

UKKOHALLA

Jos lomasi saisi valita – se valitsisi Ukkohallan

Ukkohallassa loma on helppo aloittaa, mutta vaikea lopettaa. Kaikki onnistuneen loman elementit löytyvät samasta paikasta: järvimaisemat, aktiviteetit, tapahtumat, reitit ja rentoutuminen.

Syksyn odotetuin tapahtuma **Hallan Akan Vaellus la 5.9.** kutsuu liikkumaan Vaara-Kainuun upeisiin maisemiin. Alueelta löytyy lisäksi maastopyöräilyreittejä, melontaa, kalastusta ja retkikohteita koko perheelle.

Vinkki: Lähde ihailemaan Komulankönkään näyttäviä vesiputouksia, pyöräile vaaramaisemissa tai pysähdy hetkeksi nauttimaan putoukselle syksyn väreistä.

Saunamaailma & ravintola Hallan Karhu

Ukkohallan Saunamaailma & Spa tarjoaa yhdeksän erilaista saunaa, porealtaat, paljuja sekä Syväjärven virkistävät vedet. Viereisessä keilahallissa nauru raikaa ja lomapäivä jatkuu rennossa tunnelmassa. Ravintola Hallan Karhu tarjoilee monipuolisia nälän ja janon taltuttajia.

Monipuolista majoitusta

Ukkohallassa majoitut juuri omalla tavallasi. Valittavana ovat laadukkaat Hotel Ukkohallan ski-in-huoneistot sekä elämykselliset Sky Cabin Glass Suites -lasivillat, joissa kesäyön valo ja tähtitaivas ovat osa majoituskokemusta.



Tutustu tarjouksiin
ja varaa lomasi
ukkohalla.fi



Hallan Akan Vaellus la 5.9.



Upeat reitit



9 saunaa & spa



Romanttinen viikonloppu
459 € / 2 hlö / 2 vrk

Pääkirjoitus



Liikunnan iloa kaikenlaisille liikkujille

Kulunut vuosi on mennyt vauhdikkaasti. Olemme saaneet iloita Suomen jääkiekkoleijonien maailmanmestaruudesta. Kovakuntoisimmatkin penkkiurheilijat ovat saaneet venyä huippusuorituksiin jalkapallon maailmanmestaruuskisoja seurattessa.

Liikunta ja urheilu tuovat tunnetta elämään. Se voi tulla television välityksellä tai sitten siellä kentän laidalla kannustaessa. Joskus numerolappu on omassa rinnassa.

Ehkä parhaat onnistumisen tunteet saadaan kuitenkin arjen liikunnasta? Jokainen urheilusuoritus tuo hyvää oloa keholle ja mielelle. Puhumattakaan niistä kerroista, kun se ei aina oikein huvittaisi. Aikataulut, kiire, sataa vettä, väsyttää jne. Lista on pitkä syistä, miksi ei juuri nyt voi lähteä liikkumaan. Mutta tiedätte sen tunteen, kun treeni on tehty!

Kiimingin Urheilijat on tätä tarkoitusta varten. Me haluamme luoda monipuolisella tarjonnalla kaikille mahdollisuuden päästä kokemaan liikkumisen iloa.

Tarjoamme laadukasta ohjausta ja valmennusta sekä matalan kynnyksen osallistumista hyvässä yhteishengessä kaikenikäisille. Kiitokset kaikille ketkä mahdollistatte tämän.

Liikuntakeskus Kimmokkeen pukuhuoneremontti on pian valmis. Jospa sitten remontit riittäisivät vähäksi aikaa. Kiiminki Maratonin 20-vuotisjuhla-ajaksi on myös kohta. Allekirjoittaneella olisi myös tarkoitus lähteä tuona päivänä kalkkiviivoille. Nähdään siellä.

Vielä on kesää jäljellä. Muistakaa syödä jäätelöä ja mansikoita. Ja tietenkin liikkua.

Ja muistakaa:

”Sinä olet hyvä sellaisena kuin olet.”

Petri Taskinen
Kiimingin Urheilijat
Puheenjohtaja



Toimintakykymittauksilla saa hyvää tietoa Ryhmämuotoinen toiminta saavuttaa useita

Oulun liikuntapalvelut on ollut mukana kehittämässä hyvinvointialue Pohteen kanssa elintapaohjauksen toteuttamista kunnan järjestämään liikuntaneuvontaan. Miten tännään liikuttais -hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja +65-vuotiaat. Heille on kehitetty ryhmämuotoista liikuntaneuvonnan toimintamallia. Tarkoituksena on myös lisätä liikuntaneuvonnan markkinointia kuntalaisille ja hyvinvointialueen työntekijöille sekä ottaa käyttöön liikuntaneuvonnan vaikutuksia osoittavia mittareita. Hanke on osa opetus- ja kulttuuriministeriön Suomi Liikkeelle -liikuntaneuvonnan kehittämishanketta, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.

On menossa toinen hankevuosi. Projektikoordinaattori **Tiina Pekkalan** mukaan tähän mennessä on kehitetty ryhmäliikuntaneuvonta toimintamalli työikäisille ja +65-vuotiaille. Tällä tavalla on saatu tarjottua maksutonta elintapaohjausta suurelle joukolle oululaisia eri puolilla kaupunkia.

– Erityisen iloisia olemme, että olemme saaneet mukaan tätä ryhmäliikuntaneuvontaa toteuttamaan järjestöjä ja urheiluseuroja. Ilman heitä Oulun kaupungin liikuntapalveluilla ei olisi resursseja tuottaa palvelua eri puolilla kaupunkia. Kiimingin Urheilijat on ollut yksi tärkeä yhteistyökumppanimme. He ovat toteuttaneet ja ohjanneet useamman Kyykäten kuntoon -liikuntaneuvontaryhmän ikääntyneille, joilla on lisääntynyt kaatumisriski, sanoo Pekkala.

Tähän mennessä ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan on osallistunut 155 oululaista.

Hankkeessa on käynnistetty +65-vuotiaille toimintakykymittaukset. Niissä testataan käden puristusvoimaa, tasapainoa, jalkojen lihasvoimaa ja kestävyyskuntoa kuuden minuutin kävelytestillä. Testeistä mittauksiin osallistuja

saa tietoa omasta sen hetkisestä toimintakyvystä ja palautteen miten omaa toimintakykyä voisi vielä kehittää. Eri puolilla kaupunkia järjestettyihin toimintakykymittauksiin on vuoden aikana osallistunut 360 seniori-ikäistä.

Pekkalan mukaan elintapamuutoksia kaipaavan oululaisen ohjautuminen hyvinvointialueelta liikuntaneuvontaan on lähtenyt mukavasti käyntiin. Organisaatioiden välillä on selkeät vastuut ja tehtävät millaiseen palveluun elintapamuutoksia haluava ohjataan.

Ryhmäliikuntaneuvontamalli on saanut osallistujilta positiivista palautetta. Ryhmäläiset ovat antaneet palautetta, että ovat saaneet vertaistukea elintapojen muutoksissa ja löytäneet liikkumisen ilon tai uusia liikkumistapoja.

