

PELI-KARHUT



KAUSIJULKAISU 2021-22

PELIKARHUT.FI



Puheenjohtajan terveiset	s.2
"Ellu" on kotkalaistunut	s.2
Valmennus uusiksi	s. 3
Pelaajakortit	s. 4-5
Junioritoiminnan kuulumiset	s.6

Peli-Karhujen edustusjoukkueessa pelaavat Elli Heikkilä (yl.vas.), Lilli Hakkarainen, Roosa Lehtoranta, Lotta Vehka-aho, Inga Orekhova, Zykeera Rice (kesk.vas.), Petra Noponen. Mette Nurminen, Linda-Lotta Lehtoranta, Elina Oravakangas, Naomi Davenport (alh.vas.) ja Ella Salminen.

Mukavaa joulunodotusta ja lahjaideoita pukin konttiin

Eucerin joulupakkaus
Hyaluron- Filler + Elasticity
päivä- ja yövoide kuivalle iholle



57⁰⁰ €
(etusi 34 eur)

VICHY
joulupakkaukset



Fillerina sarjan
hoitotuotteet kotikäyttöön
Neulaton hyaluronihappotäyte juonteisiin



-20%

Tarjoukset voimassa 30.12.2021 asti.

Kontio
APTEEKKI

Karhulantie 30 (S-market) • Av. ark. 8.30-19, la 8.30-15
P. (05) 220 0440 • www.kontioapteekki.fi

finikor

Pelissä mukana ruostetta vastaan



UUSI AUTOSUOJAAMO

Takojantie 16, 48220 Kotka (05) 2286 197
www.uusiautosuojaamo.fi - info@uusiautosuojaamo.fi



PUHEENJOHTAJALTA

Hyvät koriksen ystävät,

Covid-19 on koetellut kovalla kädellä meitä koripallon ystäviä. Kausi 2019-20 päättyi maaliskuussa kesken kaikkien koripallosarjojen osalta kun pandemia oli vyörynyt myös Suomeen. Seuraavan kauden käynnistymisestä oli suuri epätietoisuus. Kausi kuitenkin käynnistyi, mutta Covid-19 rajoitti kauden läpivientiä vielä pahemmin kuin edellisenä vuonna. Ottelut pelattiin tyhjiä katsomoille joulukuusta alkaen ja nuorten sarjojen osalta kausi keskeytyi jo toistamiseen. Positiiviselle puolelle jäi Peli-Karhujen edustusjoukkueen saavuttama Suomen mestaruus Naisten Korisliigassa. Kausi olisi mahdollisesti ollut Peli-Karhujen koripallo kautta aikain parhain, kun Naisten Suomen mestaruuden ja Suomen Cup-voiton lisäksi seuran 19-vuotiaat tytöt johtivat keskeytyksen hetkellä omaa SM-sarjaansa tappiotta.

Nyt syksyllä käynnistynyt kausi on alkanut valoisimmissa merkeissä. Kausi on käynnistynyt täysillä ja yleisökin on taas palannut katsomoihin. Näin on saatu urheilun kuuluva tärkeä taho mukaan ottelutapahtumiin mukaan. Peli-Karhut haluaa luoda turvallisen tapahtuman katsojilleen ja noudattaa THL ja alueviranomaiset ohjeistusta ottelutapahtumissaan. Tällä tavoin pyrimme turvaamaan myös yleisön pääsyn koko kauden aikana otteluihin ja toivomme kannattajiemme tukevan yritystämme pitää koripallokatsomot avoinna yleisölle koko kauden ajan.

