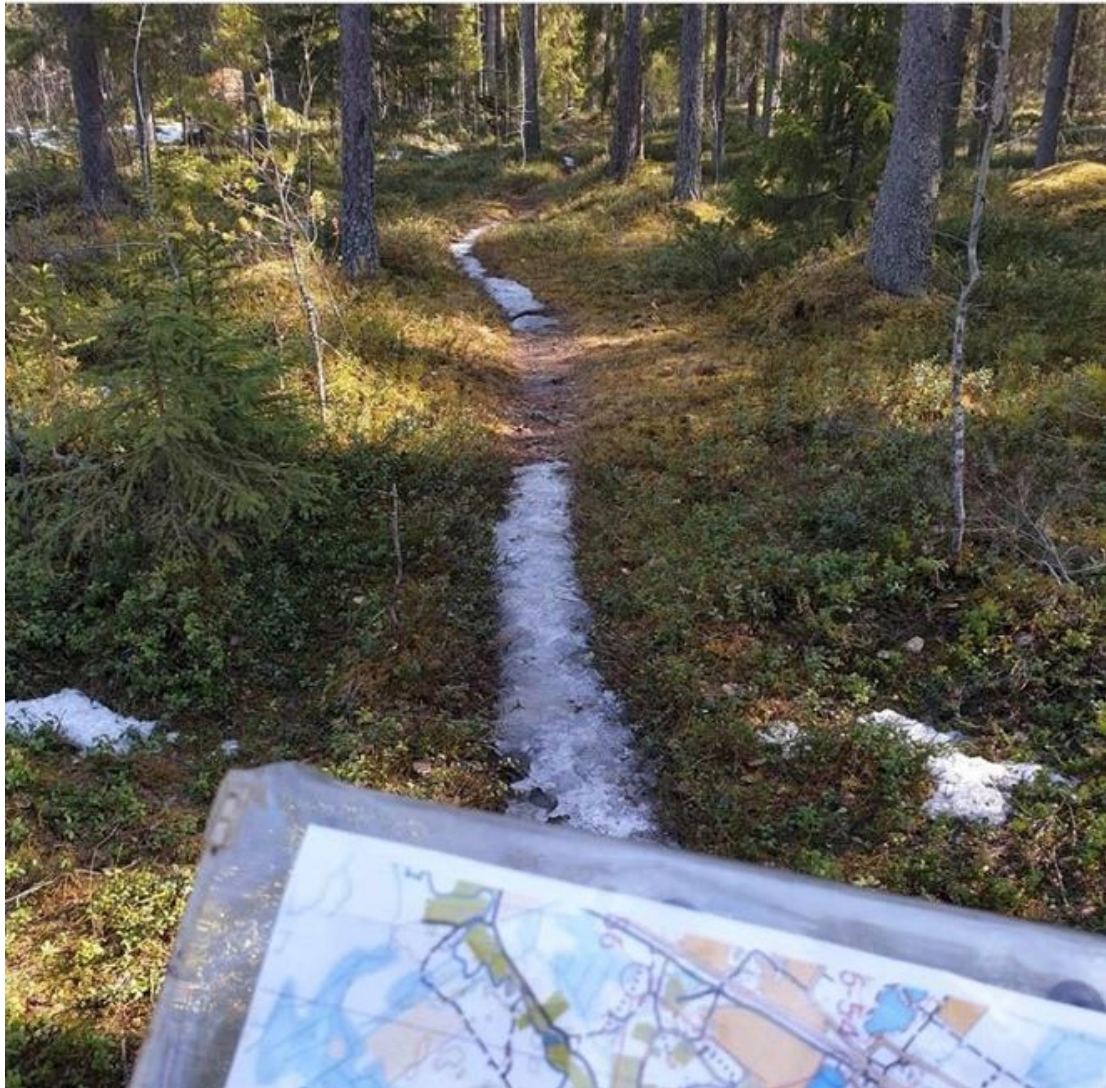


TOIMINTAKERTOMUS 2020



1. YLEISTÄ

Toimintavuosi 1.1.- 31.12.2020 oli voimistelun- ja urheiluseura Kiimingin Urheilijat ry:n 82. kausi. KiimUn toimintaan vaikutti merkittävästi Koronapandemia. Toimintaa oli vähemmän ja tästä seurasi vaikutuksia seuran talouteen.

