskuussa vielä luonnonluontaa. Kuvassa hiihtäjiä perheineen.

Sepolta löytyvät sopivat hiihtovälineet ja huolto pelaa



Pitkän linjan urheiluvälinekauppias Seppo Keltamäki on monille tuttu erilaisista tapahtumista ympäri Suomea. Yli 40 vuotta alalla toiminut Seppo on edelleen vetreässä kunnossa ja osallistuu itsekin aktiivisesti niin suunnistus- kuin hiihtosuunnistuskilpailuihin. Pitkä ura urheilijana ja kauppiana on tuonut varmuutta sopivien suksien valintaan asiakkaalle, samoin niiden huoltamiseen ja huoltamisen opettamiseen.

-Meiltä löytyvät sopivat sukset niin vasta-alkajalle kuin kilpahiihtäjälle, Seppo toteaa aloittaessaan kesäsi-

lytyksessä olleiden suksien huoltoa tulevan talven hiihtoihin.

Hän kertoo kilpahiihtäjien tulevan kauden suksien ennakkotilausten ajan olevan käsillä ja mukavasti tilauksia jo tulleenkin. Kuntohiihtäjiä puolestaan odottaa pitkä rivi erimerkkisiä suksia Sepon Oikea Ostosrasti liikkeessä Iin Kauppa- tiellä.

Suksien huoltamiseen ja hiomiseen Sepolta löytyy sopivat koneet ja laitteet sekä ennen muuta tietotaitoa, jota monet ovat kehuneet "jos haluat luistavat sukset, voitetua ne Kelterillä".

Voidaan siis hyvällä syyllä todeta Oikea Ostosrastiin olevan liikuntaihmiselle täyden palvelun liikkeen, josta löytää sopivat välineet lajiin eli kannattaa poiketa talossa. MTR

Meiltä löytyy jokaisen kukkarolle sopivat sukset ja muut hiihdossa tarvittavat välineet, Seppo Keltamäki toteaa.

Helpot vinkit luistaviin suksiin

Suksien voitelua pidetään hankalana ja työläänä hommana. Lisäksi toinen yleinen käsitys on, että tarvitaan paljon erilaisia työvälineitä ja erilaisia voiteita. Näin ei kuitenkaan enää nykyisin ole, vaan nestemäisten voiteiden yleistyessä on perusvoitelusta tullut jopa helppoa.

Peruslenkkivoitelut voi hoitaa jo täysin nestemäisillä voiteilla, eikä työlästä parafiinin laittoa enää kelivoitelussa tarvita. Tällöin jää pois aikaa viedä ja työllä parafiinin sulatus, siklaus sekä harjaus.

Suksi toki tarvitsee aika ajoin myös voitelua sulatettavalla parafiinilla, joka toimii suksen huoltavana ja pohjustavana voiteluna. Parafiinivoitelun voi tehdä itse tai teettää paikallisessa urheiluliikkeessä aina aika ajoin, varsinkin jos tuntuu, että suksen pohjat harmaantuvat nopeasti jo yhden lenkin jälkeen. Tämä on monesti merkki siitä, että suksen pohja tarvitsee huolenpitoa ja pohjustusta. Jos taas voitelet pelkästään sulatettavilla voiteilla, voi vastaavanlainen ilmiö tarkoittaa myös sitä, että suksen pohja on tukossa ja tarvitsee hiontaa asiantuntijavassa urheiluliikkeessä.

Palataan takaisin voiteluun ja sen tekemiseen helpoimmillaan. Yksinkertaisimmillaan tarvitset kaksi kelin mukaista nestemäistä luistoa, toisen pakkaskelille ja toisen lämpimämmälle kelille. Tämän lisäksi tarvitset nylonharjan voiteen vii-

meistelyyn ja Clean and Glide-ainetta luistopintojen puhdistamiseen.

Tuotteiden merkeillä ei ole suurta väliä, sillä kaikilta merkeiltä löytyy kuntoilijoille toimivat tuotteet. Näillä tuotteilla pystyt tekemään kaikki talven kelivoitelut lenkeille ja puhdistamaan pohjat Clean and Glidella aika ajoin. Voitelu ja puhdistus tapahtuvat samalla tavalla. Levitä nestemäinen tuote, anna kuivua purkin ohjeen mukaan, harjaa ja pyyhi pölyt rätillä.

Näiden lisäksi suosittelun tekemään tai teettämään liikkeessä parafiini voitelun riippuen hiihtomäärästä 1-4 kertaa talvessa. Silloin pohjat pysyvät hyvässä kunnossa ja nestevoitelu kestää paremmin suksen pohjassa lenkeillä. Pakollista tämä ei toki ole, mutta suksen kunnan kannalta hyvä asia.

Helppo tapa on esimerkiksi huollattaa sukset urheiluliikkeessä kauden jälkeen, jolloin sukset ovat valmiina heti kauden alussa ja vaikka toisen kerran kauden puolivälissä. Sukset kannattaa puhdistaa Clean and Glidella kauden viimeisen lenkin jälkeen ja kesäksi pohjaan kannattaa levittää, joko sulatettava parafiini tai nestemäinen parafiini. Tällöin suksen pohja on suojassa kolhuilta ja kuivumiselta kesän ajan. Uuden kauden alettua nestemäinen voide tarvitsee vain harjata ja näin sinulla on erittäin liukas sukki heti ensimmäiselle hiihtokerralle.