Peli-Karhut pyrkii tarjoamaan urheilullisia elämyksiä nyt kahden kauden edestä kannattajilleen. Naisten Korisliigassa Peli-Karhuilla on viime vuoden mestarijoukkueen uusiutumisesta huolimatta iskukykyinen ryhmä kasassa. Kausi on alkanut jälleen vahvasti ja joukkue on mukana sarjan kärkikahinoissa. 19-vuotiaiden tyttöjen Mestaruussarjassa Peli-Karhujen joukkue on niin ikään aloittanut hyvin ja on sarjassa puhtaalla pelillä kolmen ottelukierroksen jälkeen. Lisäksi valtakunnallisissa sarjoissa voi PeKan tulevaisuuden pelaajia seurata 17-vuotiaiden tyttöjen I-divisioonassa, 16-vuotiaiden tyttöjen Mestaruussarjassa sekä 15-vuotiaiden tyttöjen Mestaruussarjassa (Robert Petersen-cup). Lisäksi vauhdikasta menoa on tarjolla lukuissa aluesarjan ottelutapahtumissa.

Seuran omiin kasvatteihin satsaaminen on johtava periaate ja juniorityöhön seura turvaa myös jatkossakin. Tätä kasvatustyötä tehdään tällä kaudella 10 eri ikäluokan ja pallokerhon toiminnassa yli 200 harrastajan ja ohjaajan voimin. Jotta jatkossakin kotikaupunkimme kasvatteja pelaisi aikuisten ja ja nuorten korkeimmilla sarjatasoilla on seuran oma juniorityö oltava laadukasta. Tämä toiminnan tukemiseksi on Peli-Karhujen koripallojaostolla kolme palkattua henkilöä kuluvalle kaudella. Tavoitteena on saada uusia ryhmiä perustettua aloitteleville sekä harraste koripallotoiminnan kehittäminen. Tämän lisäksi on mukana monia vapaaehtoisesti joukkueiden toimintaa pyörittäviä henkilöitä (valmentajat, ohjaajat, joukkueenjohtajat, huoltajat, rahastonhoitajat, somevastaavat, kuljetusvastaavat jne.). Tästä pyyteetömästä työstä suuri kiitos teille eri joukkueiden taustaryhmille.

Toivotan myös tällä kaudella kaikille joukkueillemme onnea ja menestystä sekä riemukkaita hetkiä hyvän liikunnallisen harrastuksen parissa. Tsemppiä niin harjoituksiin kuin otteluihin.

Koristerveisin
Esa Kivimäki

"Ellulle" lisää vastuuta

Kotkalaistunut Elina Oravakangas pelaa neljättä kauttaan PeKassa. "Ellu" on aloittanut syksyn vahvemmin kuin koskaan.

Elina Oravakangas on ollut PeKan vahvan alkukauden yllättäjä. Hyökkäys- ja puolustuspeli huomioiden "Ellu" on ollut joukkueen avainpelaajia. Laitahyökkääjä on saanut tällä kaudella aikaisempaa enemmän vastuuta ja vastannut hyvin huutoon.

- Peliminuutit ovat lisääntyneet ja olen päässyt aloitusviisikkoon. Oikeastaan on hyvä, etten päässyt opiskelemaan, kun olen saanut täällä enemmän vastuuta. Muutenhan tämä hyvä tilaisuus olisi mennyt ohi, Oravakangas kertoo.

PeKa aloitti kauden ylivoimaiseen tyyliin, mutta kärsi yllättäen kaksi tappiota peräkkäin (HBA ja Vimpeli). Hätäisimmät ovat epäilleet PeKaa asennevammasta.

- Ei yksi tappio ole mikään maailmanloppu, eikä se ole sitä, että olisi lähdetty peliin takki auki. Jokaiselle tulee huonoja päiviä. Moni pääsee meitä vastaan painetta, Oravakangas oikaisee. Lisääntyneen peliajan myötä laitahyökkääjä on päässyt käyttämään enemmän myös vahvuuksiaan. Oravakangas on ollut koko sarjan viidenneksi tarkoin kaukoheittäjä.
- Kolmen pisteen heitto ja kovaa pelaaminen ovat vahvuuksiani. Hyökkäyk-

”

Peliminuutit ovat lisääntyneet ja olen päässyt aloitusviisikkoon.

