



Helsinkiläinen hiihtoseura Pakilan Veto

VEDON VIESTI

Toimintakalenteri 2018-2019



KALLE SPORT

MAASTOHIHDON ERIKOISLIKE

**Kauppalantie 15
00320 Helsinki
Puh. 010 281 2781**

**Sähköposti
myynti@kallesport.fi**

**Asiantuntevat
myyjämme
palvelevat sinua
ark. 10-18
la 9-14**

Tervetuloa tutustumaan!





Vedon Viesti

Toimintakalenteri 2018-2019

- 4 Puheenjohtajan tervehdys
- 6 Seurainfo, johtokunta, jäsenmaksut
- 8 Arvot toiminnan sydämenä
- 9 Pakilan Vedolle Tähtiseura -tunnus
- 10 Lihaskuntoharjoittelulla ryhtiä ladulle
- 12 Perinteinen hiihtokoulu 6-12 vuotiaille
- 13 Etelä-Suomen Hiihto ry / Kilpailukalenteri talvelle 2019
- 14 Hiihtäjän infektioiden ehkäisy
- 17 Tekniikkakurssi aikuisille
- 18 Seuran hiihtokilpailut ja ilmoittautuminen
- 19 Vapaan hiihtokoulu 10-14 -vuotiaille
- 20 Pavelainen Pohjois-Karjalassa
- 23 Talven 2018 parhaita kilpailusijoituksia
- 24 Paloheinän kilparadat ja profiilit
- 26 Ensilumen leiri Vuokatissa

Vedon Viesti on seuran vuosittain julkaisema lehti, joka on samalla seuran tapahtumakalenteri. Lehteä painetaan 500 kpl ja sitä jaetaan mm. Paloheinän ulkoilumajalla sekä lähialueen kirjastoissa ja kaupoissa.

Lehden toimitus: Timo Hämäläinen, Mikko Matilainen, Jari Nieminen, Visa Palonen Pekka Palosuo, Arja Vaahto, Eija Weck

Ulkoasu ja taitto: Anu Pekkarinen

Valokuvat: Riku Autio, Saara Haikola, Timo Hämäläinen, Mikko Matilainen, Lassi Pekkarinen, Lauri Vaahto, Eija Weck

Paino: Kirjavälitys Oy





Hyvät Vedon Viestin lukijat

Urheiluseuran yhtenä tehtävänä on urheilijoiden harjoittelun ja kilpailumenestyksen mahdollistaminen hyvän valmennuksen ja seuran muun tuen avulla. Urheilijoille itselleen ja seuratoiminnassa muuten mukana oleville urheiluseuraan kuuluminen on kuitenkin paljon enemmän. Seurassa tärkeitä on seura ja muiden seurassa oleminen. Seurassa ollaan yhdessä ja tehdään asioita yhdessä. Monille nuorille urheilijoille omaa urheilumenestystäkin tärkeämpää ovat samassa seurassa, joukkueessa tai ryhmässä olevat kaverit.

Pakilan Veto on erityisesti nuorten urheiluun ja liikkumiseen panostava urheiluseura. On tärkeä kuunnella lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa ja huoltajiensa näkemyksiä ja odotuksia. Vastuu lasten ja nuorten kasvusta ja kehitymisestä on vanhemmilla, mutta myös me Pakilan Vedossa ymmärrämme oman roolimme ja vastuamme lasten ja nuorten kasvamisessa ja kehittämisessä. Pakilan Veto mahdollistaa harrastajana ja kilpailijana kehittymisen turvallisessa, ystävällisessä ja urheilullisessa ilmapiirissä.

Pakilan Vedossa panostettiin kaudella 2017-2018 urheilu- ja valmennustoiminnan lisäksi myös tulevaisuuden suunnitteluun ja toiminnan laadun kehittämiseen seuran kaikilla osa-alueilla. Tämän työn tuloksena PaVe:lle myönnettiin syyskuussa 2018 Suomen Olympiakomitean ja Hiihtoliiton Tähtiseura-tunnus. Tähtiseuran symbolina oleva Vihreä Tähtimerkki on tunnus laadukkaasta ja erilaisten

liikkujien tarpeisiin mukautuvasta lasten ja nuorten urheilutoiminnasta.

Viime kauden tärkeimpien onnistumisten joukkoon kuuluu lasten ja nuorten harrastajamäärän kasvu. Kilpailuissa kävi ennätysmäärä nuoria osallistujia ja hiihtokouluihinkin oli enemmän tulijoita kuin pystyttiin ottamaan.

Muutama vuosi sitten perustettujen Mini- ja Skidisomparyhmien myötä seuran toimintaan on tullut uutta virtaa ja iso joukko innokkaita hiihdon harrastajia. Kun samaan aikaan myös muissa nuorten valmennusryhmissä on noussut esiin oman ikäluokkansa huippusuorituksiin kykeneviä urheilijoita, voidaan Pakilan Vedolta odottaa tulevana vuosina hyvää kilpailumenestystä entistä useammassa ikäluokassa.

Kaudella 2018-2019 tuomme nykyisten valmennusryhmiemme rinnalle uudenlaista, maastohiih-

don monimuotoisuutta tukevaa, liikuntaharrastuksen kynnystä madaltavaa ja lajirajat ylittävää toimintaa. Uusien ryhmien tavoitteena on nuorten hiihdonharrastajien ”drop outin” estäminen ja samalla myös uusien harrastajien ja heidän taustajoukkojensa saaminen mukaan seuran toimintaan. Syksyllä 2018 aloitti aikuisten kestävyysliikuntaryhmä, johon lähti mukaan iso joukko nuorten vanhempia sekä uusia seuran jäseniä.

Harrastusmahdollisuuksien parantaminen

Pakilan Vedon tärkeänä perustehtävänä on edistää maastohiihdon harrastusmahdollisuuksien parantamista Helsingissä ja erityisesti Paloheinän alueella. Tämä koskee sekä hiihto-olosuhteita että tulevaisuuden ”kotipesäämme”. Vanha majarakennuksemme on huonokuntoisuutensa vuoksi ollut jo vuosia pois aktiivisesta käytöstä, joten toivomme että pääsemme pian suunnittelemaan meille uutta kotipesää ja kokoontumispaikkaa.

Haluamme olla aktiivisesti mukana myös hankkeissa, joissa Helsingin kaupunki yhdessä alueen muiden toimijoiden kanssa voivat parantaa Paloheinän alueen latuja ja niiden ylläpitoa nykyaikaisten lumetusratkaisujen avulla. Tähän liittyy Paloheinän ”hiihtostadionalueen” kehittäminen siten, että se pystyy tulevaisuudessa entistä paremmin tarjoamaan tarvittavat palvelut ja turvalliset puitteet niin eritasoisten hiihdon kuin muidenkin liikunnan harrastajien tarpeisiin.

Pakilan Vedon yhtenä erityispiirteenä on, että nuorten vanhemmat, sisarukset ja muut läheiset ovat tervetulleita seuran leireille ja tapahtumiin. Toivomme, että saisimme jatkossa yhä suuremman joukon vanhemmista ja muista taustajoukoista mukaan myös seuran muuhun toimintaan ja tehtäviin. Meillä on paljon kiinnostavaa ja kehittävää tekemistä. Suuri osa meistä johtokunnan jäsenistäkin on lähtenyt mukaan PaVe:n toimintaan oman lapsen hiihtokoulun innostamana, joten sillä pääsee hyvin alkuun.

