

LNМ- HIIHTOJAOSTO

Hiihtojaostolla on järjestettyä toimintaa ympärivuotisesti painottuen kuitenkin luonnollisesti talvikauteen. Viime talvien kehnöiden hiihto-olosuhteiden vuoksi toiminnassa on lisätty painoa myös kesäajan monipuoliselle toiminnalle. Jaosto on muun muassa hankkinut lainakäyttöön viisi paria rullasuksia, joilla hiihdon kesäharjoitteluun voi tutustua.

Hiihtojaosto järjestää toimintaa seuraavasti:

- Hiihtokoulu kerran viikossa syyskuusta huhtikuuhun, 25 kertaa/kausi
- Kuntopiiri kerran viikossa vuoden ympäri, noin 45 kertaa/kausi
- Aikuisten hiihtokoulu 2-4 kertaa/kausi
- Hiihtokilpailut; Sarjahiihdot, Rantalakeus-Cup osakilpailun, seuranmestaruus- ja kunnanmestaruuskilpailut sekä kansalliset Limingan hiihdot.
- Jokavuotinen ensilumen leiri Vuokattiin
- Osallistuminen Pohjois-Pohjanmaan piirin Mini-, Hopea- sekä Kultasompaajien yhteisleireille
- Uusina harjoitusmuotoina ja tapahtumina kesällä 2015 oli ensimmäistä kertaa
 - ”LNМ – Aarrehaku” kestoltaan 10 viikkoa koululaisten kesälomakaudella.
 - ”Kaiken kansan rullataitorata”
 - Päiväleirit Rokualla sisältäen rullahiihtoa, sauvarinnettä sekä vaellusta

Tietoa hiihtojaoston ajankohtaisista asioista sekä kuvamateriaalia monipuolisesta toiminnasta löytyy hiihtojaoston nettisivulta <http://liminganniittomiehet.sporttisaitti.com/hiihto/>

Hiihtokoulu

Hiihtokoulun toimintaa järjestetään NUORI SUOMI periaatteen mukaisesti ikäluokittain. Toiminnassa ovat seuraavat ryhmät: 4-5 vuotiaat, 6-7 vuotiaat(eskarit+ekaluokat), 8-10 vuotiaat(2-4 luokat), 11-13 vuotiaat(5-7 luokat) sekä 14-16 vuotiaat (8 luokat - lukioikäiset).

Hiihtokoulun kesto:

- Alle kouluikäiset, esikoululaiset ja ekaluokkalaiset 1 tunti,
- Isommat 1½ tuntia.

Hiihtokoulussa ennen hiihtokelien alkamista harjoittelu pohjautuu pienimmillä ikäryhmillä peleihin ja leikkeihin, joissa harjoitellaan mm. tasapainon hallintaa liikunnallisten taitojen kehittämisen lisäksi.

Vanhemmilla ikäryhmillä harjoittelu pohjautuu peleihin, leikkeihin ja pieniin kisailuihin. Näissä harjoitellaan mm. nopeutta, notkeutta kuin hiihdossa tarvittavien lihasryhmien voimaa ja yhteistoimintaa.

Hiihtokoulussa kullakin ryhmällä on ohjelmasta vastaava koulutettu aikuinen vetäjä.

Lasten hiihtokoulun tavoitteena on liikunnan riemun ylläpitäminen yhteisten ja monipuolisten harjoitteiden avulla toteutettuna.



Kuva 1. Kuvia hiihtokoulusta.

Kuntopiiri

”Voima, taito ja liikkuvuus” ovat avainsanat ympärivuotisen ohjatun kuntopiirin harjoituksissa. Harjoitus on tarkoitettu yli 10 vuotiaalle. Kesällä ja syksyllä toiminta on ollut ulkona tapahtuvaa, mutta kelien kylmetessä on tukeuduttu Rantakylän koulun tiloihin. Kelin ollessa kohtallaan harjoitteita tehdään myös suksilla. Kyseessä on hieman uudenlainen sovellutus perinteisestä kuntopiiristä.

Kaikissa ikäluokissa tärkein tavoitteemme on säilyttää ja tukea yksilön liikunnallisuutta ja hiihtoharrastuksen motivaatiota. Pääpaino on ikäluokkien pitämisessä kiinni harrastuksessa järjestämällä niin korkealuokkaista toimintaa, että mielenkiinto säilyy koko nuoruusiän. Harrastuskaverien toimintaan sitouttava vaikutus on merkittävää, mikä on pyritty kaikessa harjoitustoiminnassa huomioimaan. Hiihto – vaikkakin perimältään on yksilölaji – on pyritty harjoitustoiminnan avulla muuttamaan harjoittelultaan joukkuelajiksi. Tämä yhteisöllisyys on myös pinnalla Pohjois-pohjanmaan piirin harjoitusleiritöiminnassa.