ELINA ORAVAKANGAS

sessä olen saanut pitää enemmän pallosta huolta. Parantamisen varaa on aina.

- Haen tasaisempaa suorittamista. Peli ailahtelee aivan liikaa. Oravakangas pelaa jo neljättä kauttaan PeKassa.
- Olen alun perin Warti Basketin kasvatti Helsingistä. Oravakangas ehti voittaa Helsingissä nuorten Suomen mestaruuksia ja pelata naisten 1. divisioonaa ennen Kotkaan siirtymistä.

- Kun valmistuin Lukiosta, halusin edetä korisurallani. Olin jo jäädä pääkaupunkiseudulle, kun **Roope (Mäkelä)** soitti minulle, ja sopimus syntyi nopeasti.
- Oravakangas** pelasi kauden 2017-18 Kotkassa, kävi vuoden tutustumassa opiskelijakorikseen Yhdysvalloissa ja palasi takaisin merikaupunkiin. Nyt taskussa on jo kaksi naisten Suomen mestaruutta ja kolmas tietenkin haussa.
- Tunne itseni tällä hetkellä jo hyvin kotkalaiseksi, Oravakangas kertoo.
- "Ellu" asuu miehensä kanssa Mussalossa ja on tyytyväinen oloonsa.
- Viihdymme hyvin. Täällä on meri ja tosi mukavia ihmisiä, Oravakangas sanoo.



Elina Oravakangas syöttää.

23-vuotias Oravakangas on töissä Kotkan kaupungilla kiinteistönhoitajana.

- Aloitin kesällä. Työt rytmittävät hyvin päivää koripallon kanssa. Urheilija tietää myös mitä haluaisi tehdä isona.
- Olen pyrkinyt opiskelemaan luokanopettajaksi. Toistaiseksi olen päässyt vain varasijalle, mutta haen ensi keväänä uudelleen.
- Tavoitteita riittää myös korisparkeilla.
- Jos tulisi kutsu naisten maajoukkueeseen, olisin todella kiinnostunut. PeKassa haemme tietysti Suomen mestaruutta ja syksyn hyvänä välietappina on taas Suomen cup.

Pelaaja antaa erityiskehut naisten Korisliigan viime kauden parhaana palkitulle "staffille" Seura pitää hyvää huolta omistaan.

- Täällä saa aina apua ja joukkueeseen on tuntenut olevansa tervetullut, Oravakangas sanoo.
- Oravakangas sanoo pitävänsä Kotkan ilmapiiristä, johon koripallo kuuluu tiiviisti. Steveco-areenan 500 katsojan edessä on mukavampi pelata kuin pääkaupunkiseudun usein tyhjiä katsomoille.
- Onhan tämä koriskaupunki kun meillä on KTP Basket ja Peli-Karhut.



Peli-Karhut ry
Koripallon kausijulkaisu

KAUSIJULKAISU
2021-22
PELIKARHUT.FI



Jutut ja kustantaja:
Kymenlaakson Pressipalvelu Oy
Karhulantie 50 D15
48600 KOTKA
0400-177558

Painopaikka:
Sanomapaino
Varkaus 2021
Jakelu:
35 600 kpl, Pyhtää-Kotka-Neuvoton(Hamina)
SSM Itä-Suomi Oy



KUVAAJA@MIKKO MÄKELÄ



Päävalmentaja Mika Hartonen (vas.), apuvalmentaja Mauri Laiho ja tja joukkueen tähti Zykeera Rice valmistautuvat peliin.

Valmennusjohto uusiksi

Kouvolaalainen **Mika Hartonen** on vastannut kesästä alkaen PeKan edustusjoukkueen valmennuksesta. Hartonen toimi edellisellä kaudella **Roope Mäkelän** apuvalmentajana. Pitkän linjan kotkalainen valmentaja **Mauri Laiho** on uusi apuvalmentaja.

Juuri 50 vuotta täyttänyt Hartonen vannoo yhdesä tekemisen nimeen. Kokeneen valmentajan johtamistyyli on hioutunut kokemuksen kautta.