Seurassa toimivat urheilumuodot ovat hiihto, lentopallo, terveysliikunta, pesäpallo, suunnistus, voimailu ja yleisurheilu. Hiihtojaoston toiminta painottui harrastus- ja kilpailutoiminnan tarjoamiseen lapsille ja nuorille. Lentopallojaostossa harjoitteli yksi juniori- ja naisharjoitusryhmä. Terveysliikuntajaosto järjesti monipuolista ryhmäliikuntaa, joskin vuoden 2020 koronarajoitukset rajoittivat toimintaa merkittävästi. Ajanjaksolla 17.3.-31.5.2020 ja joulukuussa 2020 ei ryhmäliikuntatunteja pidetty laisinkaan.

Pesäpallojaoston toimintaan sisältyi naisten harrastejoukkueen toiminta syksystä 2020 alkaen



toiminta ja harrastepesis. Joskin koronarajoitukset estivät harjoitusten järjestämisen keväällä ja joulukuussa.

Suunnistusjaosto mahdollisti jäsenistölle harrastus- ja kilpailutoiminnan. Toukokuussa alkanut omatoimirastit olivat erittäin suosittuja Jäälissä touko-kesäkuun ajan. Jaoston tekemä kartoitustyö palveli myös Kiimingin koulujen liikuntatuntien toimintaa. Yleisurheilujaosto mahdollisti harrastus- ja kilpailutoiminnan juniori-ikäisistä lapsista aikuisurheilijoihin.

Kesäkuun ensimmäisenä viikonloppuna seuran toimitalo maalattiin talkootyönä. Talkoolaisia oli 10 henkilöä.

Kesäkuussa järjestettiin nelipäiväiset sporttileirit

Ponnonmäen kentällä ja Laivakankaan kentällä. Leirejä järjestettiin 2.

Seuran lehti KiimU-sanomat ilmestyi toukokuussa 4 sivuisena PDF-versiona, ja lehti julkaistiin vain seuran www-sivuilla. Perinteinen 8-sivuinen tabloid-lehti ilmestyi elokuun alussa. Lehti jaettiin kiiminkiläisiin kotitalouksiin ja lehdessä esiteltiin seuran toimintaa. Liikuntaneuvojana työskenteli koko kertomusvuoden Emilia Nousiainen, joka vastasi matalankynnyksen lasten liikuntakerhojen ohjaamisesta ja 60+ -vuotiaiden kuntosaliryhmien ohjaamisesta.

Elokuun 28.päivä järjestettiin Kiiminki-maraton juoksutapahtuma yhteistyössä Kiimingin Riennon kanssa.

Seura työllisti kesätyösetelillä seitsemän nuorta ja Oulun OP tuella yhden nuoren.



Höyry-Jaska ja
tuossa
Kimmokkeelle
ulkoluitapahtumaan
Olethan sinäkin?



Marraskuun 15.päivä Kimmokkeella järjestettiin ulkoilutapahtuma. Lapsille oli ponijaelua, tarjolla oli glögiä ja pipareita. Tapahtumassa sytytettiin myös Kimmokkeen jouluvalot.

Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2020 lopussa 700. Alle 18-vuotiaita nuoria on ollut toiminnassa aktiivisesti mukana yhteensä noin 250.

Kiimingin Urheilijat ry:n toiminnanjohtajana työskenteli Päivi Mikkonen. Kuntosalivalvojana ja siistijänä on toiminut Raija Väänänen ja hänen palkkaukseen on saatu palkkatukea 11 kuukautta ja kuntalisää 1.7.2020 saakka.

Kiimingin Urheilijat ry sai Oulun kaupungilta toiminta-avustusta 3684 euroa. (Vuonna 2018 toiminta-avustus oli 3547 euroa.) Jäsenmaksut olivat kertomusvuonna seuraavat: 18-vuotta täyttäneet 20 euroa, alle 18-vuotiaat 15 euroa, perhejäsenmaksu 45 euroa, ainaisjäsenmaksu 150 euroa, kannatusjäsenmaksu 150 euroa.

Seuran kirjanpitoa hoiti kertomusvuonna toiminnanjohtaja ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n talousosasto. Toiminnantarkastajina kertomusvuonna olivat Martti Väänänen ja Hannu Pohjanen. Seuran toimitalo Kimmoke oli vakuutettu laajalla turvatasolla.

