

P-K:n Hiihto ry:n piirileiri 27.-28.12.2020

Pohjois-Karjalan Hiihto ry järjesti piirileirin 27.-28.12.2021 Kontiolahden ampumahiihtostadionilla.

Leiriohjelmaan ja järjestelyihin vaikuttivat suuresti valloillaan oleva Korona ja siihen liittyvät ohjeet ja suositukset. Näiden mukaisesti mm. Ah-stadionin sisätiloihin suunnitellut harjoitteet sekä leiriruokailut jouduttiin perumaan. Positiivisesti kuitenkin saimme huomata, että kyseiset muutokset eivät vaikuttaneet leiriläisten määrän negatiivisesti eli etukäteen ilmoittautuneita ei jäänyt leiriltä pois mainittujen järjestelyiden takia.

Leirille osallistui 33 hiihtäjää piirin seitsemästä eri seurasta ikäjakautuksen ollessa 8-46 vuotta. Leirin osallistujalista sekä leirikutsu ohjelmiseen liitteenä.

Leiriläiset jaettiin kolmeen taso- / ikäryhmään seuraavasti; nuorempi HS-ryhmä 10-12 vuotiaat, vetäjä Petri Vuorma, vanhempi HS-ryhmä 12-14 vuotiaat vetäjä Jouni Ratilainen ja Tehoryhmä, 15 vuotiaista ylöspäin vetäjänä Kari Varis.

Leiriohjelmaa suunniteltaessa valmentajaryhmällä oli selkeä näkemys, että leirin pääpaino on tekniikan kehittäminen molemmilla hiihtotyyleillä sekä niiden eri alatekniikat. Tällä suunnitelmalla leiri myös toteutettiin.

Leirin aloituspäivänä HS-ryhmät kävivät läpi perinteisen hiihdon tekniikat. Aamupäivällä tekniikoita harjoiteltiin hieman rauhallisemmalla tahdilla ja iltapäivällä aamupäivän opit niputettiin yhdeksi kokonaisuudeksi tehden harjoitteita kovemmissa vauhteilla eri maastonkohtiin.

Tehoryhmä aloitti leirin myös perinteisen hiihdolla, jossa pääpaino oli tasatyönnössä ja sen tekniikassa sisältäen spesifin tasatyöntö harjoitteen. Iltapäivällä vuorossa oli vapaan hiihtoa ja sen tekniikkaan pureutuen.

Toinen leiripäivä alkoi vapaan sprintin harjoituskisalla. Paikkana oli ”Pumppaamon” maasto. Ensin vedettiin ryhmittäin asiaan kuuluvat alkuverryttelyt, jonka jälkeen kisa aloitettiin aika-ajolla. Aika-ajon perusteella leiriläiset jaettiin tasaväkisiin ryhmiin erähiitoja varten. HS-ryhmät hiihtivät kaksi erää ja Tehoryhmä kolme erää. Harjoituskisassa nähtiin hienoja suorituksia juuri oikealla tavalla asiaan suhtautuen, sopivan vakavasti verenmaku suussa, mutta rehdisti ja hauskaa pitäen. HS-ryhmät jaksoivat pitää kuuluvaa kannustusta yllä, kun Tehoryhmäläiset ottivat mittaa toisistaan, tunnelma oli varsin äänekäs, mikä sai Tehoryhmäläiset taistelemaan maineesta ja kunnian tosissaan. Harjoituskisan onnistumiseen vaikutti Ah-stadion latuhuollon suojeleminen siihen, että Pumppaamon noususta ajettiin perinteisen latu-ura pois. Lisäksi muutaman leiriläisen vanhempi otti innokkaasti pestejä vastaan mm. muiden hiihtäjien varoittajana sekä nuorempien lähtöjärjestelijänä.

Leiri päättyi tiistai-iltapäivänä HS-ryhmäläisten osalta vapaan hiihtotavan tekniikoiden läpi käymiseen ja Tehoryhmällä huoltoharjoitukseen perinteisellä tyylillä, joka sisälsi myös tekniikkaosiot.

Valmentajaryhmälle jäi leiristä kaiken kaikkiaan hyvä ja onnistunut mieli.

Tekniikkavalmennukselle olisi selkeästi piirissämme enemmänkin tarvetta. HS-ryhmäläiset ovat hyvin innokkaita oppimaan ja harjoittelemaan, jolloin oppi tarttuisi heihin hyvin ja pois

oppimista olisi tässä vaiheessa huomattavasti vähemmän kuin muutaman vuoden päästä. Lisäksi oppimisympäristönä leirityyppinen tapahtuma on innostava ja sopivan haastava, kun ympärillä ei välttämättä ole ne tutut kaverit tai valmentajat. Olosuhteet Kontiolahdella olivat mitä parhaimmat ja juuri sopivasti auennut Linnunlahden latu sekä Pärnävaara vetivät kuntohiittäjiä, jolloin leiriläisille jäi tilaa.