– En usko huutamiseen ja mesoamiseen. Se ei johda mihinkään. Olen minäkin ollut joskus suulas ja huu-tanut tuomareille. Pelaajista arvostan eniten heitä, jotka tekevät aina töitä joukkueen eteen, Hartonen linjaa.

Hartonen on kotoisin Lahdesta. Valmentaminen on kulkenut elämässä mukana jo 35 vuotta.

– Koripallo on hieno peli. Valmentaminen on an-

tanut paljon muistoja, myös negatiivisia, joista on voinut oppia, Hartonen sanoo.

Oma pelaajatausta kattaa lähinnä juniorivuodet.

– Pelasin Lahden NMKY:ssä A-junioreihin asti, miesten kakkosjoukkueessa ja olin jossain vaiheessa miesten divarijoukkueen mukana, Hartonen kuvaillee omaa pelaajauraansa.

Valmentamisen Hartonen aloitti jo 15-vuotiaana.

– Seurassa päätettiin panostaa myös junioreihin. Olin yksi heistä, jotka lähtivät mukaan valmennukseen, kun kysyttiin.

Kouvolaan lahtelainen kotiutui 1980-luvun lopussa vaimonsa työpaikan kautta.

– Kouvolaan lisäksi olen valmentanut opiskelujen lomassa Rovaniemellä ja Jyväskylässä. Olin myös vuoden Espoossa, kolme vuotta Orimattilassa ja nyt Kotkassa, Hartonen

luettelee.

Ennen Kotkan pestejään Hartonen toimi neljä kautta Kouvottarien päävalmentajana. Uutta oppia on tarttunut matkan varrella vähän joka puolelta.

– Hongan vuoden aikana valmensin 1989 syntyneitä poikia. Siellä opin mitä voittamisen kulttuuri merkitsee. Jyväskylässä opin kuinka ulkopuolelta seuran tuleva ihminen otetaan hyvin vastaan.

Entä mikä on päällimmäisenä mielessä Peli-Karhuista runsaan vuoden kokemuksen jälkeen?

– Joukkueen kotkalaisuus. Oma pelaajapohja on vahvuus ja se juttu täällä, Hartonen sanoo.

Erityisopettaja aloitti Pe-Kassa Mäkelän kakkosena, mutta hänen siirtymä miesten Korisliigan KTP-Basketin puikkoihin, ei Hartonen epäroinyt ottaa haastetta vastaan.

VAPAITA AIKOJA SILMÄLÄÄKÄRILLE
LÄÄKÄRIN JA OPTIKON AJANVARAUS puh. 05 262 926

Fenno
OPTIIKKA

Minna & Mikko
Karhula

Reijo Ahonen
24.11. ja 8.12.

Alexander Ehrnrooth
16.11. ja 30.11.

Karhulantie 36, Kotka
Palvelemme ma-pe 9-17

Ajanvaraus myös netissä
www.fennooptiikka.fi

KAHDET
LASIT
YKSIEN
HINNALLA

Ostaessasi
vain yhdet lasit
saat -25%
loppusummasta.

Resurs
Bank

ILMA-EERO



KotkaTec

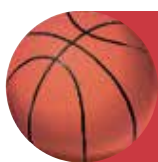
TÄYDEN PALVELUN
SÄHKÖTALO
– KotkaTec

www.kotkatec.fi



Kotkan Energia





4 /

NAISTEN KORIS – PELIKARHUT.FI



**Apteekin
aukioloajat:**

Karhuvuori
ma-pe 8-18, la 9-15

Metsola
ma-pe 10-18

Curion
MUUTOT & KULJETUKSET

Koulukatu 8, 48100 Kotka
045 139 1815

www.curion.fi | posti@curion.fi

KAUKASALON SORA

044 236 6475

SILAKKAA.