Alle 18-vuotiaiden harjoitussuoritteet:
Hallinto 1051 (parkour, palloilukerhot, kesän sporttileirit)
Hiihto 230
Lentopallo 400
Yleisurheilu 684
Terveysliikunta 1532

2.HALLINTO

KEVÄTKOKOUS

Kevätkokous pidettiin 14.6.2020 Kimmokkeessa. Kokouksessa käsiteltiin ja hyväksyttiin vuosikertomus vuodelta 2019 sekä tuloslaskelma ja tase sekä toiminnantarkastajien lausunto. Tilinpäätös vuodelta 2019 vahvistettiin ja tili- ja vastuuvapaus myönnettiin asianosaisille. Tilaisuudessa oli läsnä 6 jäsentä.

SYYSKOKOUS

Syyskokous pidettiin 15.11.2020 Kimmokkeessa. Kokouksessa hyväksyttiin seuralle urheilumuodot vuodelle 2021. Jaostojen esittämät toimintasuunnitelmat hyväksyttiin sekä vahvistettiin jäsenmaksut vuodelle 2021. Syyskokous hyväksyi toimintasuunnitelman vuodelle 2021. Kokouksessa hyväksytty talousarvio sisälsi tuloja ja menoja yhteensä 264720 euroa. Seura puheenjohtajaksi vuosille 2021-22 valittiin Kaisuleena Joenväärä. Johtokuntaan valittiin Niina Juuso, Minna Heikkilä ja Petri Taskinen. Johtokunnassa jatkavat Riitta Suorsa, Tanja Erkkilä ja Mika Jurvakainen. Tilaisuudessa oli paikalla 8 henkilöä.

3. JOHTOKUNTA JA SEN KOKOUKSET

Puheenjohtaja: Kaisuleena Joenvaara
Varapuheenjohtaja: Mika Jurvakainen
Johtokunnan jäsenet: Tanja Erkkilä, Niina Juuso, Minna Heikkilä,
Riitta Suorsa ja Eeva-Liisa Honkaniemi
Sihteeri/toiminnanjohtaja: Päivi Mikkonen
Johtokunta kokoontui kertomusvuoden aikana kolmetoista (13) kertaa, joista kaksi (2) oli sähköpostikokousta ja yhdeksän (9) kokousta järjestettiin teams/whatsapp-puheluna.

LÄSNÄOLO KOKOUKSISSA

	lukumäärä
Kaisuleena Joenväära	12
Mika Jurvakainen	11
Niina Juuso	12
Riitta Suorsa	12
Tanja Erkkilä	13
Minna Heikkilä	13
Eeva-Liisa Honkaniemi	12
Päivi Mikkonen	13

4. JAOSTOT

IIIHTO

Jaosto

Tanja Erkkilä (pj), Petri Talvensaari (vpj), Eeva-Liisa Honkaniemi, Jukka Takkinen, Esko Takkinen, Hanne Talvensaari

Toiminta

Hiihtojaoston toiminta koki suuria mullistuksia mm. koronapandemian vuoksi vuonna 2020. Jaosto on tarjonnut edelleen lapsille ja nuorille mahdollisuuden harrastaa hiihtoa, osallistua kilpailuihin ja kannustanut monipuoliseen liikuntaan mm. hiihtokerhotoiminnalla.

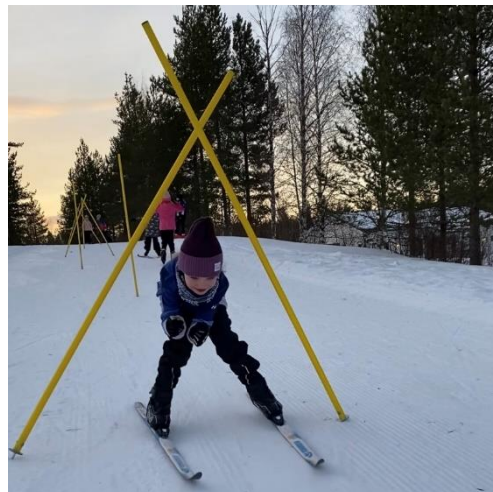
Perinteistä hiihtoleiriä ei järjestetty ohjaajan puutteen vuoksi alkuvuodesta eikä myöhemminkään koronan aiheuttamien rajoitusten vuoksi.

Vain yhdet hiihtokilpailut helmikuussa ehdittiin järjestää nuorille hiihtojaoston toimesta huonon lumitilanteen vuoksi ja maaliskuussa koronapandemia sotki loppukevään suunnitelmat hiihtojen osalta.