Liikuntaneuvonnan vaikutuksia mittaavat yhteiset mittarit. Niiden avulla liikuntaneuvontaan osallistuva saa konkreettista tietoa mitä vaikutuksia pienilläkin muutoksilla elintavoissa on hänen omaan hyvinvointiinsa. Toimintakykyä kartoittavat testit ovat yksi osa vaikutuksia mittaavia mittareita.

– Lisäksi me liikuntapalveluissa saamme tietoa liikuntaneuvontapalvelun vaikutuksista kuntalaisten elintapojen muutoksiin. Tutkitulla tiedolla on hyvä osoittaa mm. kuntapäätäjille liikuntaneuvontapalvelun tarpeellisuutta.

Onnistumisten rinnalla löytyy kehitettävääkin. Jotta mahdollisimman monelle oululaiselle voidaan tarjota matalalla kynnyksellä elintapaohjausta liikuntaneuvontapalveluna, on jatkettava urheiluseurojen ja yhdistysten yhteistyön sekä vertaisohjaajakoulutuksen kehittämistä. Myös viestinnässä riittää kehitettävää, jotta palvelu tavoittaisi paremmin ja laajemmin oululaisia.

Yhteistyöhön Kiimingin Urheilijoiden kanssa Pekkala on tyytyväinen.



– Jatkossa seuraamme liikuntaneuvontapalvelun vaikutuksia säännöllisesti sekä yksilötasolla että palvelumme kannalta eri mittareilla, sanoo Miten tännään liikuttais -hankkeen projektikoordinaattori Tiina Pekkala.

– Kiimingin Urheilijat on ollut hyvä yhteistyökumppani liikuntapalveluille jo ennen tätä meidän hankettamme. Heillä on ammattitaitoiset ohjaajat, hyvät tilat. Lisäksi yhteistyö sujuu luotettavasti ja hyvin heidän kanssaan.

Miten tännään liikuttais -hankkeessa on meneillään viimeinen vuosi. Pekkalan mukaan hanke on tuonut hyviä käytäntöjä, jotka jäävät elämään hankkeen päättyttyä. Muun muassa alueelliset toimintakykymittaukset ikääntyneille ja ryhmämuotoinen liikunta tulevat jäämään pysyväksi toiminnaksi. Tämä mahdollistaa useammalle oululaiselle, joka haluaa mahdollisesti muuttaa omia elintapojaan, maksutonta ohjausta ryhmämuotoisella liikuntaneuvontapalvelulla.

Tiina Pekkala muistuttaa, että liikunnan tulisi olla mukavaa ja monipuolista.

– Jokainen meistä löytää varmasti oman tavan liikkua. Urheiluseurat ja yksityiset kuntokeskukset tarjoavat monipuolisia liikkumismahdollisuuksia kuntien tarjoamien palveluiden lisäksi. Itse pidän aina mielessä, että liike on lääke moneen vaivaan.



Pirjo Laurila (vas.), Maire Mertala, Eija Keränen, Sirkku Kaltakari, Anja Arvila ja Sinikka Piippo osallistuivat mielellään Kyykäten kuntoon -liikuntakurssin toimintakykymittauksiin.



Teemu ja Lidaliina Lehmikankaalle lasten jalkapallon ohjaaminen on mielekästä harrastustoimintaa yhdessä.

Isän ja tyttären yhteistyö sujuu saumattomasti

Jalkapallo kulkee Lehmikankaan suvussa. **Teemu Lehmikangas** ajautui lapsena jalkapallon pariin oman isänsä mukana. Nuorena Teemu pelasi läpi kaikki lasten ja nuorten sarjat ja ylsi aina Suomen nuorten maajoukkueeriin. Aikuisiällä hän pelasi ylimmillään miesten kakkosdivisioonaa.

Oman pelaajauransa loppuvaiheessa hän puolestaan toi oman tyttärensä eskari-ikäisenä jalkapalloharrastukseen, jossa hän valmensi ja tyttö pelasi.

Lidaliina Lehmikangas pelasi kaksitoista vuotta, minkä jälkeen hän kiinnostui ampumahiihdosta ja on harrastanut lajia siitä saakka. Lisäksi Lidaliina tuomaroii lasten ja aikuisten pelejä pohjoisen alueella. Hän on toiminut Suomen Palloliiton erotuomarina kuudetta kautta. Ampumahiihtoa hän on harrastanut menestyksekkäästi. Hän voitti tänä talvena 21-vuotiaiden Pohjois-Suomen mestaruuden ampumahiihdossa.

Lasten jalkapallovalmentaminen kiinnostaa molempia edelleen. Jalkapallolokentällä isä ja tytär toimivat luontevassa yhteistyössä.

— Kun Lidaliina halusi alkaa valmentaa omaa joukkuetta, toimin taustalla tukena neuvomassa, kannustamassa ja antamassa vinkkejä. Sitten kun hän ”hyväksyi” minut mukaan toiseksi valmentajaksi, meillä on ollut hyvin tasapainen roolitus ja yhdessä olemme harjoitukset aina suunnitelleet. Hän monesti ideoi mitä tehdään. Minun pitkällä kokemuksellani ehdotan erilaisia harjoitteita niiden toteuttamiseen, kertoo Teemu.

Lasten liikunnan ohjaaminen on mukavaa molempien mielestä. Teemusta lapsen liikkumisen riemu ja ilo on pal-

kitsevaa. Lajista riippumatta on hienoa nähdä, kun lapsi oppii uusia taitoja ja uskaltaa kokeilla itselleen uutta asiaa.

— Minulle tärkeintä on luoda kentälle ympäristö, johon lasten on mukava tulla

joka kerta. On hienoa nähdä, miten lapset ovat tulleet tutuksi, ja miten he kertovat kuulumisia, kun kohdataan kentällä, sanoo Lidaliina.

Hänen punainen lankansa lapsien

ohjaamisessa on maltti ja kärsivällisyys. Pitää muistaa, että pienten lasten kanssa tekeminen on erilaista kuin vanhempien lasten kanssa. On osattava muokata harjoitteita sopiviksi, kannus-

taa ja ohjata rennolla asenteella, mutta pitää pakka kasassa.

Lidaliina opiskelee kolmatta vuotta matematiikkaa Oulun yliopistossa. Hän toivoo, että hänen aikansa riittää moneen.

— Olen mukana lasten harrastustoiminnassa niin kauan kuin ylimääräistä aikaa opiskelujen ja urheilu-urani ohella löytyy. Minulla on henkilökohtaisia tavoitteita ja tulevaisuuden suunnitelmia ampumahiihdon puolella. Se rytmittää arkeani vieden tällä hetkellä suurimman osan vapaa-ajastani. Tulevaisuus näyttää, kuinka korkealle urheilu-urallani pääsen. Ampumahiihto on päälajini, ja FC KiimUn harrastustoiminta on hyvää vastapainoa sille. Nautin tällä hetkellä molemmista: kilpailemisesta ampumahiihdon puolella sekä lasten harrastustoiminnassa mukana olemisesta.

Kiimingin Urheilijat on tarjonnut mahdollisuuden harrastaa ympärivuotisesti jalkapalloa tämän vuoden alusta alkaen. Lehmikankaat ovat olleet alusta alkaen mukana kehittämässä toimintaa.