“Maailman paras
ammatti on kalastaja”

Ky Mallemucken Kb

- Holger -



**Kotkan
Isännöintipalvelu Oy
Opiskelija-asunnot Oy**

Karhulan Pesuliike Oy

TÄYDEN PALVELUN PESUTALO

05 262 118

lahdet@saunalahti.fi

Virsumäentie 32, 48600 KOTKA

Markku Palander

JYLPYN AUTOMAALAUUS OY

Jylpyntie 3, 48220 Kotka
jylppy@jylpynautomaalaus.fi
gsm 0400 552 538



**KAUSIJULKAISU
2021-22**

PELIKARHUT.FI



#45 Lilli Hakkarainen

22.03.2004

Peli-Karhut

Pelipaikka 3



#44 Linda-Lotta Lehtoranta

7.10.1991

KTP

Pelipaikka 1



#12 Mette Nurminen

27.06.2004

Peli-Karhut

Pelipaikka 1



#2 Naomi Davenport

19.6.1997

West Virginia

Pelipaikka 3



#23 Elli Heikkilä

03.06.2002

Peli-Karhut

Pelipaikka 4



#5 Petra Noponen

09.08.1996

Tapiolan Honka

Pelipaikka 3



#0 Zykeria Rice
02.09.1996
Gonzaga University
Pelipaikka 4



#10 Elina Oravakangas
20.03.1998
Wartti Basket
Pelipaikka 3



#13 Inga Orekhova
10.11.1989
UKJ St. Pölten
Pelipaikka 4



#7 Ella Salminen
28.07.1998
Tampereen Pyrintö
Pelipaikka 5



#88 Roosa Lehtoranta
01.04.1997
Peli-Karhut
Pelipaikka 2



#3 Lotta Vehka-Aho
22.12.2000
Vimpelin Veto
Pelipaikka 2

Oy Jarihansa Ltd

www.jarihansa.fi

Jylpyntie 19
48230 Kotka

+358 5 228 6505
jarihansa@kymp.net



Hallitie 1, 46860 Keltakangas

05 365 6303

www.jep.fi



VASARATIE 2, 48400 KOTKA
PUH. +358(0)5 225 5000

www.oosom.fi



Kotkan Automaalaus Oy

Takojantie 16, 48220 kotka
www.kotkanautomaalaus.fi

040-831 6474 /Antti

info@kotkanautomaalaus.fi



Hallitie 1, 46860 Keltakangas

05 365 6303

www.jep.fi



Haminan 3. Itäväylän
apteekki palvelee:

MA-PE 8.15 - 18.00
LA 9.00 - 14.00

Helsingintie 1
p. 05 345 5120



www.haminan3apteekki.fi



KAUSIJULKAISU
2021-22

PELIKARHUT.FI





PeKa tarjoaa oman tasoista harrastamista

KUVAAJA@MIKKO MÄKELÄ

Peli-Karhut tunnetaan erinomaisesta juniorityöstä. Harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen ja uusien pelaajien kasvattaminen edustusjoukkueeseen ei tapahdu itsestään, vaan vaatii järjestelmällistä työtä.

– Sitoutuneet, ammattitaitoiset ja erityisesti innokkaat valmentajat sekä vapaaehtoiset seuratoimijat mahdollistavat laadukkaan kasvatustyön ja toiminnan, koripallojaoston puheenjohtaja **Pasi Pirkkalainen** sanoo.

Yli 200 nuoren toiminnan pyörittäminen vaatii paljon tekemistä, joita ei koskaan ole liikaa. Syksyllä joukko vahvistui, kun seuraan palkattiin OKM:n tuen turvin harrastepäällikkö **Teppo Jokinen**, joka on aikaisemmin ollut muun muassa Joensuun Katajan sekä KTP:n toiminnassa mukana.

– Tepon rooli on merkittävä nimenomaan harrastepuolella, joka on ollut tähän saakka liian vähällä huomiolla, kertoo Pirkkalainen.