Kiitos kaikille pavelaisille ja yhteistyökumppaneillemme menneestä kaudesta! Tervetuloa kaikki muutkin mukaan PaVe:n matkaan!

Terveisin,
Visa Palonen, puheenjohtaja

www.pakilanveto.fi

Suksihionta.fi

HELSINKI | TAMPERE | JÄMI

040 7373 008
www.suksihionta.fi

Seuran osoite

Pakilan Veto ry
Visa Palonen
Kangastie 6
00630 Helsinki

Y-tunnus 0427709-0

www.pakilανveto.fi

Verkkosivut:

Timo Hämäläinen

timopetrihamalainen@gmail.com

Yhteyshenkilöt

Hiihdon yhteyshenkilö

Mikko Matilainen, 040 594 0004

mmatilainen@gmail.com

Yleisurheilun yhteyshenkilö:

Jari Nieminen, 040 700 9234

jari.nieminen@kotiportti.fi

Soudun yhteyshenkilö:

Esa Eskelinen, 050 5494900

esa.eskelinen@animagi.fi

Kilpailuihin ilmoittautumiset

Mikko Matilainen, mmatilainen@gmail.com

Johtokunta 2018-2019



Puheenjohtaja

Visa Palonen

0500 439 657

visapalonen@pakilανveto.onmicrosoft.com



Varapuheenjohtaja

Eija Weck

050 359 5341

eija.weck@pakilανveto.onmicrosoft.com



Valmennusvastaava

Mikko Matilainen

040 594 0004

mmatilainen@gmail.com



Markkinointi

Timo Hämäläinen

040 552 9555

timopetrihamalainen@gmail.com



Kilpailutoiminta

Jari Nieminen

040 700 9234

jari.nieminen@kotiportti.fi



Kilpailutoiminta

Pekka Palosuo

050 560 6695

pekka.palosuo@iki.fi



Sanni Heikkinen

sanni.heikkinen2@gmail.com

Jäsenmaksut

Jäsenasiat

Eija Weck

050 359 5341

eija.weck@pakilanveto.onmicrosoft.com

Jäsenmaksut

- Yksilöjäsenmaksu 55 euroa/vuosi
- Perhejäsenmaksu 125 euroa/vuosi
- Talkootoiminnan vaihtoehtoinen kannatusjäsenmaksu 50–100€/vuosi

Jäsenmaksun lisäksi valmennusryhmiin osallistuvien tulee maksaa oman ryhmänsä valmennusmaksu.

Valmennusryhmien maksut

- mini- ja skidisompa 75€/kausi (syksy+kevät=150€)
- junnusompa 85€/kausi (syksy+kevät=170€)
- hopeasompa 100€/kausi (syksy+kevät=200€)

Pankkiyhteydet

Nordea

FI55 2212 1800 0113 95

Seuraa Pakilan Vetoa



www.pakilanveto.fi

UUSI LIIKE AVATTU MAUNULASSA!



TERVETULOA ASIAANTUNTEVAAN PYÖRÄLIIKKEESEEN!

Kunnon Kaupan palveluihin kuuluu pyörähuolto, suksihuolto, suksien voitelu, lumilautahuolto sekä luistimien teroitus.

Kunnon Kauppa on myös valtuutettu Shimano-huoltopiste.

PALVELEMME:
ma–pe klo 10–18
Tammiontie 1

www.kunnonkauppa.fi



Arvot toiminnan sydämenä

Teksti ja kuvat: Eija Weck

Viime keväänä urheilijat, heidän vanhempansa ja muut seuratoimijat työskentelivät eri teemoihin keskittyneissä työpajoissa seuran kehittämisillassa. Yhden ryhmätöön teemana olivat seuran arvot. Löytyi kaksi asiaa, jotka toistuivat ryhmän vastauksissa. Niistä muodostettiin koko toimintamme sydämenä.

Pavelaiset nimesivät koko joukon asioita, joita seuran toiminnassa arvostavat, ja jollaisena haluavat seuran nähdä. Illan saldona oli seinällinen post-it-lappuja, jotka kuvastivat seuran toimintaa ja kaikkia niitä hyviä periaatteita, joita ilman seuramme ei olisi sitä, mitä se on.

Johtokunnan tehtäväksi jäi rakentaa näistä lappusista naseva yhteenveto, joka kiteyttää sen kaiken, ja kuvaa sitä, mihin olemme sitoutuneet. Tärkeitä periaatteita on paljon: tasa-arvo, nuorten kasvun tukeminen, reilu urheilu, avoimuus, se että kaikki pääsevät osallistumaan, eikä ketään kiusata...

On kuitenkin kaksi asiaa, jotka toistuivat vastauksesta toiseen, ja jotka ovat niin vahvoja ja todellisia, että ne muodostavat koko toimintamme sydämen ja kattavat sen vuoksi myös tuon kaiken muun tärkeän. PaVen arvot ovat niin yksinkertaisia, että pieninkin hiihtäjämme ne ymmärtää. Ne ovat ystävyyss ja urheilullisuus.

Ystävyyss

Seurassa on hyvä seurahenki, johon kuuluu hyvä ystävyyss ja se, että kaikkia kannustetaan. Ystävyyssuheteita tuetaan kaikki seuran jäsenet huomioiden, sillä ystävät ovat voima, joka saa jatkamaan urheilua niinäkin päivinä, jolloin muuten luovuttaisi.

Ystävyyss on tasa-arvoista iästä, sukupuolesta, alkuperästä tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Tytöt ja pojat, miehet ja naiset treenaavat



useimmiten yhdessä. Harrastusmaksut pyritään pitämään niin alhaisina, etteivät ne muodostuisi harrastamisen esteeksi. Toimintaan ovat kaikki matalla kynnyksellä tervetulleita, ja myös perheiden yhdessä harrastamista tuetaan.

Seurassa tärkeässä asemassa ovat urheilijoiden lisäksi taustajoukot. Talkoohengellä rakennetaan niin harraste- kuin kilpailutoimintaa ja seuran kehittymistä. Kommunikointi seurassa on avointa ja kuka tahansa voi tehdä aloitteita toiminnan kehittämiseksi.

Ladulla käytäydymme ystävällisesti kaikki hiihtäjät huomioiden.

PaVen arvot ovat niin yksinkertaisia, että pieninkin hiihtäjämmme ne ymmärtää.

Urheilullisuus

Yksi seuran pää-tavoitteista on urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen, johon kuuluu terveet elämäntavat ja monipuolinen liikunta. Tarjoamme laadukasta ja monipuolista valmennusta ja kilpailutoimintaa, mutta kunnioitamme myös sitä, että urheilijoilla voi olla muitakin lajeja ja harrastuksia.

Nuoria urheilijoita tuetaan kehittymään paitsi urheilijoina myös muut elämän alueet huomioiden. Pakilan Vedossa voi urheilla niin kilpailu- kuin harrastemielessäkin. Kaikkia autetaan kehittymään urheilijoina riippumatta kuntotasosta, urheilumenestyksestä tai siitä osallistuuko kilpailuihin.

Urheiluun kuuluu myös reilu käytös ja vastuun ottaminen. Liikunnan ilo tuo pitkällä tähtäimellä parhaat tulokset.