Teemu myöntää, että nollasta aloittaminen on aina iso haaste ja vaatii tietenkin todella paljon työtä ja aktiivisia toimijoita.

— Toiminnan alussa pohdimme millaiselle arvopohjalle toimintaa haluamme luoda. Alusta asti oli selvää, että halusimme tarjota laadukkaan harrastuksen kaikille perheille tulosta ja taustasta riippumatta. Onneksi löytyi saman arvopohjan omaavia ja aktiivisia vanhempia, joiden kanssa toiminta on saatu hyvin käyntiin. Hyvin pian myös huomasimme, että KiimU seurana toimii samojen arvojen mukaan ja olemmekin saaneet seurassa paljon tukea toiminnan aloitusvaiheessa.

Teemu kertoo yllättyneensä positii-visesti siitä, kuinka toiminta käynnistyi vauhdikkaasti. Jo ensimmäisenä talvena joukkueiden harjoitukset lähtivät pyörimään säännöllisesti. Ensimmäisenä kesänä perhefutiksessa on mukana kolmisenkymmentä lasta. Aikuisten harrastusfutis on löytänyt mukaan uusia pelaajia hyvin.



Perhefutis on ollut suosittua tänä kesänä.

Parfyymit ja pesuainetuoksut altistavat migreenille ja hengenahdistukselle

Suljetut tilat, joissa tuoksu voimakkaasti, ovat astmaatikolle ja hajuherkälle paikkoja, jotka pahimmillaan pahentaa astman oireita ja laukaista astma-kohtauksen tai aiheuttaa oireita tuoksuylherkille, toteaa Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen asiantuntija **Monica Honkanen**.

Parfyymien sekoittelu ja näin oman tuoksun tekeminen on ollut viime vuosina trendi, ja sen myötä käytettävät tuoksut voivat olla aiempaa voimakkaampia. Hajuvesien ja parfyymien lisäksi pyykinpesu- ja huuhteluaineet saattavat tuoksua vaatteissa. Honkanen suosittelee kaikille tuoksuttomia tuotteita, jolla huomioidaan myös kanssa treenaajat.

Honkasen mukaan ei ole tutkimustuloksia, mutta yleinen tuntuma on, että voimakkaisiin parfyymien tuoksuihin törmää myös kuntosalilla ja ryhmäliikunnassa. Ilmassa leijailevan parfyymien tuoksua esiintyy liikuntapaikoissa herkästi, koska suljetussa tilassa hikoilu saa tuoksut erittymään ilmaan voimakkaammin kuin viileä iho.

– Parfyymejä käyttävät henkilöt saattavat tottua käyttämiinsä tuoksuihin, ja siksi heidän hajuaistinsa sihtokyky nousee, ja sen myötä tuoksun käyttö voi lisääntyä.

Hänen mielestään on tärkeää tuoda esille tuoksujen aiheuttamat ongelmat ja puhua tuoksuttomuudesta. Näin tuoksuja käyttävät hoksaisivat välttää niiden käyttöä, kun lähtevät kuntosalille- ja ryhmäliikuntatunneille ja etenkin

liikuntakeskusten yleisissä tiloissa.

Tuoksut vakavimmillaan aiheuttavat astmaatikolle ja hajuherkälle hengenahdistusta, yskää, hengityksen vinkumista, iho-oireita, päänsärkyä, laukaisevat migreenikohtauksen, veden vuotoa silmistä, nenästä ja nielun limakalvojen turpoamista.

– Oireet ja niiden voimakkuudet ovat hyvin yksilöllisiä. Ikävintä on, jos tuoksuista oireita saava henkilö rupeaa välttämään liikuntapaikkoja, sillä kannustan kaikkia liikkumaan oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseksi, toteaa Honkanen.

Liikuntatilojen lisäksi pukuhuoneet ja suihkutilat ovat tiloja, joissa voi tuoksua voimakkaasti.

Liikuntapaikkojen puhdistamisessa tulisi myös huomioida astmaatikot ja hajuherkät käyttämällä tuoksuttomia pesuaineita.

Honkanen pitää tärkeänä, että tuoksujen aiheuttamista ongelmista astmaatikoille ja hajuherkille tiedotetaan asiallisesti. Hän uskoo, että tiedon lisääntymisen myötä tuoksuttomuus lisääntyy julkisilla paikoilla, myös liikuntakeskuksissa.

– Jäsenkirjeet ja tuoksuttomuuden maininta salisäännöissä auttaa tietoisuuden leviämässä. Tämän lisäksi Tule tuoksutta -esitteet näkyvästi esille. Mitä enemmän tiedotetaan, sitä enemmän myönteinen asennoituminen tuoksuttomuuteen lisääntyy ja harrastamisen tasavertaisuus kasvaa, uskoo Monica Honkanen.



Hyrox-kurssi toi Anna Lindin viikkoon säännöllisen liikuntarytmin.

Hyrox-kurssi toimi kimmokkeena aloittaa säännöllinen liikunta

Aнна Lind on erittäin tyytyväinen, kun rohkeni osallistua maaliskuussa hyrox-kurssille ja sen jälkeen toisellekin. Häntä tuki aluksi jännitti, että miten jaksaa ja selviää treeneistä. Hän oli etukäteen puhelimessa saanut tiedon, että liikkeet ja vastukset ovat skaalattavissa omaan kuntotasoon, mutta hikistä treeniä oli luvassa. Ennakkoluulona päällimmäisenä mielessä oli, että hyrox-treeni olisi jotenkin liian vaikeaa tai ei vasta-alkajille sopivaa. Pitäisi ottaa alle kunnan peruskuntokausi ennen kuin uskaltaa ilmoittautua mukaan.

– Onneksi kuitenkin pääsin kurssille hyvin mukaan ja selvisin treeneistä. Tosi hyvänä juttuna koin sen, että viikkoon mahtui kaksi treenikertaa. Porukassa oli

tekemisen henkeä. Näin lajin aloittajana kanssatreenaajista sai hyvin motivoitua ja tarpeellista opastusta valmentajilta.

Annalla on uintitaustaa. Jonkin verran hän on harrastanut tanssia, vähän salilla käymistä, joogaa ja lenkkeilyä. Hyroxissa häntä kiinnostivat urheilullisuus ja monipuolisuus. Ettei vain pumpata rautaa vaan harjoitellaan myös kestävyyttä, liikkuvuutta ja toiminnallisuutta. Myös ryhmässä harjoittelu oli kiinnostava elementti.

Ennen hyrox-kurssin tuomaa säännöllistä viikkorytmiä kuntoiluun Annalla vierähti vuosi epäsäännöllisesti liikkuen. Kimmokkeen viimeisin kurssi päättyi kesäkuun alussa. Anna kertoo saaneensa kimmoketta, vauhtia ja innostusta

liikkumiseen hyrox-kursseilta. Mieluinen havainto on ollut huomata edistystä hänen molemmissa tavoitteissaan, kestävyys- ja lihaskunnossa.