– Tarkoitus on jalkautua monipuolisesti kotien lähelle ympäri Kotkaa. Tavoitteena on löytää koripallon pariin nuoria juuri sellaisilta alueilta, joilla harrastajia on ollut tähän asti vähän tai ei lainkaan.

– Tepon vastuulla on perustaa pallokerhoja, koriskouluja ja harrasteryhmiä eri puolilla Kotkaa, Pirkkalainen kertoo.

Kilpakoriksen puolella **Harri Mannonen** huokii edelleen osapäiväisenä akatemiavalmentajana.

– Mannonen vastaa myös tyttöjen U19-joukkueen valmennuksesta. Fanaat-

tiivä valmentajamoguli ”Haaso” taitaa kyllä tehdä vähän enemmän kuin puolta päivää, Pirkkalainen kertoo.

Lisäksi edustusjoukkueessa pelaava seuran oma kasvatti **Elli Heikkilä** opiskelee oppisopimuksella liikuntaneuvojaksi.

– Elli on Tepon ohjauksessa. On hienoa saada oman seuran pelaaja tällä tavalla töihin seuran hyväksi, Pirkkalainen sanoo.

Suurimmalta osalta vapaaehtoistyöhön perustuvassa toiminnassa on myös omat haasteensa. Valmentajia ei ole koskaan liikaa.

– Valmentajatilanne on kuitenkin kohtuullisen siedettävä. **Myllylän Markus** on tehnyt hyvää työtä rekrytoinnissa, Pirkkalainen kiittelee.

Suomen kärkeuroihin luokituvan PeKan pitkään jatkunut järjestelmällinen hyvä työ näkyy myös pelikentillä menestyksenä ja hyvänä edustuksena nuorten maajoukkuryhmissä.

– Lokakuun loppuun mennessä emme hävinneet missään ikäluokassa yhtään SM-sarjan ottelua. Toki kausi on vasta alussa, Pirkkalainen totesi.

PeKassa on rakennettu pelaajapolku (=Karhun polku), joissa tytöillä on itse mahdollisuus vaikuttaa siihen, kuinka paljon harjoittelee ja millä tasolla haluaa pelata.

– Oman seuran sisällä on mahdollista pendelöidä eri joukkueiden välillä ja osallistua eri tason peleihin. Toiset pelit voivat olla vähän kovempia ja toiset kevyempiä, Pirkkalainen kertoo.



– On olemassa harraste- ja kilpapolku ja niidenkin välillä voi liikkua. Tavoite on, että kynnys siirtymiseen olisi matala.

Harrastetoiminnan tavoitteena on myös tarjota mahdollisuus koripallon aloittamiseen myöhemminkin.

– Rookie basket -ryhmä on heille, jotka haluavat kokeilla korista vähän myöhemmin. Emme halua kertoa viestiä, että ei tänne mahdu, joukkue on täynnä.

PeKan pelaajan polku visioitiin vuonna 2018. Tavoitteet on asetettu vuosikymmenen puoliväliin asti.

– Pelaajan polun mukaisesti haluamme tarjota kaikille sopivaa, oman tasoisten harrastamista tai kilpailemista jokaisen omien kehitysvaiheiden ja tahtotilan mukaan, Pirkkalainen tiivistää.

Oman haasteensa tuo kilpailu hyvistä pelaajista, kun lähestytään aikuisikää. Helsingin Mäkelänrinteen lukion urheiluseura, niin kutsuttu Märsky (Helsinki Basketball Academy) herättää ristiriitaisia tunteita.

Lapset ja perheet tekevät päätökset tulevaisuudesta omista lähtökohdistaan. Se on ymmärrettävää ja hyväksyttävää, mutta kasvattajaseuralla on myös omat intressit.

– Tytöt ja perheet tekevät päätöksen siirtymisestä ja me kunnioitamme sitä. Mielenkiinnolla odotetaan seuraavaksi miten meidän 2006 syntyneiden ikäluokan käy. Meillä on neljä tyttöä maajoukkueeryhmässä.