Kuva 2. Kuvia kuntopiirin TRX harjoituksesta.

Leirit

Hiihtojaoksen oma hiihto- ja harjoitteluleiri on pidetty perinteisesti Vuokatissa ensilumen ladun avauspäivinä Lokakuussa. Leirille on menty yhteiskuljetuksena linja-autolla osanottajien määrän vaihdellessa 30-40 välillä. Viikonlopun monipuoliseen harjoituspalettiin kuuluu itse hiihtoa, kuin myös uintia, ulkopelejä, vaellusta, sauvarinnettä sekä vierailu läheisessä Parkour-puistossa. Leirin mukavien harjoitusten lomassa voi huomata myös maailman huippuja harjoittelemassa – rohkeimmat sitten käyvät pyytämässä nimmarit muistoksi.

Rokuan päiväleireillä ohjelma koostuu rullahiihdosta, sauvarinteestä, vaelluksesta sekä taito-osiosta hauskanpitoa unohtamatta. Rokuan mäkiiset maastot tarjoavat erinomaisen harjoittelupaikan niin rullahiihtoon kuin rinneharjoituksiinkin.

Pohjois-Pohjanmaan piirin yhteisleireillä kokoontuvat koko piirin alueen aktiiviset harrastajat yhteisharjoituksiin sekä tapaamaan kisailuista tutuksi tulleita kavereita. Piirin hiihtoammattilaiset opastavat nuoria oikean tekniikan pariin sekä antavat harjoitteluohjeita oman kehittymisen tueksi.



Kuva 3. Kuvia leireiltä.

Uudet harjoitukset sekä tapahtumat

”LNM Aarrehaku” on uusi kesäajan peruskuntokaudelle kehitetty harjoitusmuoto. Tämä on muunnelmä geokätköilystä siten, että aarteen paikka vaihtuu viikoittain. Aarteen löytääkseen hakijan täytyy maantieteellisten koordinaattien perusteella selvittää missä aarre on sekä sen miten sinne pääsee. Aarteen etsimisessä kehittyvät peruskunnan lisäksi suunnistus- ja kartanlukutaidot samalla, kun maakunta tulee tutuksi.

Uusi hiihtämiseen keskittyvä kesäajan kylätapahtuma: ”Kaiken kansan rullataitorata” toteutettiin ensimmäisen kerran 2015 kesällä. Tässä tapahtumassa tarjottiin välineitä testattavaksi kaikille

halukkaille ja kuljettiin leikkimielisellä suksitaituruutta mittaavalla radalla. Lisäksi osallistujat saivat kokeilla ampumista Eco-Aims aseella sähköiseen ampumahiihtotauluun.



LEIKITEN HIIHTÄJÄKSI – KAIKEN KANSAN RULLATAITORATA

5.9.2015 klo 11-15 Liminka, Linnukkapatsaan takana

Luvassa rullataitorata, ammuntopiste,
nopeusmittausta, tietoa hiihtoharrastuksesta sekä
palkintoja. Tule omilla rullilla (sukset, luistimet) tai
kokeile testivälineitä!

Järjestäjät:



LIMINGAN
NIITTOmiehet

SUOMEN AMPUMAYHDISTYS
FINNISH SHOOTING ASSOCIATION



Kuva 4. Kuvia uusista tapahtumista.

Muuta toimintaa

Limingassa järjestettävien kilpailuiden, kuin myös hiihtoharjoitusten keskuspaikkana toimii Rantakylän hiihtostadion. Hiihtojaos on aktiivisesti yhteistyössä Limingan kunnan kanssa ottanut osaa alueen kehittämiseen ja toiminnan monipuolistamiseen hiihtoharrastuksen näkökulmasta.



Kuva 5. Kuvia Rantakylän virkistysalueelta.

Jaoston jäsenet: pj Eero Lotvonen, sihteeri ja rahastonhoitaja Tarja Anttila, Matti Ylilauri, Tapio Korhonen, Ari Haataja, Pasi Makkonen, Antti Junttola, Leila Ahola, Olli Mattila ja Jukka Rauma