– Tosi hyvin toteutuivat omat alkutavoitteeni, ja motivaationi säilyi. Oli mukavaa huomata, kuinka treenit vähitellen kovenivat. KiimUn hyrox-valmentajille haluan antaa täydet pisteet. Joka kerta he saivat hyvän treenin porukasta irti. Kaikille kiinnostuneille lämmin suositus uskaltautua kurssille.

Anna Lind muuttaa lähiviikkoina Kiimingin alueelta lähemmäs kaupungin keskustaa, mutta mielessä siintää ajatus osallistua syyskuussa alkavalle uudelle kurssille.



– On pieni teko jättää laittamatta voimakasta parfyymia, mutta sillä on suuri merkitys tuoksuylherkille ja astmaatikolle, sanoo Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen asiantuntija Monica Honkanen.



Runsaasta tarjonnasta itselleen mieluinen tunti

Kimmokkeen syksyn ryhmäliikuntakausi käynnistyy 17. elokuuta. Ohjattujen ryhmäliikuntatuntien tarjonta on runsas, jotta mahdollisimman moni löytäisi tarjonnasta itselleen mieluisan tunnin.

Syyskauden tarjonta rakentuu tunneille, jotka ovat olleet Kimmokkeen jumppaajien lempparitunteja jo vuosikymmenien ajan: pump, vatsa-peppu-reisi ja zumba.

Tämän lisäksi toiminnalliset treenit sekä kehoa ja mieltä hoitavat jooga ja pilates löytyvät viikko-ohjelmasta. Ohjattuja tunteja löytyy niin aamusta kuin illastakin. Yhteensä tarjonta kattaa 16 viikkotuntia, minkä lisäksi Yinjoogaa ja sointukylpyä kerran kuukaudessa. Lisäksi syksyn mittaan pidetään erilaisia pop up tunteja.

Syksyn tarjonnasta löytyy myös kursseja, kuten Äijät kuntoon ja Hyrox. Kurssien tavoitteena on kunnon kohottamisen ohella valmennuksellinen ote.

– Hyroxissa on ajatus, että treeni on nousujohteista. On tärkeää, että ryhmä pysyy vakiona, jotta ohjaaja oppii tuntemaan treenaajien kuntotason ja pystyy suunnittelemaan treenin vastaamaan kuntotasoa nousujohteisesti. Kun ryhmä on riittävän pieni, ohjaaja pystyy myös neuvomaan treenaajia oikeaan tekniikkaan, toteaa terveysliikuntajaoston puheenjohtaja **Minna Heikkilä**.

Hän toivoo, että syksyn ryhmäliikunnan kattaus on mieluinen sekä uusille että vanhoille kävijöille. Tunteja löytyy monenlaiseen makuun sekä vauhdikkaampaa että rauhallisempaa menoa.

– Meidän ohjaajamme osaavat opastaa uusia kävijöitä liikkumisen alkuun. Jokainen voi tehdä oman kunnon ja tunnon mukaan. Tehty treeni on aina parempi kuin tekemätön. Liikkumisen iloa alkavaan syyskauteen kaikille!



Anna Lindistä hikistä treeniä oli mukava suorittaa porukassa.

Hyrox on yhteinen harrastus

Lauri Kellokumpu ja **Anniina Honkanen** urheilevat ja liikkuvat monipuolisesti. Erilaiset toiminnalliset treenit ovat olleet osa heidän tapansa liikkua jo vuosia. Niinpä ajatus hyrox-kisaan osallistumisesta tuntui houkuttelevalta.



Hyrox on mukava laji niin treenata kuin kilpaillakin, tuumaavat Lauri Kellokumpu ja Anniina Honkanen.

– Kun tuli tieto, että kisat järjestetään Helsingissä, päätimme osallistua, sanoo Anniina.

Lauri ja Anniina osallistuivat parikisaan, jossa molemmat suorittivat miesten avoimen sarjan painoissa, kelkanvedossa ja -työnnössä, farmi-

kävelyssä, askelkyykkykävelyssä sekä pallonheitossa.

Parikisassa parit saavat itse määrittellä, miten jakavat suorituksensa voimailikkeissa. Lauri ja Anniina suorittivat kisassa molemmat noin puolet.

Uutena kokemuksena hyrox-kisa ei kuitenkaan yllättänyt isosti pariskuntaa. Kimmokkeen puulattialla suoritettu kelkanveto ja -työntö eivät juuri poikenneet kisapaikan ruohomatolla työskentelystä.

– Kisakelkka oli rakenteeltaan hieman keveämpi. Työntötekniikkaan piti keskittyä, jotta se ei olisi lähtenyt kippaamaan, kertoo Lauri.

Viime toukokuussa järjestetyt kisat onnistuivat hyvin. Tulos parikisassa oli 1,2 tuntia. Ensikertalaisina he ottivat juoksuosuudet rauhallisesti, koska arvelivat, että voimia kannattaa säästää voimaosuuksille.

Anniina ja Lauri ovat ilmoittautuneet seuraaviin Helsingissä joulukuussa järjestettäviin Hyrox-kisoihin. He aikovat valmistautua koitokseen samalla tavalla kuin ensimmäisiin: kahdesta kolmeen kuukautta ennen kisoja lajinomaista harjoittelua.

Lisäksi he panostavat aiempaa enemmän juoksuun, koska se on isossa roolissa kisassa. Heidän tavoitteenaan on parantaa kisatulosta kymmenen minuuttia.



Kuntoliikkujan ja kilpailijan laji

Hyrox lähti yleistymään Suomessa reilu vuosi sitten. Tällä hetkellä Suomessa on yli 150 lisensoitua Hyrox treenipaikkaa. Oulussa toimii tällä hetkellä seitsemän virallista, joista Kimmoke on yksi.

– Huippua ei vielä olla saavutettu, arvelee **Kira "Kipa" Tiivola**, Hyrox Suomen maajohtaja.

Hyrox training club -lisenssin hankineet ovat enimmäkseen kunto- ja liikuntakeskuksia sekä Crossfit-saleja, joiden tarjonnassa on jo ennestään ollut ohjattua ryhmätreeniä ja -valmennuksia.

Hyrox-organisaation tavoite on laadukkaat treenikokemukset asiakkaille. Se tarjoaa lisensoituneiden klubien ohjaamaan alkaville valmentajille perustason kurssin.

Tämä kurssi on suoritettava, jotta valmentaja saa alkaa ohjata hyrox-ryhmiä lisensoidulla klubilla. Lisäksi valmentajilla on mahdollisuus hankkia ja käydä syventävän tason koulutus osaamisensa laajentamiseksi.

Koulutusten lisäksi Hyrox-organisaatio panostaa valmennustyökaluihin. Virallisille treeniklubeille on tehty oma verkkoalusta, josta löytyy lisensoitujen klubien ja niiden valmentajien käyttöön satoja treenejä video-ohjeineen, workshop-ideoita, juoksutreenejä sekä markkinointimateriaaleja.

– Näin pyrimme organisaationa tukemaan lisensoituja klubejamme. Tähtäämme siihen, että klubeilla ovat otolliset mahdollisuudet tuottaa laadukkaita treenejä, sanoo Tiivola.