Vähällä siis pärjää ja ko-

vin isoja hankintoja ei tarvita luistavien suksien aikaansaamiseksi. Tärkeintä on huoltaa suksia säännöllisesti ja tarkastaa silmämääräisesti pohjen kunto aina lenkien jälkeen. Pohja yleensä kertoo aika hyvin, milloin sukselle riittää yksinkertainen perusvoitelu ja milloin tarvitaan perusteellisempaa huoltoa.

Loppuun vielä pari salais- ta vinkkiä, joilla todennäköisesti päihität lenkkikaverisi suksen luistossa. Koska suksen voiteluun kuuluu salailu ja voidetäilien pimittäminen, niin näitä vinkkejä ei kannata jakaa naapurille.

Vinkki nro 1: Laita nestemäinen voide suksiin jo edellisenä päivänä ja anna vaikuttaa yön yli. Harjaa vasta kun olet lähdessä lenkille. Parantaa yleensä voiteen kulutuskestävyyttä ja luistoa pidemmän vaikutus- ajan johdosta.

Vinkki nro 2: Osta urheiluliikkeestä "nappi" tai "block" nimellä oleva pieni palavoide nesteluiston kaveriksi. Levitä nappia ohut huntta suksen pohjaan ja riippuen tuotteesta levitä tai sumuta päälle nesteluistoa. Anna vaikuttaa noin 10 minuuttia ja harjaa erittäin huolellisesti. Jos haluat saada maksimaalisen hyödyn anna vaikuttaa yön yli ja harjaa vasta sitten.

Nyt osaat aamupuuron lisäksi tehdä myös legendaarisen nappipuuron. Luistavia hiihtolenkkejä kaikille!

Veli-Hannu Pesämaa

Hyvin pidetyt ja huolletut sukset erottaa pohjasta.



Keväällä suksia voi huoltaa, vaikka ulkona.

Illinsaaren uudet hiihtosillat valmistuvat lokakuun aikana

Hiihtäjien kauan kaipaama hiihtosiltojen uusiminen Illinsaarella on loppusilausta vaille valmis. Kesän aikana vanhat 1980- 1990-luvuilla rakennetut sillat on puretu ja uudet sillat alkavat olla valmiina. Ne sijoittuvat en-

tisten siltojen seutuville, joskin rataprofiilit samalla hieman muuttuvat.

-Sillat tulevat olemaan PLP-silloja eli puisia liimattuja palkkisilloja. Eteläisen sillan hyötyleveys 5 metriä ja pohjoisen 6 metriä. Lin-

jaus muuttuu molemmissa hieman nykysijaintiin nähden. Urakkahinta kokonaisuudessaan on vähän reilut 660 000 euroa ja siltojen rakentamiseen on saatu Aluehallintovirastolta liikuntapaikkarakentamisen

rahoitusavustusta 90 000 euroa, infra- ja ympäristöpalvelupäällikkö Taija Savilaakso kertoo.

Uusien siltojen myötä liikkuminen saassa tulee helpottumaan myös auto liikenteen kannalta. Vanho-

jen siltojen vapaa korkeus oli 4,2 metriä, uusien tulee olemaan 4,7 metriä eli niiden ali mahtuvat samat kuljetukset kuin maatiesiltojen alta. Siltatyöt urakoi VRJ Etelä-Suomi Oy.

Siltojen uusimisen yhtey-

dessä latuprofiilia ja turvallisuutta parannetaan myös niin sanotussa voimalaitoksen laskussa. MTR



Vanha poistuu uuden tieltä ja Illinsaaren hiihtoladuilla siirrytään nykyaikaan. Vanhat hiihtosillat olivat tulleet käyttöikänsä päähän.



Siltojen uusimisen yhteydessä parannetaan latuprofiilien turvallisuutta.



Uudet hiihtosillat ovat leveitä ja turvallisia ja niiden ali mahtuvat korkeammatkin kuljetukset.

Talkootyö mahdollistaa urheiluseuran toiminnan

Seurassa talkootyö tapahtuu hyvässä hengessä, hymyssä suin ja porukalla tehden. Talkoolaisia löytyy mukavasti hommaan kuin hommaan ja hommat jakautuvat tasaisesti seura- laisten kesken. Illinhiihdot

ovat hyvä esimerkki siitä, miten kuntopiikin mukaan voi kukanenkin vuorotella toimitsijakopissa tai lähtöviivalla. Molempiin löytyy tekijöitä.

Etenkin Musti cup osakilpailun järjestäminen al-

kutalvesta 2025 oli osoitus seuran sinnikkäästä talkootyöstä, jossa saatiin ahkeralla porukalla monta sataa metriä latua tehtyä lunta kolaamalla, kusaamalla ja le vittämällä. Talkoiden myötä saatiin kisaladut hiihdettä-

vään kuntoon haastavien keli- en aiheuttaman lumiti- lanteen vuoksi ja pidettyä loistokkaita kisat, joista palaute oli pelkästään positiivista. Myös talkoille on muodostunut perinteitä, kuten joka vuotiset roskien-

keruutalkoot ja lasten hiihdot, joissa yhteisen hyvän eteen tekeminen on huikea yhteisponnistus.