Harjoitukset

Lasten hiihtoharjoitukset pidettiin Honkimaalla keväällä torstai-iltaisina ja syksyllä tiistai-iltaisina. Harjoituksia pidettiin kahdessa eri ryhmässä. Nuorempien ryhmässä hiihtokerholaisten ikäjakauma oli 5-7 vuotta ja toisessa ryhmässä kävi säännöllisesti harjoituksissa 8-12 -vuotiaita. Ohjaajana toimivat kevään puolella Taru Järvenpää sekä Jari Huhtala. Syksyllä ohjaajaksi palasi Tanja Erkkilä.

Kevään aikana harjoitussuorituksia tuli: 93 kpl, koronasulku keskeytti kauden ennen aikaisesti
Syksyn aikana harjoitussuorituksia tuli: 137 kpl



Kilpailut

Talven 2020 aikana ehdittiin järjestää vain yhden Tupla-hiihdot, joissa palkittiin kaikki osallistujat Tupla-suklaapatukoin lämpimän mehun kera.

Maaliskuussa kaikki kilpailut (mm. Hippon-hiihdot ja loput omat hiihdot) peruuntuivat koronapandemian vuoksi.

Leirit

Hiihtokerholaisille ei pystytty järjestämään leiriä koko vuonna.

Varainhankinta

Jaoston varainhankinta tapahtui omalla talkootyöllä (Kiiminki-maraton).

Kansallisten/piirikunnallisten hiihtokilpailuiden osallistumismaksut ovat olleet suurimmat menoerät vuonna 2020.

Muu toiminta

Vuonna 2020 ei muuta toimintaa hiihtojaoston osalta ollut poikkeusolojen vuoksi.

LENTOPALLOJAOSTO

Jaosto Jouko Korhonen (pj, kevät 2020 asti), Kati Rytinki (pj, syksy 2020 alkaen)

Joukkueen johtajat: Anu Latvalehto ja Merja Holappa. Valmentajat kevät 2020 asti: Jouko Korhonen, Sanna Kokkonen, Merja Holappa, Kirsi Jylkäs, Elina Mikkola, Kaisuleena Joenväärä. Valmentajat syksy 2020; Kati Rytinki, Elina Mikkola

Joukkueet:

C/D-juniorit:

Junioreita oli alkuvuodesta 20 harjoittelijaa. Loppuvuodesta enää 9, joista treeneissä on käynyt keskimäärin 4-5 tyttöä. Elina Mikkola vastasi D/C-ikäisten valmennuksesta kaudella 2020 ja treenit olivat 2 kertaa viikossa. Kauden aikana saatiin uusia junioreita mukaan toimintaan ja osittain sen vuoksi lentopalloliiton juniorisarjaan ei ilmoittauduttu mukaan. Kaudella harjoiteltiin lentopallon perustaitoja, opeteltiin tekniikkaa ja kehitettiin fyysisiä taitoja.

B-tytöt: Tyttöjä oli joukkueessa 10. Jouko Korhonen vastasi valmennuksesta. B-tytöt pelasivat myös paikallisarjassa.

Naiset:



Naiset aloittivat treenaamisen syksyllä 2020. Treenit olivat kerran viikossa. Naiset pelasivat paikallissarjassa. Koronan vuoksi sarjaa ei pystytty pelaamaan loppuu.

Harjoittelu

Harjoitteluun käytettiin Kiimingin koulujen saleja.

C/D-juniorit: Kaudella 2020 salivuorot olivat tiistaisin ja torstaisin. Harjoituksissa tyttöjä kävi keskimäärin 4. Harjoituskertoja kevääseen kertyi 34 kpl ja syksyyn 25 kpl. Kevään ja syksyn aikana harjoitukset jouduttiin keskeyttämään korona rajoitusten vuoksi.

B-tytöt: Kevät 2020 salivuorot olivat maanantaisin ja torstaisin. Keskiviikkoisin fysiikkatreenit kimmokkeella Sannan Kokkonien johdolla. Tyttöjen viimeiset treenit olivat 12.3.2020.

Naiset: Salivuoro oli keskiviikkoisin. Harjoituksissa kävi naisia keskimäärin 10. Harjoituskertoja syksyllä 13kpl. Naiset pelasivat paikallissarjan kotipelit keskiviikon harjoitusvuorolla.