Hänen mukaansa hyrox vastaa perinteistä ryhmäliikuntatreenaamista vahvemmin nykypäivän liikkujan haluun ja tarpeeseen kuntoilla matalalla kynnyksellä ja omaan tahtiin. Lisäksi laji tarjoaa halukkaille tavan mitata ja seurata tekemisensä edistymistä sekä treenata vahvemmin tavoitteellisesti.

– Sosiaalisuus on hyroxissa vahva, sillä laji kokoaa samanhenkiset yhden katon alle mehustelevaan lajia. Se antaa myös onnistumisen tunteita ja itsensä ylittämistä, lajiliikkeitä, kisatuloja sekä kisasuorituksia. Käytännössä tämä on oma hieno kuplansa, joka on hyvin kutsuva ja jokaisen saavutettavissa.

Sosiaalisessa mediassa näkee paljon miehiä treenaamassa ilman paitaa ja naisia pienissä topeissa. Tämä ei kuitenkaan ole lajin harrastamisen edellytys.

– Vähäpukeutuneisuuden takana on ajatus siitä, että keho ei kuumene liikaa, eikä kisaradalla vaatteet tartu mihinkään tai liehu häiritsevästi suoritusten aikana. Mikään edellytys se ei ole lajin harrastamiselle tai kisaamiselle, toteaa Tiivola.

Liikunta-alalla on paljon erilaisia laji-ilmiöitä, joiden harrastamisen suosio nousee ja laskee. Tiivolan mukaan hyrox ei lukeudu tähän kategoriaan.

– Hyrox on maailmanlaajuisesti nopeimmin kasvava kuntoilu- ja kilpailu-urheilumuoto. Sen tähtäimessä on olla virallinen olympialaji vuoden 2032 olympialaisissa. Tällä hetkellä kisoja järjestetään vuosittain reilusti yli sata. Uusia klubeja nousee jatkuvasti.

Tiivolan mukaan suurimmat ennakkoluulot ja virhekäsitykset lajista liittyvät siihen, että moni ajattelee, ettei kunto riitä näin "kovaan" lajiin. Hän muistuttaa, että hyrox ei kuitenkaan ole vain kisakonsepti tai kovaa treenaamista, vaan se on yhtä lailla erinomainen kuntoliikuntamuoto.

Säännöllisellä tekemisellä on jokaisen mahdollisuus kohottaa kuntoaan, voimatasojaan ja kestävyyyttään. Lajissa ei tarvitse olla mikään maailman huipputason tekijä tätä harrastaakseen tai sen aloittaakseen. Sitä nimenomaan kannattaa tehdä juuri siksi, että haluaa

kohottaa kuntoa, löytää ja ylläpitää sosiaalisia suhteita ja ylipäättään saada elämänsä säännöllinen innostava harrastus.

– Hyroxin slogan on "Hyrox is for everybody". Mikäli laji on vielä tuntematon, kannustan ehdottomasti avoimin mielin tutustumaan siihen ja kokeilemaan!

Suomen toiset viralliset hyrox-kisat pidetään Helsingin Messukeskuksessa 18.–20.12. Kimmokkeella käynnistyy syyskuun alussa kurssi, joka palvelee niitä, jotka haluavat mennä kisaamaan. Kisaan osallistuminen ei kuitenkaan ole vaatimus kurssille osallistumiselle.



Hyrox Suomen maajohtaja Kira "Kipa" Tiivolan mukaan sosiaalinen media antaa hieman yksipuolisen kuvan, että hyroxtreenien tulisi aina olla erittäin rankkoja.

Työ määrittää treeniaajan

Salla Keränen on tehnyt ilta- ja yötyötä jo 18 vuotta. Kuntosaliharjoittelua tämä ei ole estänyt, mutta treeniaikaan se on vaikuttanut.

Hänen vuorokausirytmensä on ilta- ja yöpainotteinen. Siinä, missä joku suunnittelee ilta kymmenen aikaan vetäytyvänsä yöpuulle, Salla kääntää katseensa kuntosalille ja treeneihin siellä. Sallan kumppani **Kimmo Kurttikin** on suhteen myötä ajautunut myöhäisillan treenajaksi.

— Työvuoroillani ainoa mahdollisuus käydä salilla on myöhäinen ilta tai alkuyö. Illalla salilla ei välttämättä ole ketään muita, tai ihmisiä on vähemmän. Mihinkään ei tarvitse jonotella. Lisäksi salilla on tuolloin omanlainen rauha treenata, sanoo Salla.

Pariskunta treenaa parituntisen melko pitkälle itseksensä. Kumpikin keskittyy omaan treeniohjelmaansa. Tarvittaessa pyydetään apua.

— Penkkipunnerruksessa usein pyydän Kimmoa varmistamaan.

Illalla kymmenen maissa starttaava treeni ei tunnu Sallasta ja Kimmosta myöhäiseltä olipa valoisa kesä- tai pimeä syysiltä.

— Heräämme puolen päivän aikoihin, niin meille tämä aika on kuin muiden alkuiltä, jotka heräävät aamulla ja käyvät päivällä salilla, toteaa Salla.

Vuorokausirythmi Sallalla ja Kimmolla samanlainen, olivatpa he vapaalla tai eivät.

— Loma tai ei, treeniajat pysyvät samoina, he vakuuttavat.



Myöhäisillassa saa treenata rauhassa, tuumaavat Kimmo Kurtti ja Salla Keränen.

Yhdessä salille omalle treenille



Rauno ja Marjo Koistinen kulkevat pääosin yhdessä kuntosalilla, vaikka treenisuoritukset ovat kummallakin itsenäiset.

Marjo ja Rauno Koistinen aloittivat kaksi vuotta sitten säännöllisen kuntosaliharjoittelun. Aviopari otti yhteisen kuntosaliohjauksen, ja siitä se käynnistyi. Pääsääntöisesti he tulevat yhdessä kuntosalille, mutta varsinaiseen treeniin molemmat paneutuvat itseksensä luurit korvilla. Marjolla on tänä kesänä soinnut muun muassa Him ja Dingo. Raunolla kuuluu useimmiten radiokanavat tai äänikirja.

Syy kuntosaliharjoittelun lisäämiseen omiin liikkumismuotoihin oli simppele.

— Aktiivisesta liikkumisestamme huolimatta tiedostimme, että lihaskuntoa pitää harjoittaa erikseen. Muu harrastamamme liikunta ei riitä. Haluamme voida hyvin ja olla aktiivisia vielä vuosia eteenpäin, kertoo Marjo.

Koistiset sopivat aina viikkoa etukäteen, mille viikonpäiville tulevat kuntosalitreenit. He pyrkivät käymään harjoittelemassa kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Kun suunnittelee ennakkoon, tulee lähdettyä. Toisinaan salille lähtee vain toinen Koistisista. Tällöin on synnä toisen aikataulut.

— Jos toinen on lähdessä salille, niin yleensä lähtee toinenkin, vaikka ei

huvittaisi. Jälkeenpäin se ei kuitenkaan kaduta, Marjo sanoo.