Talkoita on pyritty etenkin tulevalle kaudelle lisäämään, jotta pystytään pyörittämään seuratoimin-

taa ja tukemaan lasten ja nuorten harjoittelua. Mukavasti on talkoita jo saatu ja toteutettu, mutta lisää talkookohteita etsitään edelleen.

Riikka Sorakangas



Lunta ajettiin kisaladuille ympäri iitä ja jäähilettä jopa Oulusta. (Kuva Olli-Matti Rissanen)



Musti Cup ja latujen lumetus olivat todellinen voimainponnistus lin Hiihtoseuran talkooporukalta. (Kuva Olli-Matti Rissanen)

Hiihtäjä tehdään kesällä

Monipuolisuus on nuoren urheilijan valtti

Moni mieltää hiihdon vain talvilajiksi, mutta todellisuudessa hiihtäjä harjoittelee ympäri vuoden – ja vieläpä hyvin monipuolisesti. Vanhassa viisaudessa ”hiihtäjä tehdään kesällä” piilee edelleen totuuden siemen.

Nykyhiihto vaatii paljon muutakin kuin kestävyyttä. Kilpailut ovat vauhdikkaampia ja taktisempia kuin

ennen, ja siksi myös lihasvoima, nopeus ja taitavuus korostuvat. Lapsuusikävaiheen harjoittelussa painottuvat taidon, hiihtotekniikan, koordinaation ja nopeuden kehittäminen sekä liikunnan ilon syöttäminen. Nuoruu-ikävaihetta kohti siirryttäessä myös kestävyys ja suorituskyvyn kehittäminen tulevat enemmän mukaan.

Monipuolisten liikuntataitojen opettelu, koordinaatio sekä nopeuden kehittäminen kuuluvat pieninä palasina mielellään nuoren urheilijan lähes jokaiseen treeniin.

Monipuolinen harjoittelu käytännössä

Kesällä hiihtäjä voi treenata rullahiihdon lisäksi oikeastaan mitä vain liikuntalajeja hyödyntäen, esimerkiksi pyöräilemällä, juoksemalla, kuntosalilla, sauvakävelen, suunnistuksen, uiden tai vaikka soutaen. Yksinkertaisimmillaan nuori voi harjoitella esimerkiksi leikkipuistossa kiipeilen, pihapeleissä tai vaikka eri palloilulajeja pelaamalla. Kesälajit täydentävät nuoren hiihtäjän harjoittelua. Lajipainotteinen harjoittelu on tärkeää vasta lähempänä aikuisuutta, vaikkakin hiihdon kesäharjoittelu on melko monipuolista vielä aikuisuudessakin.

Lasten- ja nuorten suosittelun liikuntamäärä on 7h/viikossa. Urheilevalle ja menestystä tavoittelevalle nuorelle suositus on minimissään 15-20h/viikossa, kestävyyslajin harrastajalle mielellään hieman ylikin. Liikunnasta vähintään puolet tulisi koostua vielä arkiaktiivisuudesta eli koulu- ja harjoitusmatkoista, pihaleikeistä, kotitöistä, ulkoiluista jne.

Asiantuntijoiden mukaan monipuolinen liikunta lapsuus- ja nuoruusiässä onkin tehokkain keino ehkäistä rasitusvammoja sekä tukea kokonaisvaltaista kehitystä. Lasten ja nuorten tulisi harrastaa useita eri liikuntamuotoja mahdollisimman pitkään. Parhaimmillaan riittävä ja monipuolinen liikunta kehittää kasvavan lapsen- ja nuoren fyysisiä ominaisuuksia ja motorisia perustaitoja sekä vahvistaa tukikudoksia. Samalla yksipuolinen kuormitus, joka

altistaa rasitusvammoille, vähenee. Monipuolinen harjoittelu ei hidasta kehittymistä, vaan luo vahvemman pohjan myöhemmälle tiettyyn lajiin erikoistumiselle. Lapsuus- ja nuoruusi-ikävaiheessa harjoittelussa yksi tärkeimmistä asioista on liikunnan ilon syöttäminen, monipuolisten liikuntataitojen rakentaminen ja urheilullisten elämäntapojen opettaminen.

Iin hiihtoseuran kilpailuvien lasten ja nuorten ryhmässä on viime aikoina ollut noin 15-lasta ja nuorta, iältään noin 7-16-vuotiaita. Ryhmän nuoret ovat osa tavoitteellisesti kilpaa hiihtäviä ja osa puolestaan vasta pohtii kilpahiihtoa lajina.

Kesäisin ja sulanmaan aikaan yhteistreenneissä on kehitetty eri lajeja: rullahiihtoa, sauvakävelyä/-loikkia, yleisurheilua, pelejä, leikkejä, porrastreeniä, toiminnallista voimaharjoittelua, sauharinteita ja jopa kestävyys lajin kuningasta kunnon suotreeniä. Nuorempien harrastajien kohdalla yhteistreenneissä usein toimivinta on eri lajien ”teemaharjoittelu” kesäisin esim. yleisurheilu, jalkapallo, parkour, suunnistus jne.