MAASTOHIIHTO

Pakilan Vedolle Tähtiseura -tunnus

Pakilan Veto sai Suomen Olympiakomitean ja Hiihtoliiton myöntämän Tähtiseura-tunnuksen syksyllä 2018. Seurallemme myönnetty Vihreä Tähtimerkki on tunnus laadukkaasta ja erilaisten liikkujien tarpeisiin mukautuvasta lasten ja nuorten urheilutoiminnasta.

Pakilan Vedon tavoitteena on tarjota laadukasta ja monimuotoista urheilutoimintaa niin kilpa- kuin harrastehiihtäjillekin. Olemme kehittäneet aktiivisesti lasten- ja nuorten valmennustoimintaa, mutta kilpailullisen toiminnan rinnalla tärkeä tavoite on matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksien lisääminen. Olemme pitäneet harrastusmaksut alhaisina, etteivät maksut muodostu harrastamisen esteeksi.

Pakilan Vedossa voi urheilla niin kilpailu- kuin harrastemielessäkin. Lapsia ja nuoria autetaan kehittymään urheilijoina kuntotasosta tai urheilumenestyksestä riippumatta. Liikunnan ilo tuo pitkällä tähtäimellä parhaat tulokset.

Pakilan Vedossa nuoria otetaan mukaan myös toiminnan suunnitteluun. Hiihto mielletään helposti yksilölajiksi, mutta Pavessa harjoitellaan ja harrastetaan hyvässä, kaikkia kannustavassa porukassa. Varsinkin lumettomina aikoina käymme yhdessä kokeilemassa monia muita lajeja kuten suunnistusta, melontaa, kiipeilyä ja yleisurheilua. Pavessa hiihto ymmärretään elämäntapana, joka ottaa huomioon muutkin osa-alueet kuten koulun, työn ja muut harrastukset.



Lihaskuntoharjoittelulla ryhtiä ladulle

Teksti ja kuvat: Riku Autio

Tiedät varmaan tunteen. Olet edellispäivänä käynyt vetämässä hiihtokauden ensimmäisen lenkin mielestäsi kevyesti. Silti sisäreidet, alaselkä tai ojentajat ovat kipeät. Syy on yksinkertainen: käytämme hiihtäessä lihaksia, joita ei normaalisti treenata tai arjessa rasiteta. Hiihtoon tottuu hiihtämällä ja juoksuun tottuu juoksemalla. Liikkuesamme eri tavoilla kehon lihaksisto toimii lajin vaatimusten mukaan, mutta mitä kehittymiseen vaaditaan?

Pelkkä kilometrien kerryttäminen ei enää riitä suorituskyvyn lisäämiseen tietyn pisteen jälkeen. Tarvitaan toisenlainen harjoitusärsyke, jotain mihin keho ei ole tottunut ja se on pakotettu kehittymään kyetäkseen toimimaan tehokkaammin. Kestävyysurheilussa tärkeintä on luonnollisesti sydämen kyky pumpata hapetta töitä tekeville lihaksille, mutta mihin vaadittu lihasten hapentarve perustuu? Vauhti, lihasten koko ja käytetty voima määrittelevät hapentarpeen, mutta optimaalinen tilanne on sellainen, jossa lihas on mahdollisimman vahva suhteessa omaan kokoonsa ja lihasmassaa on hapenottokyvyn rajojen mukaisesti. Kukaan ei kuitenkaan ole optimaalisessa muodossaan, mikä tekee urheilusta kiinnostavaa.

Yleinen harhaluulo on, että voimaharjoittelu on

pois kestävyyskunnosta. Oikein suoritettu harjoittelu ei kuitenkaan vahingossa kasvata lihasmassaa. Kestävyysurheilijalle lihaskuntoharjoittelusta on näkemykseni mukaan kolme oleellista hyötyä:

1. Maksimivoiman kasvattaminen
2. Ryhdin/asennon parantaminen
3. Liikkuvuuden kehittäminen

Kestävyysurheilijan maksimivoimaharjoittelulla halutaan vaikuttaa maksimaalisen voiman lisäämiseen lihasmassaa kasvattamatta. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ylämäkeen ei tarvitse käyttää 90% maksimivoimasta, vaan pystytään nousemaan 70%:lla. Voimatuoton taloudellisuus hapenkäyttömielessä siis paranee. Maksimivoimaa voidaan harjoitella helposti tukilihaksiston vahvistamisen ja perusvoimaharjoitusjakson jälkeen.

Yleinen harhaluulo on, että voimaharjoittelu on pois kestävyyskunnosta.

Ryhdin parantamisella on sekä hiihtoasentoa ja nivelmia parantavia vaikutuksia että urheilun ulkopuolisia positiivisia vaikutuksia. Usein lihaskireydet helpottavat ja keho toimii luonnollisemmin. Ryhdin tai hiihtoasennon parantaminen vaatii tietoisuutta omista liikkuvuusrajoitteista, vahvuuksista ja kehon asennoista. Liikkeiden tarkka ja oikeaoppinen tekeminen salilla tai ladulla vievät kroppaa kohti haluttua optimaalista asentoa. Oleellista on tarkka suorittaminen ei määrä.

Liikkuvuus vaikuttaa ennen kaikkea siihen miten laajalta matkalta lihaksista pystytään tuottamaan voimaa. Kireä selkä jättää tasatyönnon puolittiehen, sisäreiden liikkuvuusvaje estää täyspitkän luistelupotkun tekemisen ja jäykkä niska-hartaseutu painaa hiihtoasennon etukumaraan, jolloin painopiste on väärässä kohtaa suksen päällä. Liikkuvuusharjoittelu ei pelkästään ole venyttelyä, vaan liikkuvuutta voidaan helposti harjoitella esimerkiksi yhdistettynä voimaliikkeeseen. Pystymme siis yhdellä liikkeellä lisäämään voimaa ja parantamaan liikkuvuutta.

Kuntosalin ja lihaskuntoharjoittelun tulisi olla olenainen osa kestävyysurheilijan harjoittelua kauden aikana ja niiden välissä. Kiinnittämällä huomiota kehityskohtiin ja harjoittelemalla oikein voidaan pienelläkin vaivalla saada merkittäviä tuloksia ladulla. Osaavia lihaskuntoharjoittelun ammattilaisia löytyy sinunkin lähialueilta.

Hopeasomparyhmälle tarkasti suunniteltu lihaskuntoharjoittelu

Nuorten kilpahiittäjien harjoitusohjelmiin sisällytetään jo varhaisessa vaiheessa lihaskuntoharjoitteita. Kapeat punnerrukset, vatsat, lankut ja askelkykyt ovat tuttua oheisharjoitteita kaikille treeneissä hikoilleille. Nuoren urheilijan erityispiirre on kuitenkin epätasaisesti kehittyvä vartalo. Pitkät raajat ja jälkijunassa kehittyvä lihaksisto altistavat niveliä mahdollisille rasitusvammoille.

Hopeasompalaiset ovat käyneet viime keväästä lähtien runsaat kymmenen kertaa ryhmävalmennuksessa Pakilan Kuntokeskus Saluksessa. Valmennuksen tavoitteena oli lisätä tietoutta ja tun-

temusta oikeista harjoitusasennoista ja tekniikoista. Nykypäivän ongelma on eteenpäin työntyvä pää ja sisäkierrossa olevat olkapäät ja se täytyy ottaa harjoittelussa huomioon. Asento johon keho pyrkii ja missä ei kiristä, on urheilussa usein epätaloudellinen ja loukkaantumisriskiä lisäävä asento.