Kukin ryhmä hoiti harjoittelun oman valmentajan johdolla. Valmennukseen osallistuivat keväällä pääsääntöisesti Jouko Korhonen, Sanna Kokkonien ja Elina Mikkola. Syksyllä valmennukseen osallistuivat Elina Mikkola ja Kati Rytinki.

Toiminta ja tapahtumat

B-tytöt siirtyivät syksyllä 2020 Oulunsalon Vasamaan tyttöjen vähäisyyden vuoksi. Koronaepidemian vuoksi tapahtumia ei ole pystynyt järjestämään eikä suunnittelemaan.

Talous

Naiset osallistuivat Kiiminki maratonin talkoisiin. Naiset maksoivat talkoorahoilla harjoitusvuoron Kiiminkijoen koululle. Keväällä 2020 naisilla ei ollut toimintaa ollenkaan. Syksyllä 2020 kausimaksu oli 30€ ja kausimaksu perittiin heiltä, jotka pelasivat paikallissarjassa.

Keväällä 2020 D-tyttöjoukkueelle kausimaksua ei ollut ja syksyn 2020 kausimaksu oli 75 €.

PESÄPALLO

Jaosto: Riina Luttinen pj, Kari Lampinen

Kiimingin Urheilijoiden pesäpallojaostoon kuului kaudella 2020 harrastepesis toiminta ja naisten harrastejoukkue syksyn 2020 ajan.

Harrastepesiksen treenit olivat salibändiä talvikaudella ja kesällä pesäpalloa. Koronarajoitusten vuoksi harrastepesiksen toiminta ollut lähes vuoden tauolla. Harrastepesiksen toiminnassa on ollut mukana noin 20 aikuista.



Koronarajoituksiin loppui myös syyskuussa käynnistyneen naisjoukkueen toiminta marras-joulukuun vaihteessa. Naisjoukkueessa harjoitteli 13 naista kerran viikossa reilun parin kuukauden ajan. Joukkuetta valmensivat Sauli ja Antti Jussila.

SUUNNISTUSJAOSTO

Jaosto

Kari Räisänen, Esko Takkinen, Jarmo Pääkkönen, Mika Jurvakainen (pj). Kokouksia pidettiin vuoden aikana 3.

Oulu-rastit



Kesällä 2020 Kiimingin Urheilijat järjestivät 2 varsinaiset Oulurastit. Koronasta johtuen kevät ja alkukesä mentiin omatoimisesti rasteille. KiimU suunnitteli ja järjesti neljät omatoimirastit. Kevät aloitettiin Jäälissä, Jäälinojan kortteliradoilla, jotka olivat varsinkin lapsiperheiden suosiossa. Laivakankaalle tehtiin toukokuussa pyöräsuunnistajien iloksi kaksi pyöräsuunnistusrataa, pitkämatka n. 19 km ja keskimatka 5 km. Kesäkuussa Laivakankaalle tehtiin suunnistajille omat radat. Samoin Huttukylän Metsäsianniemen suunniteltiin radat ja vietiin rastit maastoon.

Karttoja oli myynnissä Kimmokkeessa ja Hulluna Hiihton-kaupassa Oulun Maikkulassa. Karttojen menekkiä ja omatoimirastien suosiota kasvatti suunnistusaiheiset jutut Rantapohjassa ja Kalevassa.

Kokonaisuudessaan omatoimirastit olivat hieno ratkaisu koronan aiheuttamaan hankalaa tilanteeseen. Tarkkojen suoritusmäärien tilastointi on mahdotonta, koska karttoja voidaan kierrättää ja kopioida.

Heinäkuun viimeisellä viikolla KiimU järjesti Oulurastit Honkimaalla. Koronan kevääksi ja kesäksi aiheuttamat rajoitukset näkyivät vielä kävijämäärissä. Varsinaisilla Oulurasteilla oli 117 suunnistajaa. Karttoja myyntiinkin runsaasti omatoimisuunnistukseen Oulurastien jälkeen. Lokakuun ensimmäinen päivä järjestettiin Laivakankaalla päivä + yösuunnistukset. Yösuunnistajia kuulaassa syysässä oli mukavasti 51 kpl ja päivällä radat kiersi 147 suunnistajaa.