Kuluneena kesänä ryhmän vanhimmat ovat jo sen ikäisiä, että kesäharjoittelussa painottui hieman enemmän rullahiihdon harjoittelu, kun sille oli suurin tarve porukassa. Ryhmäläiset ovat kehittyneet hiihtotaidossa kesän aikana paljon ja he ovatkin entistä valmiimpia suuntaamaan ensilumille.

Muitakin lajeja saa – ja pitää harrastaa

Yksi seuran tärkeimmistä tavoitteista on kannustaa nuoria harrastamaan hiihdon lisäksi muitakin lajeja ja koko nuoruusi-ikävaiheen. Mukana olevien nuorten harrastus listalta löytyykin hiihdon lisäksi mm. pesäpalloa, salibandya, cheerleadin-



gia, juoksua, yleisurheilua, ampumahiihtoa, tanssia ja koirajuoksua/-hiihtoa.

Haluamme kasvattaa vahvasti siihen, että lapset pystyvät harrastamaan monipuolisesti mahdollisimman pitkään. Se tukee sekä hiihtotaitoa että kehittää kaikkia ominaisuuksia monipuolisesti ja vähentää siten rasitusvammojen riskiä. Myöhemmin erikoistuminen on helpompaa, kun perusta on vahva.

Hiihto kuuluu lajina ns. myöhäisen erikoistumisen lajeihin. Mukaan ehtii vielä vaikka nuoruusiän jälkeenkin, kunhan harrastusta on monipuolinen. Uskomme myös, että pystymme vastaavasti tarjoamaan hiih-

totreenneillä muiden lajien harrastajille monipuolisuutta oman lajin harjoituksiin.

Matalalla kynnyksellä mukaan

Iin hiihtoseuran junioreiden ryhmään pääsee mukaan ympärivuoden, jos kilpahiihto kiinnostaa. Treeneissä käydäkseen ei tarvitse välttämättä kilpailla, eikä edes seuran jäsenyyttä. Harjoittelu on melko fyysistä, mutta jokaisen oma harjoitustausta pyritään huomioimaan. Harjoitukset ovat maksuttomia ja niihin mukaan pääsemiseen löytyy ohjeet Iin hiihtoseuran nettisivuilta!

Terhi Pesämaa



Hiihtokoulusta arvokisahaaveisiin

Saaga Pesämaan monipuolinen tausta kantaa

Iiläinen Saaga Pesämaa on 16-vuotias monipuolinen urheilija, joka on noussut hiihto- ja ampumahiihtokentillä Suomen parhaiden nuorten joukkoon. Viime talvena hän juhli maastohiihdon KLL SM-hopeaa vapaan viiden kilometrin kisassa sekä viestikultaa Iin Hiihtoseuran N16-joukkueessa Hopeasomman loppukilpailuissa. Lisäksi taskuun tuli SM-pronssia myös ampumahiihdon pikamatkalla.

Saagan tie liikunnan pariin lähti jo pienenä kotoa perheen yhdessä liikkumisen kautta. Vanhemmat vetivät hiihtokoulua jo ennen kuin lapset innostuivat itse. Hiihtokouluun oli luontaista lähtöä mukaan. Saaga kulki hiihtokouluissa mukana kaikissa ryhmissä koko alakouluiän, ja yläkouluun siirtyessä hän on ollut mukana ohjaajan roolissa hiihtokouluissa jakamassa itse saamiaan oppeja.

Saaga innostui kisamisesestä ensin oman kylän lastenhiihdoissa. Kun mitaleita alkoi kertyä, hän halusi suunnata ensimmäisiin isompiin kansallisiin kisoihin toiveissa voittaa ensimmäinen pokaali. Ja sille tielle jäi, aina on ollut jotain kiinni kirittävää, joka on motivoinut harjoittelemaan ja kehittymään entistä paremmaksi.

Saaga Pesämaa valittiin keväällä 2025 nuorten U18-maajoukkueeseen, ja on valmistautunut uuteen kauteen joukkueen mukana. Tulevalla kaudella 2025-2026 tavoitteena on kamppailla tosissaan SM-mitaleista ja tavoitella paikkaa kansainvälisiin nuorten arvokisoihin sekä hiihdossa että ampumahiihdossa.

Monipuolisuus taustalla ja perhe tukena

Saagan urheilijan polkuun on mahtunut poikkeuksellisen paljon eri lajeja. Hän

on ehtinyt harrastaa lapsuudessa kymmentä eri lajia seuroissa, viimeisimpänä hiihtolajien lisäksi cheerleadingia. Lopulta vuosi sitten syksyllä ajanpuute ja kasvaneet harjoitusmäärät ratkaisivat: hiihto ja ampumahiihto nousivat päälajeiksi.

– Monipuolisuus on ollut tärkeää. Koen että nuorempana harjoittelu ei aina ollut edes harjoittelua vaan esimerkiksi eväretkeilyä perheen kanssa tai lenkkeilyä mummolaan. Erilajien harrastaminen ja monipuolinen liikkuminen lapsesta saakka on kehittänyt monipuolisesti eri ominaisuuksia, mutta myös pitänyt harrastamisen mielekkäänä, Saaga pohtii.