Toivottavaa olisi, että piirin eri seuroista saataisiin piirileireille enemmänkin osallistujia. Ilmeisesti Katajan ja KontUn järjestämä harjoituskisa verotti muutamia osallistujia, joka sattui ensimmäisen leiripäivän kanssa samanaikaisesti.

Valmentajaryhmän puolesta

Petri Vuorma

LIITTEET 1 Osallistujat
 2 Leirikutsu

Liite 1

Osallistujat seuroittain, sarja nimen perässä

Joensuun Kataja yht. 3

Annika Tattari N16

Tuukka Viinisalo P12

Veikka Viinisalo M16

Kiihtelysvaaran Urheilijat yht. 2

Aada Rautiainen N16

Aapo Rautiainen M14

Kiteen Urheilijat yht. 2

Hanna Kostamo T12

Venla Vuorikakari T12

Lieksan Hiihtoseura yht. 4

Antto Honkanen M10

Jonna Kuronen Nyl

Urho Kuronen M14

Iida Kuronen N14

Liperin Hiihtoseura yht. 18

Eeli Ikonen P12

Anastasia Kari T12

Herman Kari P12

Veera Kinnunen N14

Veera Kontkanen N20

Väinö Kontkanen M16

Konsta Malinen P12

Aapeli Piironen P12

Venla Pyykkö T12

Milja Pyykkö T10

Saku Reijonen M14

Sofi Reijonen T12

Anni Saarelainen T12

Leo Siitonen P10

Lassi Valta M18

Juuso Varis M18

Iitu Vuorma N20

Pauli Vuorma M18

Pyhäselän Urheilijat yht. 3

Hanne Juntunen T12

Jenny Miettinen T14

Iida Sallinen N18

Tohmajärven Urheilijat 1

Veera Kuronen N18

P-K HIIHDON PIIRILEIRI KONTIOLAHDELLA 27.-28.12.2020

Tervetuloa leirille!

Leiri tullaan järjestämään alkuperäisestä poiketen hieman suppeammalla ohjelmalla vallitsevan Koronaohjeistuksen rajoittaessa tilojen käyttöä.

Harjoitukset tulevat olemaan tiiviitä, joten leirille on hyvä tulla levänneenä ja välineet kunnossa. Pitovoiteluiden osalta valmentajat tarvittaessa auttavat, mutta lähtökohtaisesti perinteisen sukset tulisi olla leirille tultaessa siinä kunnossa, että ”lennosta” tapahtuvan pitovoiteen lisäyksellä selvittää.

Varaa leirille mukaan varasauvat, juomista (juomavyö), lenkkarit sekä kuiva vaihtopaita ja lämmin takki.

HUOM!!! AH-stadionin pukuhuonetilat ym. eivät ole käytössä.

Leiri järjestetään voimassaolevia Koronaohjeistuksia noudattaen. Leiriläiset jaetaan kolmeen ryhmään, jolloin jokaisessa ryhmässä on noin 10 leiriläistä + valmentaja. Leirikisan järjestelyissä huomioidaan max. 20 hlön kokoontumissääntö.

Mikäli vanhempia tulee seuraamaan leiriä niin heidänkin tulee noudattaa voimassaolevaa Koronaohjeistusta (<https://www.siunsote.fi/alueelliset-suositukset-ja-rajoitukset>). Toivomme, että kertaatte ennen leirille tuloa leiriläisillenne Koronaan liittyvät ohjeet.

OHJELMA

HS nuorempi, valmentajat Jouni ja Pete

Sunnuntai 27.12.

klo 09.00-11.00 Perinteisen hiihdon tekniikat (vuorotahti, yksi potkuinen, tasatyöntö), kuvaus

klo 15.30-17.30 Aamupäivä käytäntöön: perinteisen hiihdon tekniikat eri maaston kohtiin, loppuverkkaan lenkkarit

Maanantai 28.12.

klo 09.00-11.00 Leirikisa, sprintti vapaalla (aika-ajo, erähihdot)

klo 15.30-17.00 Vapaan tekniikkaharjoituksia, loppuverkkaan lenkkarit

HS vanhempi (15-16 v.) ja Tehoryhmä, valmentaja Karppa

Sunnuntai 27.12.

klo 09.00-11.30 Hiihto P sis. tt. vedot,

klo 15.30-17.30 Hiihto V + jalkailu

Maanantai 28.12.

klo 09.00-11.30 Leirikisa, sprintti vapaalla (aika-ajo, erähihdot)

klo 15.30-17.30 Hiihto P, huoltavana (lennosta tekniikkaa...)