Yksilölajin harrastajille ominaisesti nuoret hiihtäjät olivat vastaanottavaisia ja nopeita omaksumaan uutta asiaa. Parin kerran harjoittelun jälkeen pystyi huomaamaan, kuinka asentoja korjattiin omatoimisesti: katsetta nostettiin ylös, selkää linjattiin suoraan ja lantiota haettiin neutraaliin asentoon. Näiden avulla tukilihaksisto lähtee kehittymään merkittävästi.

Turvallisen ja oikean treeniasennon löytämisen lisäksi toisena tavoitteena oli tutustuttaa nuoria erilaisiin lihaskuntoharjoituksiin. Etenimme liikkuvuuden ja kehonhallinnan parantamisen kautta voimaharjoituksiin ja lopuksi tutustuimme tehokkaisiin Tabata ja HIIT-treeneihin. Nämä kovat treenit eivät varmasti olleet kaikkein mieluisampia, mutta tuloksia ei tule pelkästään mukavuusalueella. Tulevaisuus näyttää miten lihaskuntoharjoittelun perusasioiden omaksuminen siirtyy ladulle.

- *Riku Autiolla alkoi neljäs vuosi yrittäjänä*
- *Salus Pakilassa. Hän on opiskellut kaupallisen alan koulutuksen, mutta liikunta on vienyt mukanaan. Valmennustoiminnasta yksilö- ja joukkuepuolella hänellä on kokemusta 15 vuoden ajalta. Hän on aktiivinen luontoliikkuja ja intohimoinen palloilulajien harrastaja.*





PERINTEINEN HIIHTOKOULU 6–12 -VUOTIAILLE

Pakilan Veto järjestää Paloheinässä perinteisen tyylin hiihtokoulun **lapsille ja nuorille**

- ti 8.1. / to 10.1. / ti 15.1. / to 17.1. ja ti 22.1.
- klo 18:00-19:00

Hinta 70 € / 5 kertaa

Samaan aikaan pidetään **aikuisille** 2 x perinteisen ja 2 x vapaan hiihtotyylin minikurssi. Ilmoittautua voi molempiin tai vain toiselle kurssille. Max 12 aikuista / ryhmä.

Perinteinen tyyli 9.1. ja 11.1. / Vapaa hiihtotyyli 16.1. ja 23.1.

Hinta 50€ / 2 kertaa tai 85 € / 4 kertaa

Treeniryhmät

Minisompa (5-7 v)
Skidisompa (7-9 v)
Junnusompa (10-12 v)
Hopeasompa (12-16 v)
Kultasompa (yli 16 v)



Ilmoittautumiset
ja lisätiedot

www.pakilanvaseto.fi

Tervetuloa!



Etelä-Suomen Hiihto ry / Kilpailukalenteri talvelle 2019

VKO	Päivä	Arvokilpailut	Alueen kilpailut
1	la 5.1.		
	su 6.1.		
2	la 12.1.		
	su 13.1.		kans. nuorten pariviesti KeU 10-18 V
3	la 19.1.		kans. Hollola HU-46 V
	su 20.1.		kans. Vihti ViVi P
4	la 26.1.	SM veteraanit Oulu	kans. Marjon hiihdot sprintti EHS P myös AM
	su 27.1.		kans. Marjon hiihdot EHS V
5	la 2.2.		pk. Paloheinä-h PaVe 6-16 V / kans. Hartola P
	su 3.2.		kans. Mäntsälä MU P
6	la 9.2.		AM pitkät matkat Orimattila P
	su 10.2.		FIS Vantaan hiihdot VHS V / Hyvinkää-hiihto P
7 (HL)	la 16.2.	pm suositus	aluemest. hk Vihti ViVi 10-65 V
	su 17.2.		alueviestit Vihti 10-yl P
8 HL	la 23.2.	SM nuoret Kuopio sprintit, 5/10, 10/15	kans. Rajamäki-h. RaKe P (Finlandia)
	su 24.2.		(Finlandia)
9	la 2.3.		kans. Keimola KeiKa P
	su 3.3.		kans. Söderkulla S-V V / kans Kausala V
10	la 9.3.	Hopeasompa Hollola sprintit, henk.k., viestit	
	su 10.3.		
11	ke 13.3.	KLL Kemi P+V 12-16 hk ja takaa-ajo	pk. Sotungin puistoh. VHS V
	la 16.3.		
	su 17.3.		kans. Joutsa JoPo P
12	la 23.3.	SM nuoret Haapajärvi viestit, 10/15, 15/20/30	kans. Lahden tk Lahti V
	su 24.3.		kans. Haltiavuori PaVe V
13	la 30.3.	SM yl Äänekoski parisprintit, 10/15 km pursuit 10/15	
	su 31.3.		
14	la 6.4.	SM yl. Ylitornio 30/50 km	pk. Romuhiihdot PaVe V
	su 7.4.		

Etelän hiihtolomat ovat viikolla 8
Exel-cupin osakilpailut tulossa

HUOM! Varmista ajantasainen tilanne:
hiihtokalenteri.fi



Hiihtäjän infektioiden ehkäisy

Teksti: Mikko Haara (LT, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, HUS) ja Iiro Jääskeläinen (LT, infektiotautien erikoislääkäri, HUS) • Kuva: Timo Hämäläinen

Sairastumiselta ei voi koskaan täysin välttyä. Sairaana harjoittelemisen tai kilpailemisen kuormittaa elimistöä liikaa, pidentää sairauden kestoa ja altistaa jälkitaudeille sekä vammoille. Lue millä yksinkertaisilla asioilla infektiota voi ehkäistä.

1. Uni

Kestävyyssurheilussa sairastumisriski kasvaa harjoitusmäärien kasvaessa. Levon ja rasituksen optimaalinen suhde on avainasemassa infektioiden ehkäisyssä. Elimistö palautuu nukkuaessa ja riittävä unen määrä on harjoituksista palautumisen kulmakivi. Aikuisurheilijoiden unen tarve on 8-9 tuntia ja nuorten 9-10 tuntia. Kaksi kertaa päivässä harjoiteltaessa 30 – 60 min päiväunet auttavat huomattavasti palautumisessa päivän ensimmäisestä harjoituksesta.

Syvän palauttavan unen saavuttamiseksi välttää kuormittavaa harjoittelua vähintään 2 tuntia ennen nukkumaan menoa, huolehdi makuuhuoneen sopivasta lämpötilasta (riittävän viileä) ja välttää digitaalisten laitteiden katselua vähintään 1 tunti ennen nukkumaan menoa. Pyri säilyttämään sama unirytmisi myös viikonloppuisin ja loma-aikoina. Jos uni on jäänyt viikolla työn, koulun tai opiskelun takia tavallista vähemmäksi kannattaa viikonloppuna kuitenkin pyrkiä nukkumaan tavallista enemmän.