– Jos yksikin lähtee ”Isolle kirkolle”, on sillä useamman ikäluokan joukkueeseen suuri merkitys.

Tervetuloa salille kaikki tytöt!

- Alle kouluikäiset harrastavat pallokerhossa (2016-17 syntyneille) <https://www.pelikaarhut.fi/joukkueet/pallokerho/>
- Eskarit ja ekaluokkalaiset (2014-2015 syntyneet) ovat mukana supermikroissa <https://www.pelikaarhut.fi/joukkueet/supermikrot/>
- Peli-Karhut järjestää alueellista koriskoulua eri puolilla Kotkaa. Koriskoulut ovat tarkoitettu 1.-5. luokkalaistytöille (2010-14 syntyneet). Koriskoulu on helppo tapa aloittaa uusi harrastus! <https://www.pelikaarhut.fi/koriskoulu/>
- 6.-9. luokkalaisten tyttöjen harrasteryhmä kokoontuu torstaisin klo 19.45-21.00 Langinkosken koululla.
- Juniorijoukkueisiin pääsee mukaan suoraan joukkueenjohtajien kautta. <https://www.pelikaarhut.fi/joukkueet/>

Lisätiedot:

Teppo Jokinen, 050 349 7075

teppo.jokinen@pelikaarhut.fi



Tulenkestävää rakentamista vuodesta 1983.

www.refrak.fi



RENTMATE OY

- » Teollisuuden kunnossapito
- » Teräsrakenteet
- » Kuljetus ja vaihtolavojen vuokraus
- » Hiekkapuhallus ja soodapuhallus
- » Varastointipalvelut

Tutustu palveluihin netissä ja ota yhteyttä!

rentmate.fi

Jani Lamminen / 040 525 4602
Joonas Lamminen / 040 549 1169



luotettava kumppani



PELISSÄ MUKANA Wellpoint

Sami ja Sanni pitävät
paikat kunnossa



Peli-Karhujen edustusjoukkueen pelaaja Elli Heikkilä saa palauttavaa XCryo- huippukylmähoitoa Sami Jyrälältä.

Peli-Karhujen fysiikkavalmentajana ja lihahuoltajana kaudella 21-22 toimii fysiikkavalmentaja ja urheiluhieroja Sami Jyrälä.

Samin yritys WellPoint sijaitsee Karhulan keskustasta hyvien yhteyksien ja parkkitilojen ympäröimänä. Saman katon alta löytyy hierontaklinikan lisäksi oma yksityinen, toiminnalliseen harjoitteluun keskittyvä treenistudio, jossa valmennukset ja pienryhmätreenit onnistuvat laadukkaasti häiriöttä.

WellPointin palveluista löytyy myös isosti mainetta niittänyt XCryo-huippukylmälaite.

– Suomessa kehitetty paikallinen cryoterapialaite on suunniteltu käytettäväksi turvallisesti ihon, nivelten ja lihas-

ten paikallisiin huippukylmähoitoihin eri puolille kehoa, Jyrälä sanoo.

Laite soveltuu erityisesti tulehdusten, sekä turvotusten lieventämiseen mm. olkapäissä, polvilla, nilkoissa, ranteissa ja kyynärpäissä. Urheilijoiden keskuudessa huippukylmähoitoilla saatu nopea kivunlievitys ja rasituksesta palautuminen on saanut kiitosta.

– On todella hienoa, että Sami Jyrälä sekä fysioterapeutti Sanni Hellstén lähtivät tälle kaudelle mukaan Peli-Karhujen naisten joukkueen tueksi. He ovat tehneet todella hienoa työtä joukkueen fysiikkaharjoitteluun sekä auttaneet pelaajia yksilöllisin harjoittein, edustusjoukkueen taustaryhmästä kerrotaan.