Koistiset eivät ole jääneet junnaamaan aloituspainoissa, vaan vastusta on nostettu tasaisesti. Tämä näkyy lihas-kunnan lisääntymisenä. He pyöriävät kesäisin paljon ja salitreeneiden ansiosta jalkavoimat ovat selkeästi parantuneet.

Parantuneen fysiikan lisäksi kuntosali on hyvää vastapainoa työasioille. Treenit vievät ajatukset muualle. Molemmat pitävät kuntosalilla harjoittelusta, vaikka innostus saliharjoitteluun kumpusi toiselta.

— Marjo on asioista herkemmin innostuvaa sorttia, tuumaa Rauno.

Hänen mielestään oli hyvä, että he ostivat ohjaustunnin salilla harjoittelun käynnistyessä. Oikeanlaisen harjoitustekniikan läpikäyminen sopii erinomaisesti aloittelijalle.

Kuntosaliliikunnan ja pyöräilyn lisäksi Koistiset kävelevät ja vaeltavat luonnossa. Näitäkin yhdessä ja erikseen. Marjon täysin oma juttu on avantouinti.

— Olisipa ihanaa, jos Kiimingissä olisi oma talviuintipaikka, ettei tarvitsisi lähteä Tuuraan.

Ohjatut kurssit liikuttavat

Kimmokkeella järjestetään ohjattuja kursseja ja pienryhmätreenejä. Ne ovat monelle ponnahduslauta säännöllisen lihasvoimaharjoittelun aloittamiseen. Moni osallistuu ohjattuun ryhmään useasti. Näin tekee myös **Anu Kontio**.

Hän on käynyt kuntosalilla vaihtelevasti jo kolme vuosikymmentä. Hän on omasta mielestään ulkoilmamihminen ja pitää kävelystä. Ikääntymisen myötä hän kuitenkin tiedostaa lihasvoimaharjoittelun tärkeyden.

Anu Kontion mielestä kuntosalilla harjoittelu ei ole ollut hänen juttunsa. Sen vuoksi suunniteltu oma salitreeni on jäänyt väliin. Hän on löytänyt avun ohjatuista kuntosaliharjoiteluista.

— Kun olen ilmoittautunut ryhmään, laiskuus ei iske. Tai jos iskee, en kehtaa olla pois ilman syytä. Eikä tule vaihdettua salitreeniä kävelylenkkiin.

Hän on osallistunut KiimUn ohjattuihin ryhmiin muutamia kertoja ja aikoo osallistua tulevaisuudessakin. Kurssien päättymisen jälkeen motivaatiota

omaehtoiseen harjoitteluun riittää aina jonkin aikaa.

Salille lähtemisen lisäksi hän arvostaa kursseissa niiden tehokkuutta.

— Ohjatusta treenistä saa tehoa harjoitukseen. Tunnin ohjattu treeni on ollut aivan toista kuin oma puolentoista tunnin haahuilu. Tulee treenattua kovemmilla painoilla



Kimmokkeen ohjatut kuntosaliryhmät ovat olleet suosittuja pitkään.

ja ylipääntään painoja tulee laitettua tarpeeksi. Lisäksi monessa liikkeessä saa jollain pienellä neuvolla harjoituksen tuntumaan oikeassa kohdassa. Asento pysyy hyvänä eikä tuhlaa aikaa hyödyttömään huhkimiseen.

Treenaamisen aloittaminen ohjatussa ryhmässä ja ryhmään ilmoittautuminen on joskus jännittänyt, mutta ei enää. Anu Kontio on huomannut, että ryhmässä on monenlaisia ihmisiä.

— Ei tarvitse miettiä onko liian huonokuntoinen osallistumaan ryhmään. Jokainen tekee omaa harjoitustaan ja saa omat tarkemmat neuvot ohjaajalta tarvittaessa.

Kävelyn ja kuntosalilla harjoittelun lisäksi hän käy pilatesissa. Syksyn lähestyessä hän odottaa uutta ohjattua ryhmää alkavaksi, ettei pimeän tullen sohva kutsu liikaa.

— Tarvitsen kaverin siihen, että saan lähdettyä salille. KiimUn ohjatut ryhmät ovat kaverini.

Liikuntaa on mukava harrastaa



Samu Lappalainen kannustaa poikaansa Liinusta liikkumiseen.

Liinus Lappalainen, 11, on harrastanut liikuntaa ohjatusti jo puolet elämästään. Hänen mielessään ei toistaiseksi siinä ammattiurheilijan elämä. Hän ui ja pelaa jalkapalloa, koska se on vaan niin mukavaa. Hänen ensimmäinen lajinsa on ollut uinti. Perhe on matkustellut paljon ja Liinus on päässyt leikkimään vedessä.

– Hän oppi uimaan jo nelivuotiaana. Tästä saimme myöhemmin idean viedä hänet uintiharjoituksiin, kertoo isä **Samu Lappalainen**.

Liinus on osallistunut myös aktiivisesti KiimUn liikuntakerhoihin. Hiihto-, palloilu- ja yleisurheilukerhot ovat tulleet tutuiksi vuosien varrella.

Jalkapallon hän aloitti vuodenvaihteessa. Vanhemmat halusivat poikansa liikkumismuotoihin myös joukkuelajin, jotta sosiaaliset taidot vahvistuvat.

Kesä on kulunut enemmän omatoimisen liikkumisen ja futistreenien parissa. Tähän on tulossa koulun alettua muutos. Ohjattuja treenejä tulee olemaan viidestä kuuteen kertaan viikossa.

Liinuksen uintitreeneit ovat Haukiputaalla, jonne vanhemmat kuljettavat häntä. Jalkapalloharjoituksiin hän pyöriälee itse. Vuorotyötä tekevät vanhemmat pyrkivät

järjestämään aina aikaa kuljettamiseen ja hyödyntävät samalla Liinuksen treeniajan omaan liikkumiseensa.

He uskovat vahvasti, että Liinuksen aktiivinen liikunta-harrastus kantaa hedelmää. Nuorena opittu tapa liikkua säännöllisesti todennäköisesti säilyy läpi elämän tai ainakin luo hyvät edellytykset sille.

– Mielestäni liikunnan harrastamisesta on paljon hyötyä. Itselläniäkään ei ole minkäänlaisia selkävaivoja, joita on monella ikätoverillani, jotka eivät harrasta liikuntaa, Samu Lappalainen sanoo.

Liinusta on hänen mukaansa helppo motivoida lähtemään treeneihin, koska pojalla itsellään on kiinnostusta. Toki vanhempien oma liikkuminen toimii hyvänä esimerkkinä.

Tässä vaiheessa Liinus arvelee, että tulee harrastamaan liikuntaa myös aikuisena, ainakin uintia. Hänen päivänsä täyttyvät liikkunnasta, mutta silloin kun hän ei ole altaassa tai pallokentällä, aika kuluu hyvin tietokonepelin parissa. Entä, mikä on superliikkujan lempiruoka?

– Vaikea sanoa, kun niitä on monta. Nimeä kolme. – Lohi ja perunamuusi, pizza ja uunimakkara.

Uusia pelaajia otetaan mukaan syksyn ja talven toimintaan

Jalkapallosta kiinnostuneille on tarjolla harrastustoimintaa ja kilpailutoimintaa Kiimingin Urheilijoiden jalkapallojaostossa.