2. Käsihygienia

Bakteerit ja virukset tarttuvat elimistöömme limakalvojen (erityisesti nenä ja silmät) kautta, jonne ne kulkeutuvat tavallisesti käsien välityksellä. Hyvällä käsihygienialla voikin merkittävästi vaikuttaa sairastumisriskiinsä. Tärkeintä on pestä kädet huolellisesti ainakin ennen ruokailua, WC-käynnin jälkeen ja kotiin tullessa. 20 sekunnin saippuapesu vähentää käsissä olevien bakteerien ja virusten määrää noin 90 %:lla. Yleisissä ruokailutiloissa kannattaa käyttää vielä käsihuuhdetta ruuan ottamisen jälkeen ennen

ruokailua. Nykyisin käsihuuhdetta on hyvin saatavilla esim. urheiluopistojen ruokalassa, mutta oma pieni käsisidesipullo kulkee myös helposti taskussa leireillä. Huolehdi myös että sinulla on leireillä oma juomapullo ja pyyhe. Rokotuksella voit merkittävästi vähentää sairastumisriskiäsi influenssaan.

Hengitystieinfektioita aiheuttavat virukset leviävät etupäässä aivastelun ja yskimisen välityksellä, joten on kunnioitettava muita kohtaan aivastaa ja yskiä nenäliinaan tai hihaan, niistä kertakäyttönenäiliinaan ja pestä tämän jälkeen kädet. Hengitystieinfektioissa tartuttavuus voi alkaa jo päivä ennen taudin oireita ja on suurimmillaan taudin alkuvaiheessa, mutta voi jatkua vähäisempänä parikin viikkoa. On siis koko joukkueen terveyden kannalta tärkeää, ettet osallistu leireille sairaana tai jos olet juuri toipumassa sairaudesta.

3. Ravinto

Monipuolinen, riittävä ja säännöllinen ravinto auttaa elimistöä palautumaan harjoituksista ja estämään myös infektioiden puhkeamista. Ravintolisistä ei normaalitilanteessa ole hyötyä, jos perusasiat ovat kunnossa. D-vitamiinin riittävästä saannista on Suomessa kuitenkin huolehdittava, joten 20 mikrogramman päivittäinen D-vitamiinilisä ympärivuotisesti on perusteltua.

Kovaakin harjoitteleva kestävyysurheilija pärjää tavallisella monipuolisella ravinnolla, kunhan ravinnon määrä on riittävä. Tärkeää olisi jokaisella aterialla nauttia myös kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Harjoituksen jälkeen tärkeää on nauttia heti pieni välipala esim. banaani ja juoda riittävästi. Myös jokaisella aterialla on tärkeää juoda riittävästi.



4. Pukeutuminen

Hiihtäjä joutuu usein kilpailemaan ja harjoittelemaan kylmissä ja kosteissa olosuhteissa. Pukeutuminenkin on tärkeä säätää harjoituksen vauhdin mukaan. Peruskestävyysharjoituksiin kannattaa pukea enemmän päälle kuin kovavauhtisiin harjoituksiin tai kilpailuihin. Elimistön ääreisosat sormet, varpaat, pää ja kaula ovat erityisen alttiina kylmälle. Lämpimät sukat, monon suojat, kolmisormihanskat, ja putkihiuvi auttavat pitämään nämä paikat lämpiminä.

Harjoituksen tai kilpailun jälkeen on palautumisen alkamiseksi ja vilustumisen välttämiseksi hyvä vaihtaa välittömästi kuivat vaatteet ylle, vähintäänkin kannattaa vaihtaa heti kuiva paita ja pipo tai pukea lämmin takki päälle. Vaatteiden vaihdon jälkeen kevyt verryttely lenkki edistää palautumista kilpailusuorituksesta. Verryttelyn jälkeen tärkeää pukea päälle lämpimät toppavaatteet ja vaihtaa monot lämpimiin kenkiin.

5. Oman kehon kuuntelu

Edellä mainittujen asioiden kuntoon laittamisessa päästää jo pitkälle infektioiden ehkäisemisessä. Näiden asioiden lisäksi on tärkeä oppia tuntemaan oma keho ja kuuntelemaan sen viestejä.

Elimistön kokonaisrasitukseen vaikuttaa harjoittelu ja kilpailujen lisäksi muut elimistön kuormittavuutta lisäävät tekijät: opiskelu, työ, matkustaminen, perhe-elämä, juhlat jne. Jos esimerkiksi opiskeluissa on kiireisempi jakso, on harjoittelua kevennettävä. Jos tunnet olevasi väsynyt, voi suunnitellun kovan harjoituksen vaihtaa kevyen kuntopiiriin ja venytelyyn tai pitää kokonaan lepopäivä.

Suunniteltua kilpailukalenteria pitää myös pystyä tarvittaessa muokkaamaan, jos keho on väsynyt. Jos koet että vähemmän tärkeässä kilpailussa et pysty kilpailemaan täydellä teholla niin kannattaa se vaihtaa kevyeen harjoitukseen tai lepoon, jotta

pääsee levänneenä seuraavan viikon tärkeään kilpailuun.

Jos kuitenkin sairastut...

Infektioilta ei voi täysin välttää. Sairaana ei kannata kilpailla tai harjoitella. Sairaana harjoittelu tai kilpailu kuormittaa sairasta elimistöä liikaa, pidentää sairauden kestoa ja altistaa jälkitaudeille sekä vammoille. Erityisen tärkeää tämä on infektion alkupäivinä, jolloin elimistön mikrobiuormat ovat korkealla. Lepo, nukkuminen ja terveellinen ravinto infektioiden alkupäivinä vähentävät huomattavasti taudin kestoa ja estävät bakteeriperäisiä jälkitauksia.

Kevyeen harjoitteluun voit palata tarkasti itseään kuunnellen, kun olet tuntenut itsesi terveeksi 1-2 päivän ajan. Täysipainoinen harjoittelu on yleensä suositeltavaa aikaisintaan viikko tervehtymisen jälkeen. Infektiokierteessä kannattaa pitää pidempi harjoittelutauko.

Virusperäisen hengitystieinfektion kestoa voidaan lyhentää heti infektion alkamisen jälkeen nautitulla C-vitamiinilisällä (aikuisilla 2-6 g/vrk) ja imeskeltävillä sinkkitableteilla (aikuisilla 75-100 mg päivässä) tai sinkkisuihkeella valmisteen ohjeen mukaan. Runsas nesteen nauttiminen ja tasainen energian saanti vähentävät erityisesti kuumeen aikana lihas-katoa ja ylläpitävät nestetasapainoa.

Tavallinen virusperäinen hengitystieinfektio lähtee paranemaan yleensä muutamassa päivässä, mutta voi kestää joskus useamman viikonkin. Lääkäriin kannattaa lähteä jo infektion alkaessa, jos kovaan kurkkukipuun liittyy korkea kuume ja voimakas sairauden tunto (nielun streptokokki-infektio tai influenssa), tai jos oireisto pahenee uudelleen (jälkitaudit kuten keuhkokuume). Jos sairastat hengitystieinfektioita selvästi muita useammin tai oireet kestävät muita pidempään, on hyvä hakeutua asiantuntevan lääkärin arvioon.

VAUHTI NESTEMÄISET VAHAT

KORKEALUOKKAISET RAAKA-AINEET
TAKAAVAT ERINOMAISEN IMEYTYMISEN
POHJAMUOVIIN.

PUHTAAMMIN, LIUKKAAMMIN, NOPEAMMIN
MAAILMANCUPISTA HARRASTAJILLE!