KAUKOKIITO

KMarket

AITTAKORPI

OMAN KYLÄN KAUPPA



KYMEN PULTTI ja Työväline Oy

TEOLLISUUDEN JA RAKENTAMISEN HANKINTA- JA TOIMITUSPALVELUT

Takojantie 26, 48230 Kotka
p. 0447007522 avoinna ark. 7.00-16.00

www.kpt.fi



KESKI-KOTKAN APTEEKKI

AUKIOLOAJAT
ma-pe 8.00 - 18.00
la 8.00 - 14.00

su ja pyhäpäivisin suljettu

Kotkantie 31, 48100 Kotka | Puh. 05 229 6200

dg Saimaa

LAPPEENRANTA | KARHULA | KOUVOLA

**PELISSÄ MUKANA****Leistin leipomo**

Leistin Leipomo ja Peli-Karhut kuuluvat yhteen

– PeKan koripalloperheeseen kuuluminen on meille hyvin tärkeää ja PeKan tukemisessa on erilainen sävy kuin muissa missä olemme mukana, yrittäjä Antti Muuri sanoo.

Kaikki lähtee perheen omasta koripallotaustasta.

– Aloitin itse pelaamisen kuusivuotiaana. Tyttäreni on pelannut ja olin mukana myös hänen joukkueensa valmennuksessa.

Yhteistyö kasvattajaseuran kanssa ja PeKan tukeminen on itsestään selvää ja hyvin kattavaa.

– Meillä on mainos pelipaidassa, toimitamme tavaraa Steveco-areenan kahvilaan ja olen itse katsomossa aina kun se vaan on mahdollista, Muuri luettelee.

Leistin Leipomon kahvila ja myymälä sijaitsevat Karhulassa, Peli-Karhujen kannatusalueen sydänmailla. Kahvilassa pelataan PeKan kotipelit sekä etukäteen että tapahtuman jälkeen monen pöydän äärellä hyvin tarkasti.

– Vaikka pelit siirrettiin vuosia sitten Karhuvuoreen, on kahvilamme ja Karhulan torin ympäristö säilynyt mukavasti pekalaisten kohtaamispaikkana, Muuri iloitsee.

Leistin Leipomo ei ehkä ole PeKan tukijoista euroilla mitattuna suurin, mutta merkitykseltään suuri.

– Olemme pienempiä yrityksiä, mutta haluamme olla vahvasti tukemassa PeKaa.

Yrityksen tuesta ja kannustuksesta ollaan PeKassa hyvin tyytyväisiä.

– Ilman Leistin leipomon kaltaisia yhteistyökumppaneita ei edustusjoukkueen toiminta olisi mahdollista, edustusjoukkueen taustaryhmästä korostetaan.



– Tekemällä yhteistyötä paikallisten yritysten kanssa, pidämme yhdessä kotikaupunkimme elinvoimaisena.

– Tekemällä yhteistyötä paikallisten yritysten kanssa, pidämme yhdessä kotikaupunkimme elinvoimaisena.

Stemma®
Strömberg

24H HINAUS- JA TIEPALVELU

KOUVOLA 0400 140 888

KOTKA 0400 140 999

Ovien avaukset, korjaamolle siirrot, ojastavedot ja käynnistysapu. Suoralaskutus vakuutusyhtiöihin. Romuautojen maksuton ja virallinen vastaanottopiste.

kouvolanhinauspalvelu.fi • kotkanhinauspalvelu.fi

Ruonalan Kukka

Aukioloajat:
ma-pe 10-18
la-su 10-16

Mahlamäentie 1, 48300 Kotka | Puh. 05 2285015

POLKU-PYÖRÄ-LIIKE
KOSKENKORVA KY

Karhulantie 21 | 48600 Kotka | p. 050 531 1738

RES.TEC
Finland

SUURKEITTIÖLAITTEIDEN MYYMÄLÄ
Suurniitynkatu 7 48600 Kotka

Silmälasit Piilolasit Aurinkolasit

OptiKotka

Keskuskatu 23 Kotka
puh. 041 314 7267
...ja näkö kohenee silmissä

SUPTTEK
SUOMEN PUMPPUTEKNIikka