

Leiriraportti Koli 1 – 4.7.2021

Pohjois-Karjalan Hiihto ry:n piirileiri järjestettiin heinäkuun alussa Kolilla HS – ja Tehoryhmälle.

Leirin tavoitteena oli hyödyntää Kolin vaativia maastoja rullahiihdossa ja jalkalenneilla. Jokaisessa harjoituksessa analysoitiin leiriläisten suoritustekniikkaa ja yritettiin kehittää tekniikkaa taloudellisempaan suuntaan. Tarkoitus on päästä talvella kovaa mahdollisimman helposti ja se on tavoitteena tekniikan hiomisessa myös kesäharjoittelussa.

Leirillä valmentajina toimivat Kari Varis ja Teemu Pöntinen sekä lauantaina Petri Vuorma.

1.7 torstai

Leirin avauspäivänä ohjelmassa oli juoksulenkki ja loikkaharjoitus Loma-Kolin maastoissa. Jalkojen hermotus saatiin heräteltyä ennen seuraavien päivien kestävyysharjoituksia.

2.7 perjantai

Aamu aloitettiin aamulenkillä ja venyttelyllä ennen aamupalaa. Aamupäivän harjoituksena oli sauvarinne Kolin satamasta Ukko – Kolille. Leirin yksi pääharjoituksista onnistui hyvin ja moni leiriläisistä piti tätä harjoitusta leirin parhaana palautteen perusteella. Sauvarinteessä kehitettiin erityisesti jalkojen lihaskestävyyttä sekä maksimaalista hapenottokykyä.

Iltapäivän harjoituksessa hiihdettiin perinteistä rullilla, tasatyöntöä suurimmaksi osaksi. Harjoituksen oli tarkoitus olla palauttava, koska seuraavana aamuna oli taas jaksettava puskea pitkää mäkeä Kolin huipulle.

3.7 lauantai

Aamu alkoi taas aikaisella aamulenkillä ja pienellä jumpalla ennen aamupalaa. Aamupäivän harjoituksessa noustiin Kolin huipulle vapaalla tyylillä. Ohjeena oli tehdä nousujohteinen harjoitus, loppua kohden vauhtia kiristäen. Ylämäen hiihtotekniikkaa kuvattiin jokaisella nousulla ja nämä tekniikkavideot käytiin läpi urheilijoiden kanssa päivällisen jälkeen. Harjoituksen aikana annettiin lisäksi kehityskohteita tekniikasta ja nuoret urheilijat sisäistivät nämä ohjeet nopeasti. Samojen asioiden äärellä oltiin kuin sauvarinteessä eli tekniikkaa, lihaskestävyyttä ja hapenottoa rassattiin mäkeä noustessa.

Iltapäivällä tehtiin palauttava jalkalenne sauvojen kanssa Loma-Kolilla ja pelattiin sen jälkeen sählyä liikuntahallissa.

4.7 sunnuntai

Leirin päätöspäivänä ohjelmassa oli perinteinen Kolin vaellus. Jalkalenkillä noustiin Kolin jyrkkiä ja pitkiä mäkiä eri suunnista kolmen tunnin ajan. Tämän harjoituksen tavoitteena oli kehittää jalkojen lihaskestävyttä ja sitkeyttä rankan leirin päätteeksi.

Valmentajien mielestä leirillä saatiin kehitettyä niitä ominaisuuksia mitä lähdettiin Kolille hakemaan ja monta onnistututta nousua saatiin Ukko-Kolille tehtyä. Ryhmänä harjoittelu ja sen hyödyntäminen on yksi päätavoite näillä piirileireillä ja suurin osa leiriläisistä sai varmasti sopivaa vastusta ja sparrausta harjoituksissa. Mukava oli nähdä eri seuroista hyvä osanotto leirillä, yhteistyöllä viedään urheilijoita ja koko maakunnan hiihtoa eteenpäin. Tästä on hyvä jatkaa kohti elokuun leiriä.

Koli Country Club toimi loistavasti leirin tukikohtana. Harjoituksiin lähteminen majoituksesta oli helppoa ja lähellä sijaitseva liikuntahalli tarjosi hyvät puitteet sisäpeleihin tai vaikka kuntosaliharjoitteluun. Seuraava leiri elokuussa tullaan järjestämään myös kyseisessä paikassa.

Leirille osallistui yhteensä 20 urheilijaa seitsemästä eri seurasta.

Joensuun Kataja (9 hlöä)

Fanni Heikkinen

Noora Hukka

Eeli Häikiö

Sira Riissanen

Tuukka Viinisalo

Toivo Parkkinen

Lotta Peltola

Nella Voutilainen

Iiris Voutilainen

Kiihtelysvaaran Urheilijat

Aapo Rautiainen

Kiteen Urheilijat

Venla Vuorikari

Lieksan Hiihtoseura

Aapo Saastamoinen

Liperin Hiihtoseura (6 hlöä)

Veera Kinnunen

Matti Mansikka

Anni Saarelainen

Lassi Valta

Juuso Varis

Pauli Vuorma

Pyhäselän Urheilijat

Jenny Miettinen

Tohmajärven Urheilijat

Eevi Kaartinen

Valmennus

Teemu Pöntinen

Kari Varis

Petri Vuorma (vain lauantaina)

-Kari Varis