TEKNIKKAKURSSI AIKUISILLE

Pakilan Veto järjestää Paloheinässä perinteisen ja vapaan hiihtotyylin minikursseja (kaksi opetuskertaa)

Perinteinen tyyli

- ti 8.1. ja to 10.1. klo 18:00-19:30
- to 7.2 ja pe 8.2. klo 18:00-19:30

Vapaa hiihtotyyli

- ti 15.1. ja to 17.1 klo 18:00-19:30 (vasta-alkajat)
- to 30.1. ja 1.2. klo 17:00-18:00 (vasta-alkajat)
- ti 22.1. ja to 24.1 klo 18:00-19:30 (kokeneemmat)

Hinta 50€ / 2 kertaa tai 85 € / 4 kertaa

Kurssien vetäjät Kauko Nykänen tai Saara Haikola.

Järjestäjä ei vastaa vakuutuksesta. Oma vapaa-ajan tapaturmavakuutus kannattaa olla voimassa. Maksu Pakilan Veto ry:n tilille Nordea FI55 2212 1800 01113 95. Maksun viestikenttään osallistujan nimi / hiihtokoulu.



Ilmoittautumiset
ja lisätiedot

[www.pakilanvaseto.fi/
hiihtokoulut](http://www.pakilanvaseto.fi/hiihtokoulut)

Tervetuloa!



Seuran järjestämät hiihtokilpailut 2019

Pakilan Veto järjestää talvella 2019 seuraavat hiihto- ja maastajuoksukilpailut Paloheinässä

Sarjahiihdot

16.1.2019	klo 18:00	1. sarjahiihdot, perinteinen
2.2.2019	klo 10:00	2. sarjahiihdot, vapaa hiihdot on samalla Nuorten Paloheinähiihdot
26.2.2019	klo 18:00	3. sarjahiihdot, perinteinen, sprintti
14.3.2019	klo 18:00	4. sarjahiihdot, vapaa, yhteislähtö

Kansalliset ja piirikunnalliset hiihtokilpailut

2.2.2019	klo 10:00	Nuorten Paloheinähiihdot
24.3.2019	klo 1:00	Haltivuoren hiihdot
30.3.2019	klo 10:00	Romuhiihdot

Sarjamaastot 2019 Paloheinän ulkoilumajalla / ilmoittautuminen klo 17.30.

9.5.2019	klo 18:00	1. sarjamaastot
23.5.2019	klo 18:00	2. sarjamaastot
6.6.2019	klo 18:00	3. sarjamaastot
29.8.2019	klo 18:00	4. sarjamaastot
12.9.2019	klo 18:00	5. sarjamaastot
26.9.2019	klo 18:00	6. sarjamaastot



Ilmoittautuminen hiihtokilpailuihin

1. Ilmoittaudu seuran kautta

Kilpailujen järjestäjä saa hyväksyä vain seuran tekemän virallisen ilmoittautumisen. Kilpailija ei saa itse ilmoittautua kilpailuihin. Tämä ei kuitenkaan koske massahiihtokilpailuja kuten Pääkaupunki-tai Finlandia-hiihtoja. Osallistuminen muihin kuin seuran sarjahiihtoihin edellyttää yleensä voimassaolevaa kilpailulisenssiä tai skipassia.

HUOM. Seuran järjestämiin Sarjahiihtoihin ilmoittaudutaan seuran verkkosivuilla olevalla ilmoittautumislomakkeella viimeistään kilpailua edeltävänä päivänä.

2. Ilmoittaudu ajoissa

Seuran yhdyshenkilö Mikko Matilainen toimittaa ilmoittautumiset järjestäjille. Jokaisen on kerrottava halukuudestaan osallistua tiettyyn kilpailuun hyvissä ajoin ennen ilmoittautumisajan päättymistä.

3. Ilmoita itsesi kirjallisesti

Lähetä sähköpostia Mikko Matilaiselle (mmatilainen@gmail.com). Kerro ilmoituksessasi haluamasi kilpailu, nimesi ja sarjasi.

4. Osallistumismaksut

Seura maksaa jäsentensä osallistumismaksut kansallisiin ja piirikunnallisiin hiihtokilpailuihin. Kilpailuihin osallistuminen edellyttää yleensä voimassa olevaa lisenssiä.



VAPAAN HIIHTOKOULU 10–14 -VUOTIAILLE

Pakilan Veto järjestää vapaan tyylin hiihtokouluja Paloheinässä

- to-pe 31.1.-1.2. klo 18:00-19:30
- to-pe 7.-8.2. klo 18:00-19:30
- la-su 14.-15.2. klo 18:00-19:30

Hinta 40€ / 2x1,5 h. Max 10 lasta.

Kursseilla vetäjänä toimii Saara Haikola.

Järjestäjä ei vastaa vakuutuksesta. Oma vapaa-ajan tapaturmavakuutus kannattaa olla voimassa. Maksu Pakilan Veto ry:n tilille Nordea FI55 2212 1800 01113 95. Maksun viestikenttään osallistujan nimi / hiihtokoulu.

Treeniryhmät

Minisompa (5-7 v)
Skidisompa (7-9 v)
Junnusompa (10-12 v)
Hopeasompa (12-16 v)
Kultasompa (yli 16 v)



Ilmoittautumiset
ja lisätiedot

[www.pakilanveto.fi/
hiihtokoulut](http://www.pakilanveto.fi/hiihtokoulut)

Tervetuloa!





Farkut vaihtuivat verkkarihousuihin - pavelainen Pohjois-Karjalassa

Teksti ja kuvat: Lauri Vaahto

Elokuun lopussa koitti päivä, kun käynnistin täyteen pakatun auton Helsingissä ja suuntasin kohti Pohjois-Karjalaa tietäen, että täältä ei heti takaisin tulla. Oli aika suunnata katse kohti opiskeluja, ja aloittaa hiihtotreenit varusmiespalveluksen aiheuttaman välivuoden jälkeen.

Jotta voi ymmärtää nykyisyyttä, täytyy tuntea historia. Tästä syystä palataanpa ajassa hieman taaksepäin.

Kesäkuussa 2017 valmistuin ylioppilaaksi Pohjois-Haagan yhteiskoulun urheilulukiosta. Pari viikkoa myöhemmin sain tiedon, että minut oli valittu opiskelemaan metsätieteitä Joensuuhun, Itä-Suomen yliopistoon. Tuleva opiskelu ei ollut kylläkään siinä vaiheessa paljoa mielessä, sillä heinäkuussa aloitin varusmiespalveluksen.

347 aamua myöhemmin paistoi vihdoinkin reservin aurinko. Oli aika suunnata katse kohti opiskeluja, ja aloittaa hiihtotreenit varusmiespalveluksen aiheuttaman välivuoden jälkeen. Harjoittelu piti aloittaa maltillisesti, sillä kunto oli välivuoden aikana huonontunut 400 metrin verran Cooperin testissä. Aikaa kului myös tulevia opiskelu- ja asuntoasioita järjestellessä.

Elokuun lopussa koitti päivä, kun käynnistin täyteen pakatun auton Helsingissä ja suuntasin kohti Pohjois-Karjalaa tietäen, että täältä ei heti takaisin tulla. Joensuussa minulle jäi kokonainen viikko

aikaa ennen opiskelujen alkua ja käytin sen tehokkaasti tutustuen paikallisiin harjoitusmaastoihin.