Monipuolisuuden lisäksi myös perheen merkitys on ollut suuri. Hiihto on koko perheen laji, joka vaatii vanhemmilta kannustusta, kustantamista ja kускаamista. Pesämaan perheelle on ollut itsestään selvää tehdä asiat yhdessä ja olla aktiivisesti mukana lasten harrastuksissa – äiti on ollut mukana valmentajana alusta asti ja isä huolehtii sukset liukkaiksi talven kilpaladuille. Pikkusisko Oona on suomen kärkeä omassa ikäluokassaan, joten kovaa treeniseuraa ei tarvitse kaukaa hakea. Lisäksi perheen koira toimii kisapaikoilla kisamaskottina.

Ystävät sitouttavat lajiin

Saagan mukaan nuoruuskävaiheessä tärkein lajiin sitouttava asia on ollut hiihdossa ja ampumahiihdossa treenikaverit. Ensimmäiset hiihtokaverit ovat tulleet jo hiihtokouluajoilta. Laji on yksilölaji mutta seuran yhteistreenieissä ja leireillä on aina parasta seurata ja kovaa sparrausta treeneissä. Harjoituksissa tehdään tosissaan, mutta ei totisesti.

– Parasta on viikoittaiset yhteisharjoitukset ja ka-



Saaga Pesämaa on linn hiihtoseuran hiihtokoulun kautta noussut tulevaisuuden toivo.



Saaga osallistui hiihtokoulun kautta Barentsin alueen mestaruuskisoihin Norjassa.



Pikkusisko onnittelee Saagaa ensimmäisestä ampumajuoksun SM-mitalista

verit sekä omassa seurassa että ympäri Suomea. Vaikka kisa ei aina menisi hyvin, on ympärillä porukka, jonka kanssa saa nauraa ja unohtaa pettymyksen nopeasti, hän hymyilee.

Menestystä myös kesällä

Ampumahiihtäjät kilpailevat kesäisin ampumajuoksus-

sa, ja sielläkin Saaga on ollut vahvassa vireessä kuluneena syksynä. Tänä syksynä hän otti N17-sarjan SM-hopeaa ampumajuoksun pikamatkalta Kontiolahdella. Sekä rullahiihdon SM-kisoissa Vuokatissa hän sijoittui syyskuussa N18-sarjan sprintissä viidenneksi ja viiden kilometrin vapaalla neljänneksi.



Kontiolahden ampumajuoksun SM-kisat.



Siian emokala- ja mätipyynti
erilliset syyspyyntipaikat mahdollisia.

Raasakan Yläallas
on virkistyskalastusalue.
Lupa 3, perhe 6 kirjolohta/päivä.

Lähikala parasta ilmastotyötä

TRAKTORIURAKOINTI
A. WIIK
0405199866

Tiiron
Raudoituspalvelu Oy

Virkkulantie 183
91100 Ii

Puh. 040 583 2130.



MONIPUOLINEN KATTOALAN AMMATTILAINEN
POHJOIS-POHJANMAALLA

- HUOPAKATTOSANEERAUKSET JA –UUDISKOHTEET
- HUOLLOT JA KORJAUKSET KAIKILLE KATEMATERIAALEILLE
- LUMIESTEET, KULKUSILLAT, TALOTIKKAAT

NYT KATTOREMONTIT KÄTEVÄSTI MYÖS RAHOITUKSELLA.
SOITA JA KYSY LISÄÄ!



Hiihtäjät tehdään kesällä ja pyöräily on tärkeä osa hiihtäjien kesäharjoittelua.

Roadtokoykkyri

Erittäin aktiivisen junnutoinnin lisäksi Iin hiihtoseurasta löytyy myös aktiivinen joukko aikuisia, joista osa treenaa ohjelmoidusti ja osa kuntoilee ns. toppatakimeinillä. Intoa kesän liikunnalliseen tekemiseen on tuonut ensi talven veteraanien SM -kisat, jotka järjestetään Kempeleessä maaliskuussa 2026.

Kokeneempaa kaartia on nähty liikkumassa lihasvoimin siellä sun täällä, lajikirjon ollessa ihailtavan monipuolinen. Treeniä ja kisaa on painettu menemään muun muassa juosten, pyöräillen, rullahiihtäen. Onpa porukan kuultu kuntosalilakin käyneen rautoja kolisuttelemassa ja skiergoa nykimässä.

Tätä tarinaa raapustelee toppatakkiosaston tärkeä lenkki, niin kutsuttu vara-

mies.

Viime talven Ylivieskan SM- kisojen lähestyessä alkoivat oikeat hiihtäjät tippua rosterista syystä jos toisesta. Ja silloin kun varamiestä tarvitaan, oltiin tietysti menossa mukana. Vauhti ei ladulla päästä huimaa, mutta näin joukkue saatiin kasaan ja hyväksytty suoritus M150-sarjan viestissä. Ylivieskan suht haastavalla radalla tavoite oli selviytyä laskuista kaatumatta ja siinä myös onnistuin.

Ylivieskan veteraanien SM- hiihtoihin osallistui seurastamme 4 hiihtäjää yksilösarjoissa ja 3 viestijoukkuetta (1 naisjoukkue & 2 miesjoukkuetta).