Jalkapallon voi aloittaa uutena harrastuksena, jatkaa aiempaa harrastusta tai kehittyä tavoitteellisemmin omalla tasollaan. Toimintaa löytyy lapsista aikuisiin.



Perhefutiksessa ja futiskoulussa on tarjolla liikunnan riemua ja ensiaskeleita pallon kanssa.

Juniorijoukkueissa saa ikäryhmittäistä valmennusta harraste- ja kilpatasolla.

Aikuisfutis tarjoaa matalan kynnyksen pelitoimintaa ja kuntosuunnittelua.

Talvikaudella myös monipuolista fysiikkavalmennusta. Tietoa KiimUn jalkapallotoiminnasta löytyy www.kiimu.fi/jalkapallo

LO LIKKUA

KIIMINGIN

URHEILIJAT

KIIMUN OULURASTIT

27.8. Kurkiselkä

karttojen myynti klo 16.30-19.00

Kuntosuunnistus kuuluu kaikille -tule mukaan Oulurasteille!

KIIMOKKEEN HALLOWEEN

24.10.2026 KLO 19-19.30

ILMAINEN TAPAHTUMA

SIRKUSESITYS KUMMITUSMETSÄ PUKUKILPAILU VAAHTOKARKKIEN PAISTOA

KIIMINGIN URHEILIJAT

www.kiimu.fi

VARMASTI ALKUUN VAHVASTI ETEENPÄIN!

Ohjattu kuntosaliharjoittelu -kurssi on suunnattu juuri sinulle, joka olet vasta-alkaja tai haluat säännöllisyyttä harjoitteluusi.

Ohjatut harjoitukset (7X60min)

Kuntosaliohjelma omatoimiseen harjoitteluun

7 omatoimista kuntosali harjoittelukertaa

Kurssin hinta

75€

Kurssin kesto 2.9.-14.10. (7krt)

keskiiviikkoisin 18.20-19.20

Ohjaajat Richard Ebrahim ja Päivi Mikkonen

Ilmoittautu 26.8. mennessä: kiimu@kiimu.fi

Tule mukaan ja löydä oma tapasi treenata - askel kerrallaan, asiantuntevassa ohjauksessa!

KIMMOKE

liikuntakeskus

"Sinä olet hyvä sellaisena kuin olet."

KIMMOKE

liikuntakeskus

Kaikkille sopiva.

KIIMU • SANOMAT

Julkaisija Kiimingin Urheilijat ry

Päätoimittaja Päivi Mikkonen

Paino Punamusta Joensuu

Painosmäärä 5000

Jakelu Suorajakelu Oulu

17.8.-11.12.2026

LIIKUNTAKERHOT

MAANANTAI

Jäälin koulu:

Telinevoimistelu II klo 16.30-17.30

Perhevoimistelu klo 18.00-18.45

Kiiminkipuiston koulu:

Telinevoimistelu I klo 18.00-19.00

Kiiminkijoen koulu:

Parkour/sportti kerho 5-7v klo 17.00-17.45

Palloilukerho 7-10v klo 17.50-18.50

TIISTAI

Ylikylän koulu:

perhevoimistelu klo 17.30-18.15

Tanssimix 6-8v klo 18.15-19.00

Kiiminkijoen koulu:

parkour/sportti kerho 8-10v klo 17.00-18.00

KESKIIVIKKO

Kimmokkeella

Koko perheen luontokerhoja, ajat ilmoitetaan erikseen

Ylikylän koulu:

tempuvoimistelu klo 17.15-18.00

voimistelu/ telinevoimistelu I klo 18.00-19.00

Kiiminkijoen koulu:

Jalkapallokerho 7-9v klo 17.30-18.30

TORSTAI

Jäälin koulu:

Telinevoimistelu III klo 16.00-17.00

Kiiminkipuiston koulu:

Telinevoimistelu II klo 17.00-18.00

Telinevoimistelu III klo 18.00-19.00

PERJANTAI

Jäälin koulu:

voimistelu I klo 16.00-17.00

voimistelu II klo 17.00-18.00

tempuvoimistelu klo 18.00-18.45

KIIMINGIN

LO LIKKUA

URHEILIJAT

Kiiminki-maraton on onnistunut monessa asiassa

Juoksutapahtuman suosion taustalla hyvä seurayhteistyö

ÄIJÄT KUNTOON

1.9.-15.12.2026 www.kiimu.fi



Lisää voimaa ja kestävyyttä.



Tiistaisin klo 19.20-20.20 Ryhmäliikuntaa, jossa tuntien teemat vaihtelevat. Ohjaaja Päivi Mikkonen. Kurssin hinta 79 € (sis 16 treeniä) Mahdollisuus ostaa myös pakettina tiistai treenin lisäksi torstain Kimmoke Jooga -kehonhuoltotunti klo 19.20-20.20 yhteensä 120€. Ilmoittaudu mukaan paivi@kiimu.fi

HAMMASVAHTI - OULULAINEN

HAMMASLÄÄKÄRIASEMA

LAAJAT PALVELUT
AVOINNA MA - PE 8 - 19
LA - SU 10 - 14



TERVE, HYMY
ALKAA TÄÄLTÄ

HAMMASVAHTI
hammasvahti.fi
Isokatu 32, Oulu
010 73 99 111 (pvm/mpm)



29.8.
Kiiminki-maraton
www.kiimu.fi

Kiiminki-maratonia on järjestetty tänä vuonna 20 vuotta. Tapahtuma syntyi, kun haluttiin tarjota juoksukilpailu alueen kestävyysjuoksua harrastaville. Koska maratonkisan järjestäminen vaatii paljon talkoolaisia, päättivät Kiimingin Riento ja Kiimingin Urheilijat heti alussa yhdistää voimansa ja luoda edellytykset saada riittävä määrä vapaaehtoisia järjestelyihin.

Vuonna 2006 Kiimingin Urheilijoiden puheenjohtajana toimi **Aila Orabi**, joka toimi myös kilpailun johtajana ensimmäiset vuodet.

— Ensimmäinen Kiiminki-maraton oli ikimuistoinen tapahtuma. Jäälin vanhan urheilukentän laidalla oli pieni ahdas pukukoppi kisatoimistona, jonne juoksijat jonottivat ilmoittautumaan. Koko juoksutapahtuman ajan sataa tihuutti ja oli käsiajanotto. Palkintojen jako tapahtui kisan jälkeen peräkärryn lavalta. Juoksutapahtuma sai kuitenkin myönteistä ja rohkaisevaa palautetta, muistelee Orabi.

Siitä alkoi kahden seuran yhteistyönä tapahtuman kehittäminen; joka vuosi jotain uutta. Suuri muutos oli Laivankankaan koulun valmistuminen vuonna 2007. Koulun aula todettiin ihanteelliseksi kisatoimistoksi. Käsiäjanotosta siirryttiin jo varhaisessa vaiheessa sähköiseen ajanottoon ostopalveluna. Ammattimainen kuulutus on myös täydentänyt kisaa merkittävästi.