Olosuhteet Joensuussa ja Pohjois-Karjalassa yleisesti ovat loistavat maastohiihtoharjoitteluun. Liperin Pärnävaaralta ja Kontiolahden ampumahiihtostadionilta löytyy molemmista hienot rullaradat, Joensuu Areenalla on hyvä punttisali ja lähimmät lenkkipolut alkavat Mehtimäen urheilupuistosta parin sadan metrin päästä kämpältä. Korkeuseroa on enemmän kuin etelässä. Esimerkiksi Kolilla saa tehtyä sauvarinnettä, jossa nousuaika on yli 10 min. Kokonaisnousuakin tulee 250 m, kun lähtee aivan Pielisen rannasta nousemaan. Kolilla pystyy tekemään myös rullasuksilla pitkiä nousuja hiihtäen Kolin hotellille menevää tietä pitkin, mutta tässä toki tarvitaan aina autokyyti takaisin alas.

Patvinsuon kansallispuiston polut ovat jo tulleet tutuiksi, ja Enossa olen käynyt tekemässä pitkiä lenkkejä. Samoja reittejä ei siis tarvitse pyöriä koko aikaa.

Kontiolahden jäähdytetty latu aukesi lokakuun 12. päivä, joten lumelle pääsi aikaisin. Pohjois-Karjala

Liperin Pärnävaaralta ja Kontiolahden ampu- mahiitstadionilta löytyy molemmista hienot rullaradat

on lumivarmaa aluetta, hoidettuja latuja löytyy satoja kilometrejä. Myös kilpailuja on alueella hyvin tarjolla. Joensuusta käsin alkukauden kilpailumatkat esimerkiksi Vuokattiin ja Ristijärvelle lyhenevät.

Joensuun Urheiluakatemia tarjoaa korkea-kouluopiskelijoille mahdollisuuden aamutreeneihin kolme kertaa viikossa. Maastohiihdossa meillä on hommaa koordinoiva oma akatemiavalmentaja. Urheiluakatemian kautta saan hoidettua oheispalvelut kuten esimerkiksi hierojan.

Joensuun alueella asuu ja opiskelee monia kovia kansallisen ja kansainvälisen tason hiihtäjiä ja ampumahiihtäjiä; kovaa treeniseuraa on siis tarjolla. Yleisesti ottaen maisemanvaihdos etelästä ja muut edellä mainitut asiat ovat tuoneet lisää buustia tekemiseen, joten toivottavasti suksi liikkahtaa talvella hyvin.

Entä opiskelu?

Ensimmäiset viikot menivät tutoreiden johdolla tutustuen muihin torsteihin eli metsätieteen ensimmäisen vuoden opiskelijoihin, yliopistoon, Joensuun kaupunkiin ja muiden alojen opiskelijoihin. Samalla tuli myös perinteinen opiskelijaelämä tutuksi, kun melkein joka päivälle ja illalle oli järjestetty tapahtumia ja tekemistä.

Itse opiskelukin alkoi lopulta. Alkuun oli ihmettelmistä esimerkiksi akateemisen vartin kanssa ja siinä, ettei luennoilla ole läsnäolopakkoa. Muutenkin tehdään paljon töitä itsenäisesti ja opiskellaan etänä. Yliopistolla tarvitse viettää aikaa, jollei itse halua.

Metsätieteissä ei istuta vain kirjastossa, vaan meillä on myös maastopäiviä ja opetusta metsässä. Se tuo mukavaa vaihtelua opiskeluun. Metsäpäivät ovat usein kurssien kohokohtia. Metsätieteiden opiskelu on monipuolista kurssien vaihdellessa erilaisten sammallajien tunnistamisesta ohjelmointiin ja koodaamiseen.

Isona minusta tulee toivottavasti maatalous- ja metsätieteiden maisteri eli yleisnimitykseltä metsänhoitaja. Kandivaihe kestää kolme vuotta ja maisteri kaksi. Reilun kuukauden opiskelujen jälkeen ala tuntuu omalta, samoin Joensuu kaupunkina eli kannatti ehdottomasti hakea tänne.



•
• *Patvinsuon kansallispuiston pitkospuut*

• *Lauri Vaahto opiskelee metsä-
tieteitä Joensuun yliopistossa*





KUN KAIPAAT KIRITTÄJÄÄ ME VOIMME AUTTAA

Ohjaamme ja valmennamme sinua kohti henkilökohtaista tavoitettasi.

Fustra, kuntosali tai kestävyysharjoittelu, valikoimasta löydät tarpeisiisi sopivan vaihtoehdon.

LÄMMINHENKINEN LÄHISALI PAKILASSA



Pakilantie 61, 00660 helsinki, pakila@saluspakila.fi, 050 5939707
www.saluspakila.fi

Talven 2018 parhaita kilpailusijoituksia

Hopeasompa-loppukilpailujen palkintosijat

M13 3 km P	11.	Juho Länsiluoto
M16 sprintti V	20.	Markus Matilainen

KLL:n kisat

M16	12.	Markus Matilainen
N14	14.	Lyydia Rainio

Nuorten SM:t

M20 30 km P	17.	Aarni Laakkonen
M20 15 km V	29.	Aarni Laakkonen

Aluemestaruusmitalit pronssia

M13 3 km P	3.	Juho Länsiluoto
N14 3 km P	3.	Lyydia Rainio
M40 10 km P	3.	Toni Hyryyläinen

Veteraanien SM-hiihdot

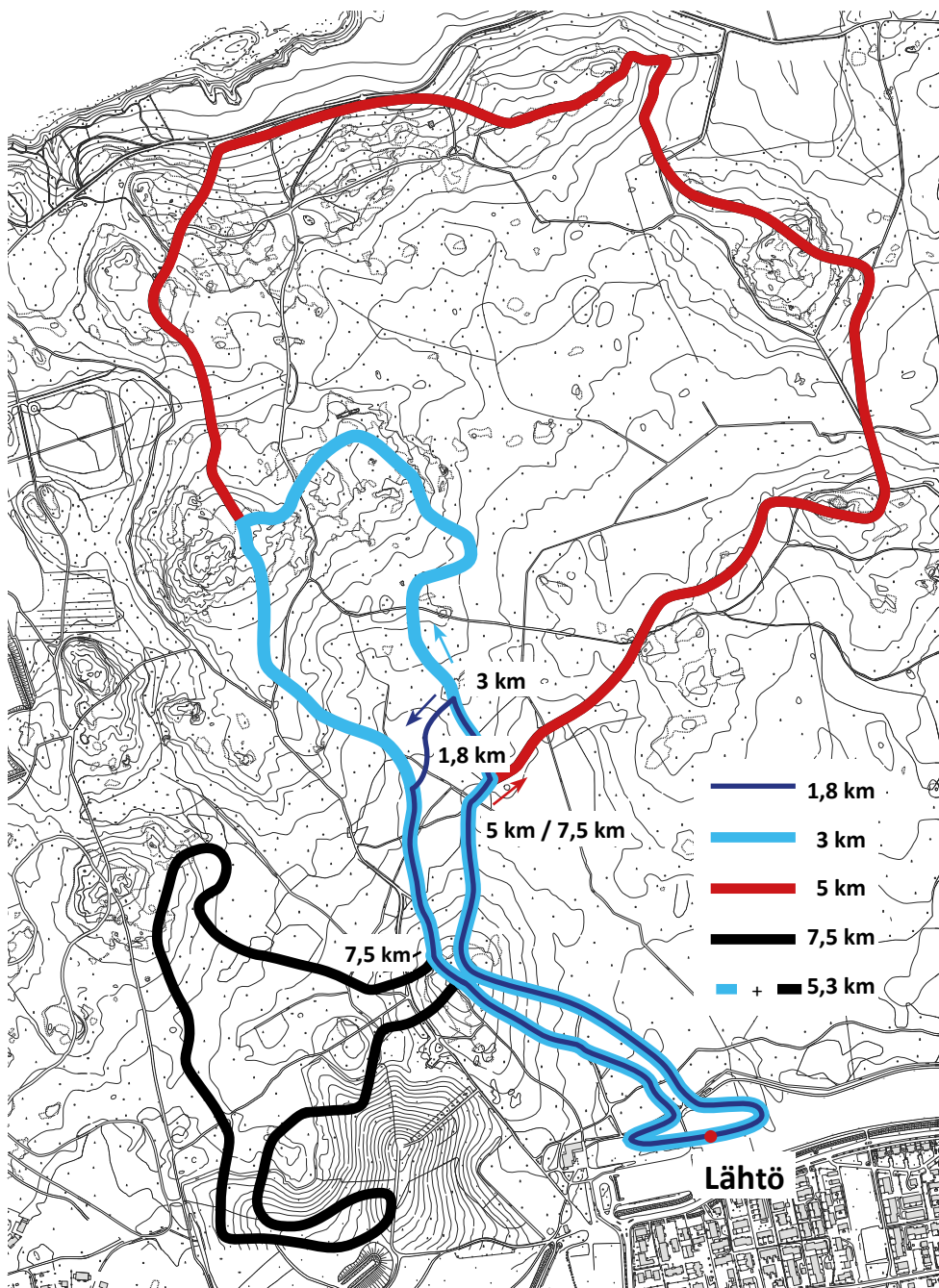
N120 3 x 3 km	4.	Viestijoukkue Päivi Taponen, Susanna Länsiluoto, Saara Haikola
---------------	----	---