Tulevan talven Kempeleen kisoja ajatellen täytyy olla vielä astetta valmiimpi lähtöviivalla.

Kesällä peruskunto on

hankittu pääsääntöisesti pyörän selässä. Valtaosa ajoista suuntautuu Jakukylän riippusillalle, jonka kupeessa on siltakahvilan muodossa hyvä taukopaikka pyöräretken lomaan.

Toukokuussa lappustartteja kertyi pyöräillen Rokua mtb:n järjestämässä XC-cupissa ja elokuussa gravel-cupissa. Startit myös Illinsaari mtb ja Raahe XC- tapahtumissa. Juoksupuolella pahan olon tunnetta haettiin Illinjuoksuista ja Yli-iin legendaarisissa cooperin testeissä puhkottiin 3000m haamurajaa.

Saan riittävän vuosittaisen hiihtoannoksen talven laduilta, joten perinteisesti rullasukset ovat jääneet pölyttymään varastoon tänäkin vuonna. Monilajisuus on mielestäni erittäin suositeltavaa myös varttuneel-



Iin Hiihtoseuran edustajat yhteiskuvassa Ylivieskan SM-kisoissa talvella 2025.

le väelle, näin pysyy paikat kunnossa ja mieli virkeänä verrattuna saman lajin ympärivuotiseen harrastamiseen. Jos haluaa ulosmitata kaiken potentiaalin tiettyssä lajissa, olisi erikoistuminen tietysti paikallaan. Itsellä kisailu perustuu nykyään lähinnä hauskanpitoon, eikä ajat ja sijotukset ole ensisijaisia motivaattoreita. Teemalla "jonku se on oltava viimeinenki" voi kokeilla

lajeja monipuolisesti. Siinä samalla saa samalla hyvän tehotreenin tehtyä, joita ei muuten tulisi tehtyä.

Joskus toki tekee mielei hieman selitellä suoritusten jälkeen, mutta kyllä se on parempi vaan reippaasti myöntää, jos kollegat ovat nopeammassa kunnossa. Toki aikojen vertailu ja spekuleraus kuuluvat asiaan, sitä ei käy kieltäminen.

Mutta kukin tavallaan,

pääasia että pysytään liikkeessä ja toimintakykyisinä.

Tästä jatketaan ulkoilu- ja jalkalenkkeillen ja maastopyöräillen kohti talven ensi-/tykkilumia.

Tosissaan, muttei totisena! -toppatakkimies

Suksia, huoltoa ja intohimoa laduille

Olli-Pekka Paavola tietää, mitä tarkoittaa, kun sukset luistavat – ja mitä se vaatii. Hänen vetämänsä Urheilupaja Oy on pyörinyt nyt Oulussa pari vuotta, mutta Paavolan oma polku urheilun ja liikuntapaikkojen parissa alkoi jo paljon aiemmin.

Paavola kertoo, että myös Iin urheilumaastot tulivat hänelle tutuksi jo 90-luvulla, kun hän vastasi maakuntaviestin ajanotosta ja tuloksesta, ja hiihtoharrastus vei miestä myös valmennuksen puolelle lihin.

Paavolalla on taustaa niin urheilijoiden kouluttamisesta puolustusvoimissa kuin välinekaupasta ja lii-

kuntapaikkojen hoidosta. Muutaman vuoden takainen uranvaihto johti lopulta oman yrityksen, Urheilupaja Oy:n, perustamiseen.

Alussa keskityttiin erityisesti suksihuoltoon ja kun Mikael Väliheikki liittyi joukkoon, laajeni toiminta myös urheiluvälineiden myyntiin. Nyt Urheilupajan hyllyistä löytyy suksia, saavojia, monoja ja hiihdon tarvikkeita – ja kesällä myös juoksukenkiä ja suunnistus-tarvikkeita. Myös suksihuolto toimii täydellä teholla.

Viime talvi tosin koeteli hiihtobisnestä, sillä vähäinen lumitilanne tarkoitti, että sesonki jäi lyhyeksi ja perinteisen ladut saatiin

kuntoon vasta helmikuussa. Paavolan mukaan tämä näkyi suoraan myös välinekaupassa.

– Jos ladut saataisiin kuntoon auki jo alkutalvesta, olisi kaikille hyötyä. Hiihtäjät pääsisivät nauttimaan ja välinekauppa pyörisi, Paavola summaa.

Hän nostaa esimerkiksi Nivalan, Haapaveden, Haapajärven ja Reisjärven, joissa tykkilumetus on hoidettu mallikkaasti, ja vinkkaa, että kuntien kannattaisi käydä siltä ottamassa mallia. JK

"Suksiwelho" Mikael Väliheikki toimii Urheilupajalla suksien erityisasiantuntijana.