— Parasta on ollut järjestäjien rento yhteistyö ja juoksijoiden luoma tunnelma. On ollut ilo olla mukana rakentamassa tapahtumaa, johon juoksijat tulevat aina uudestaan. Suomen tasaisin juoksureitti on luonut mahdollisuuden henkilökohtaisille uusille ennätyksillekin.

Orabilla on kahdenlaista tulokulmaa tapahtumajärjestelyihin. Ensimmäisinä vuosina KiimUn puheenjohtajana hän ajatteli kisaa taloudellisesti. Tapahtuman kilpailujohtajana hän keskittyi tapahtuman

kehittämiseen ja siihen, että käytännön asiat sujuivat. Viime vuosina rivitalkoolaisena hän nauttii tapahtuman tunnelmasta ja ihmisten tapaamisesta.

— On hienoa, että saan antaa vapaaehtoisena panokseni seuralle, joka on antanut minulle ja lapsilleni vuosien varrella paljon.

Aila Orabin mukaan merkittävien muutosten Kiiminki-maratonissa on sen järjestelyiden ammattimaistuminen, vaikka se järjestetään kisapäivänä vapaaehtoisvoimin. Käytännön järjestelyt ovat rutinoituneet.

— Onneksi tunnelmassa on joka vuosi jotain samaa - jännitys ennen starttia, vapautunut puheensorina keittolautasten äärellä juoksun jälkeen, sekä voittajien ilo ja yleisön taputukset palkintojen jaossa.

Kiiminki-maraton on saanut paljon hyvää palautetta mukavasta tunnelmasta. Aila Orabi tietää syyn.

— Hyvän mielen tapahtuman ainekset syntyvät toimivasta kisapaikasta, tasaisesta reitistä, toimivista ihmisen kokoisista järjestelyistä, hyvästä asiakaspalvelusta ja ihmisistä, jotka sen tapahtuman tekevät.

Kiimingin Riennon puheenjohtajalla **Lauri Valkamalla** on myös lähes kahdenkymmenen vuoden kokemus tapahtuman järjestämisestä.

Hänen mielestään Kiiminki-maraton on ollut vuoden merkittävin ja jännittävintä tapahtuma.

— On kymmeniä merkittäviä asioita, muun muassa turvallisuuteen liittyen. Niissä on onnistuttava. Kuinka paljon saamme juoksijoita. Kisapäivän säälle emme voi mitään. Se ratkaisee lopulta osanottajien määrän.

Järjestelyvuosien myötä Lauri Valkaman jännitys on vähentynyt.

— Meillä on rautainen kisaorganisaatio, jolla selkeä työnjako ja omat tehtävänsä.

Aila Orabi järjestää mielellään aikaa Kiiminki-maratonin talkoisiin.



— Liikenteen-ohjaajilla on tärkeä rooli Kiiminki-maratonissa, tuumaa Lauri Valkama.

Lisäksi kommunikointi organisaation sisällä on toiminut mainiosti. Jos jossakin asiassa on ilmennyt ongelmia, niitä on hoidettu yhteisvoimin.

Merkittävimpänä muutoksena kahden vuosikymmenen ajalta Lauri Valkama pitää talkoolaisien saamista mukaan.

— Kulttuuri on muuttunut. Aiemmin kaikkiin urheilutapahtumiin sai innokkaita talkoolaisia todella helposti. Viime vuosina talkoolaisien saamisesta eri tehtäviin on tullut koko tapahtumaa askarruttava kriittinen menestystekijä. Ihmisillä on monia muita vapaa-ajan menoja, eikä talkoita koeta enää samalla lailla kunnia-asiaksi kuin aiemmin.

Lauri Valkama on Aila Orabin kanssa samaa mieltä siitä, että kisaorganisaation ystävällinen vastaanotto ilmoittautumisessa, paikoituksessa ja narikassa antavat tapahtumalle maineen hyvän mielen juoksutapahtumana.

— Monet sanovatkin lähtiessään, että tänne tullaan uudestaan, toteaa Lauri Valkama.

Yksi heistä on liminkalainen **Jani Määttä**, joka on osallistunut vuodesta 2008 lähtien tapahtumaan kolmetoista kertaa. Pääsääntöisesti hänen matkansa on ollut puolimaraton. Kerran kymppi ja maraton.

— Ensimmäisen osallistumisen jälkeen olen ollut pois neljästi tai viidesti. Aina ollut hyvä syy poisjääntiin, sanoo Jani Määttä.

Hänen mielestään tapahtuma on yksinkertaisesti hyvä. Huolto toimii, reitti on merkattu hyvin, kuulutus on hyvä ja ruokailu toimii.

Näiden lisäksi juoksijat arvostavat reitin tasaisuutta, millaisia aikoja juostaan ja millaiset palkinnot ovat, kun valitsevat tapahtumia, joihin osallistuvat.

PÄÄTÄ ITSE JUMPPAATKO KERRAN, VIKON, KUUKAUDEN VAI KOKO KAUDEN TULE HYVÄN MIELEN TUNNEILLEMME KIMMOKKEESEEN!

MAANANTAI

10.30-11.30

Kimmoke toiminnallinen Päivi

Hyrox-kurssi klo 17-18

18.10-19.05 Vatsa-peppu-reisi Tanja



19.15-20.15 PUMP Tanja

TIISTAI

9.30-10.25

Lavis Päivi

17.00-18.00

Heavy workout Sanni



18.10-19.05 Zumba Satu

Äijät kuntoon -kurssi 1.9.-15.12. tiistaisin 19.20-20.20. ohj. Päivi 79e

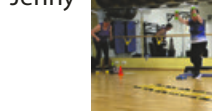
KESKIVIIKKO

9.30-10.25

Kuntojumppa Päivi

Hyrox-kurssi klo 17-18

18.10-19.10 Kimmoke toiminnallinen Jenny



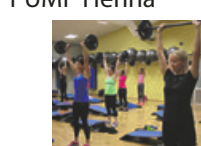
19.15-20.15 Pilates Katja

TORSTAI

17.10-18.05

Zumba Laura

18.15-19.15 PUMP Henna



19.20-20.20 Jooga Henna

PERJANTAI

9.30-10.30

Kahvakuula Kirs



18.30-20.00 Yinjooga ja Sointukylpy Tiia. Kerran kuukaudessa 28.8. alkaen. Erillinen kertamaksu 12 e

LAUANTAI

11.00-11.55

Vatsa-peppu-reisi Katja

12.00-13.00 Jooga Katja



Hyrox-kurssi klo 14-15

SUNNUNTAI

18.00-19.00 Step Päivi P-P

★ = tehotreeni ★ = tanssillinen tunti ★ = kehonhuolto

Ryhmäliikuntalukujärjestys voimassa 17.8.-20.12. Tunnit Kimmokeessa Viitantie 23, 90900 Kiiminki.

Kuukausikortti 47e (KiimUn jäsenille 42) 2 kk 82 e (Kiimun jäsenille 77) 4 kk 150 (Kiimun jäsenille 140). 10 kerran sarjalippu 50 e, kertamaksu 7 e.

Voit ostaa kausikortin netissä www.kiimu.fi/ryhmäliikunta