Finlandia hiihto

MYL 50 km	15.	Aarni Laakkonen
-----------	-----	-----------------

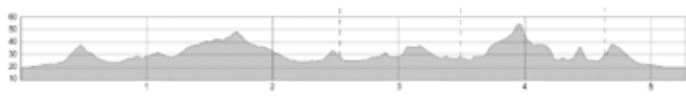
Seuran parhaaksi urheilijaksi valittiin Markus Matilainen. Vuoden junioriurheilija on Juho Länsiluoto ja paras veteraaniurheilija Toni Hyryyläinen. Vuoden nuoreksi hiihtäjäksi nimettiin Aatos Hämäläinen. Kilpailumenestyksen ulkopuolelta sai vuoden juniorivalmentajapystin Sanni Heikkinen, vuoden seurahenkilönä palkittiin Saara Haikola.





Profiilit

UUSI 5,3 km kilparata



Korkeusero (HD) 36 m

Suurin nousu (MM) 30 m

Nousujen yhteismäärä (MT) 132 m

Yliikulusilta =-----

7,5 km kilparata



Korkeusero (HD) 36 m

Suurin nousu (MM) 30 m

Nousujen yhteismäärä (MT) 181 m

Yliikulusilta =-----

3 km kilparata



Korkeusero (HD) 29 m

Suurin nousu (MM) 19 m

Nousujen yhteismäärä (MT) 63 m

Vanha 5 km kilparata



Korkeusero (HD) 29 m

Suurin nousu (MM) 19 m

Nousujen yhteismäärä (MT) 112 m

Ensilumen leiri Vuokatissa

2.–8.12.

Uuden hiihtokauden 2018-2019 alkusysäys ja kohokohta oli itsenäisyyspäiviä viikolla pidetty Vuokatin leiri, jossa oli ennätysmäärä osallistujia. Mukana oli nuorten hiihtäjien, valmentajien ja huoltajien lisäksi kokonaisia perheitä. Kaikille oli järjestetty niin yhteistä kuin erillisohjelmaakin. Saatiin paljon hyviä hiihtopäiviä, ja monen ikäiset ja tasoiset pääsivät yhdessä treenaamaan. Leirillä oli ennätysmäärä osallistujia: yli 60 pavelaista!



Lumiolosuhteet olivat koko maan tilanteeseen nähden kohtalaiset, ja ensilumenladun lisäksi viikon aikana aukesi myös hyppymäen stadion-alue. Pakkanenkaan ei kiusannut, joten saimme viikon mittaan tehtyä paljon laadukkaita harjoituksia. Samaan aikaan leirillä oli myös parahiihdon kärki ympäri maailmaa (Korea, Japani, Kiina, Venäjä, Ukraina, Brasilia jne.)



Mukana oli nuorten hiihtäjien, valmentajien ja huoltajien lisäksi kokonaisia perheitä





Leiriviikon sokerina pohjalla olivat 8.12. järjestetyt Kainuun Talvikisat, kansainväliset hiihtokilpailut, joista PaVen nuoret kahmivat mukaansa kaksi ykkössijaa ja muitakin mitalisijoja. Palkintopallilla melkein kaikissa sarjoissa.

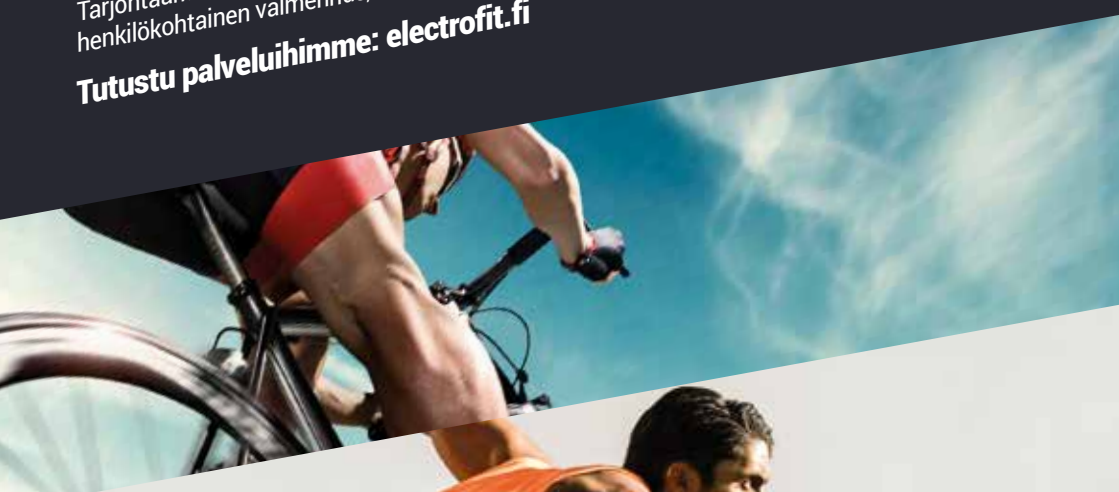




INTOHIMOSTA URHEILUUN

Electrofit tarjoaa huippuvalmennusta aktiivikuntoilijoille.
Päälajeina ovat maastohiihto, juoksu, suunnistus, pyöräily ja uinti.
Tarjontaamme kuuluu yhteisharjoitukset, tekniikkaklinikat,
henkilökohtainen valmennus, luennot, projektit sekä kestävyysurheiluleirit.

Tutustu palveluihimme: electrofit.fi



e ELECTROFIT