urheilupaja

Täyden palvelun hiihdon erikoisliike

Voudintie 1 Oulu. P 0401259990

www.urheilupaja.fi



Kärkkäinen

Iin Kiinteistö- ja Jätehuolto Paakkola Oy

- Roska-astoiden tyhjennykset
- Vaihtolavapalvelut
- Likakaivojen tyhjennykset
- Viemäreiden avaukset, sulatukset ja viemärikuvaus
- Talvella lumen auraus/hiekoitus
- Piha-alueiden harjaus
- Nosturiautopalvelut

www.iinjh.fi

iinjhpaakkola@gmail.com

Yhteystiedot: Juho 040 719 2056
Veli 0400 388 622 Mikko 040 570 5376

FINDOORIN OVIA KARTALLA
HALLIT

YLI **30** VUODEN
KOKEMUS
HALLIEN OVISTA

RÄÄTÄLÖITY PALVELU

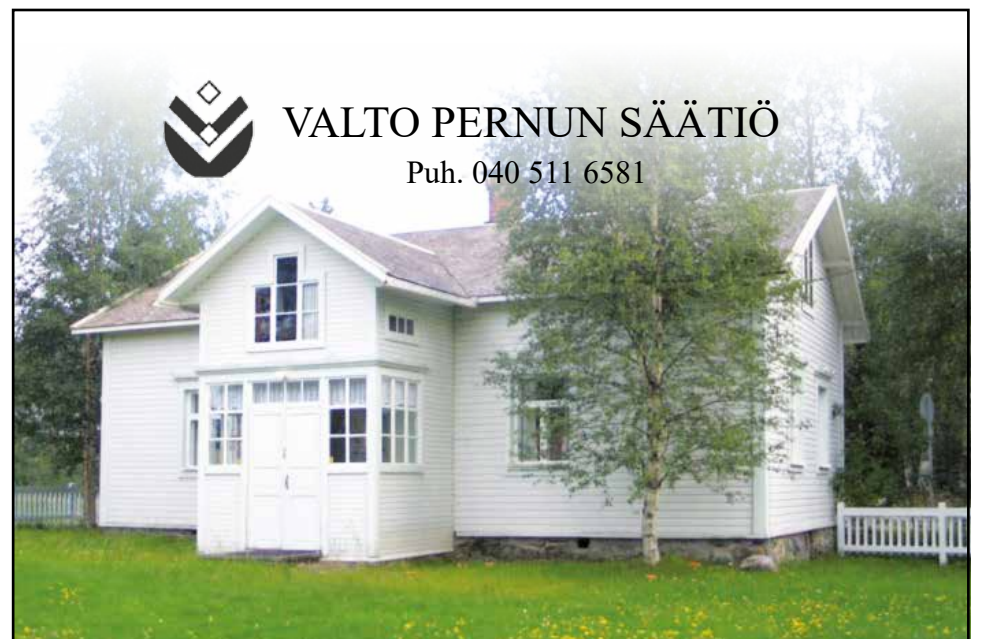
LÄMPIMÄT JA
TIIVIIT OVET

SUOMEN SUURIN
TAITTO-OVIVALMISTAJA



VALTO PERNUN SÄÄTIÖ

Puh. 040 511 6581



- Säätiön tehtävänä on: • Vaalia ja ylläpitää perustajansa taidetta ja kotitilaa
- Tukea kotiseututyötä • Jakaa apurahoja kuvataiteilijoille • Tukea luonnonsuojelua

Hiihtokin voi olla joukkuelaji hyvässä seurassa!

"Iin hiihtoseuran "junnuryhmään", kuten heitä nimitämme, kuuluu vakituiseen noin 15 lasta ja nuorta. Ikäryhmältään he ovat noin 7-16 vuotiaita, osa ryhmästä on harjoitellut yhdessä jo vuosia. Heidän

menoaan treeneissä on ilo katsoa, nauru ja huudot raikaa yleensä niin että lähitienoollakin tiedetään koska junnut ovat taas yhdessä treenaamassa. Esitimme junnuille kysymyksiä siitä, miksi hiihto

on niin kivaa, että se saa pysymään mukana vuodesta toiseen. Ryhmän "konkarit" Saaga ja Sofia koostivat siitä junioreiden näköisen jutun."

- Terhi valmentaja -

Olemme iiläisiä nuoria ja meidän yhteinen kiinnostuksen kohteemme on hiihtäminen. Osa meidän seuran nuorista on harrastanut hiihtoa jo yli 10 vuotta eli al-

kanut hiihtämään melkein heti sen jälkeen, kun on oppinut kävelemään ja osa tullut mukaan viime vuosien aikana. Jokainen otetaan heti alusta asti huomioon

ja usein juttu alkaa luistamaan jo ensimmäisissä treeneissä.

Sofia Perttula ja Saaga Pesämaa sekä kommentoijina Iin hiihtoseuran junnut

Miksi hiihto on kivaa?

Kaverit ovat mielestämme erittäin tärkeä osa hiihtoa. Jokainen meistä on melko varmasti kokenut saaneensa kavereita tai jopa elinikäisiä ystäviä hiihdon kautta. Meidän hiihtoseuramme junnuporukka on todella

tiivis ja yhdessäolo on mukavaa sekä treeneissä että treenien ulkopuolella.

Meidän mielestämme hiihto on palkitsevaa sillä siinä voi kehittää itseään eri osa-alueilla sekä edistymisen on nähtävissä monista eri näkökulmista. Monen kuukauden harjoittelu vuodesta mahdollistaa kunnon ja taitojen kehittymisen. Kesän ja syksyn työ johtaa talven kisoissa onnistumisiin, ja usein tulokset ovatkin pa-

"Parasta on kisat ja reissut jossa pääsee treenaamaan kavereiden kanssa"
"Hiihdosta saa paljon samantyyppisiä kavereita"

"Onnistumisen tunne kun pystyy hiihtämään nopeasti. Mäkien laskeminen"

"Hiihdossa on kivaa se että aina voi oppia uutta ja parantaa vaikkapa tekniikkaa".

"Kun on hiihtänyt lenkin, on onnistunut olo".

rempia kuin edellisvuosina, mikä toisaalta koukuttaa ja lisää motivaatiota. Monesti saattaa myös ylittää omat odotukset ja tavoitteet, mikä saa hyvälle mielelle. Yhden urheilijan sanoin, "parasta on myös se, kun on kisoissa hiihtänyt itsensä niin väsyk-

siin, että meinaa taju lähteä, sen jälkeen tulee hyvä olo".

Yksi merkittävä tekijä on meidän mielestämme se, että hiihtoharjoittelu on niin monipuolista. Tuskin koskaan on täysin samanlaisia treenejä tai treeniviikkoja. Harjoitteluohjelmaan kuu-

paan tyylin välillä on kivaa.

Käymme talven ympäri kisaamassa ympäri Suomea ulkopaikkakunnilla ja usein viikonloppuisin ohjelmassa on ainakin yhdet kisat. On myös mukavaa, että kisoissa näkee muilta paikkakunnilta tulevia kavereita, ja vaikka ollaan kisoissa silti kisapäivän aikana, saadaan viettää aikaa yhdessä. Eri paikkakuntien maastot ja maisemat motivoivat myös lähtemään kisakentille.

Mikä tekee yhteistreeneistä "parasta"?

Yhteistreenejä meidän seurassa on 1-2 kertaa viikossa, jotka ovat monen meistä suosikki treenejä viikossa. Niistä ei haluaisi olla pois. Treeneissä parasta monen mielestä on, että pääsee näkemään seurakavereita ja juoruamaan viime aikoina koettuja juttuja. Usein jokainen kertoo arkeisista kommelluksista syvimpiin salaisuuksiin juttuja ja välillä saattaakin unohtua kuunnella ohjeita.

Kavereiden lisäksi moni sanoi, että on kivaa päästä tekemään hyviä treenejä porukassa, jossa on hyvä yhteishenki, kun kaikki kannustaa toisiaan. Tähän liittyen yhdeltä meidän urheilijalta tullut kommentti, "Yhteisharjoituksissa on

parasta kaverit, ettei tarvitse yksin mennä harjoittelemaan koska yksin harjoittelu ei ole niin kivaa kuin kavereiden kanssa.", pitää täysin paikkaansa. Moni meistä sanoi myös, että kovat treenit usein jännittävät. Mutta kun pääsee tekemään ne porukassa ja saa "vertaistukea" muilta, niin treeni menee hyvin. Kaverit tsemppaavat mukana.

Ei myöskään saa unohtaa meidän seuran ihanilta valmentajilta tulevaa positiivista kannustusta ja ammattimaista ohjausta eikä tukijoukkoja, jotka ruokkii, kuskaa ja maksaa. Olemme kiitollisia siitä, että saamme tehdä töitä unelmien ja tavoitteiden eteen päivittäin.

Yhdessä harjoittelu on paljon hauskempaa.



"Parasta yhteistreeneissä on kaverit, kovat treenit ja tsemppaava ilmapiiri"
"Yhdessä treenaaminen, pelit ja leikit"

Seuran yhteisleirit ovat kauden kohokohta

Koko vuoden kohokohta on kaikkien mielestä seuran yhteiset leirit, joita järjestetään Vuokatissa ja Ylläksellä muutaman kerran vuodessa, koska siellä päästään näkemään toisiamme treeneissä, sekä niiden ulkopuolella. Leireillä treenaaminen on erityisen kivaa, koska saa maiseman vaihdosta totuttuihin ympäristöihin ja tehdä kovia treenejä samalla, kun saadaan toisistamme hyvää vastusta niihin. Moni sanoikin niin, että on kivaa, kun treenit leireillä on myös hyvin erilaisia, kuin normaalisti.

Treenien lisäksi kuitenkin monen meistä mukaan

mukavinta on treenien väliajat, joissa saadaan pitää kivaa kavereiden kanssa. Väliajoilla teemme usein läksyjä ja syödään karkkia, mutta kyllä kaikista hauskin on erilaiset pihapelit esimerkiksi piilohippa ja konkka. Meillä on aivan super hyvä yhteishenki ja vaikka porukassa on ikäeroa niin silti kaikki viihtyy toistensa seurassa. Juttu lentää ja aika kuluu liiankin nopeasti. Ikinä ei haluaisi kotiin lähteä, mutta onni on yhteistreenit arjessa, joissa pääsee taas jatkamaan treenejä porukalla.

"Leirillä pääsee treenaamaan kavereiden kanssa ja muu "kuupoilu" kavereiden kanssa"



"Leirillä on kivaa kaverit"

Nauru raikaa usein treeneissä.



Syötteen päiväleirille heinäkuussa osallistuneet urheilijat perheineen. Lämpöä piisasi.