Taulukko: Kiimingin Urheilijoiden järjestämät Omatoimi- ja Oulurastit vuonna 2020

Päivämäärä	Paikka	RTM	Osallistujia, joista lapsia	Radat
Toukokuu	Jäälinoja	Mika Jurvakainen	200	A, B, C, D
Touko-kesäkuu	Laivakangas, Jääli	Mika Jurvakainen	200	Pyöräsuunnistus, pitkä- ja keskimatka
Kesäkuu	Laivakangas, Jääli	Mika Jurvakainen	200	A, B, C, D
Kesäkuu	Metsäsianniemi, Huttukylä	Kari Räisänen	100	A, B, C, D
28.7	Honkima	Kari Räisänen	117 / 10	A, B, C, D
1.10	Laivakangas	Mika Jurvakainen	198 / 54	A, B, C, D, ja yösuunnistus

Yhteensä **1015/64**

Kartat

Kesälle 2020 KiimUn suunnistajat kartoittivat kokonaan uusiksi Honkimaan kartan. Karttaa käytettiin Oulurasteilla 28.7.2020. Lisäksi päivitettiin Jäälinojan ja Laivakankaan kartoja.

Kilpailuihin osallistuminen

Korona-virus esti suurten urheilutapahtumien järjestämisen kesällä 2020. Jukola ja rastiviikot siirrettiin vuodella eteenpäin. Ainoita kilpailuja oli Pohjois-Pohjanmaan alueella am-kilpailut. Vaalan Karhujen järjestämät am-pitkä- ja viestisuunnistukset pidettiin Rokualla. KiimUn suunnistajat kävivät pokkaamassa am-viestihopeaa sarjassa H150 ja Ritva Halme voitti am-kultaa sarjassa D70. SK Pohjantähti järjesti am-keskimatkan kilpailut Oulun Pikkaralassa. Kari Räisänen, Mikko ja Maiju Palosaari saavuttivat sarjoissaan am-hopeaa. Ritva Halme voitti am-sprinttisuunnistuksen Ylikiimingin keskustassa ja Kari Räisänen am-yöimestaruuden KoskRin kisoissa Valkiaisjärvellä.

TERVEYSLIIKUNTA

Jaosto Minna Heikkilä pj, Päivi Mikkonen siht, Arja Aula-Matila (alkaen 10/20) ja Tuija Hepo-oja-Ylitolva (alkaen 10/20).

Toiminnan tavoite

Terveysliikuntajaosto tarjoaa eri-ikäisille kiiminkiläisille monipuolista harraste- ja terveysliikuntaa. Tavoitteena vuonna 2020 oli saada uusia jäseniä osallistumaan jaoston sekä koko seuran toimintaan.

Toimintakausi 2020 oli katkonainen vuosi toiminnassa. Koronan vuoksi sekä aikuisten, että lasten ohjatut ryhmäliikunnat olivat keskeytyksissä maaliskuun puolesta välin toukokuun loppuun ja vuoden lopussa joulukuun ajan. Terveysliikuntajaostossa toimi noin 10 ohjaajaa.

Toteutus ja menetelmät

Aikuiset

Aikuisille tarjottiin runsaasti liikkumismahdollisuuksia ajanjaksoina, jolloin koronarajoitukset eivät olleet voimassa. Kimmokkeen ryhmäliikuntatunnit mahdollistavat monipuolisen liikkumisen ryhmässä. Viikoittaiset tunnit sisältävät sekä aerobisia tunteja että lihaskuntotunteja, joissa hyödynnetään seuran hankkimia erilaisia välineitä. Kuntosalilla järjestettiin ohjattua kuntopiiriharjoittelua, jossa perehdyttiin kuntosaliharjoitteluun ja opastettiin käyttämään Kimmokkeen kuntosalilaitteita.

Terveysliikuntajaoston ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla tilastoitiin 8009 suoritetta. Vuonna 2019 suoritteita oli 12 925. Vastaava luku vuonna 2018 oli 12 185 ja vuonna 2017 oli 11029 suoritetta ja vuonna 2016 oli 9057 suoritetta.



Perheliikkari 3-5v lapselle ja huoltajalle. Liikuntaleikkiryhmässä harjoiteltiin motoristen taitojen lisäksi aistimusten käsittelyä, ryhmässä toimimista, aktiivisuustason säätelyä sekä kehon hallintaa ja -hahmottamista. Tuntemalla kehonsa lapsi sai rohkeutta käyttää luovuutta ja olla oma itsensä. Perheliikkari 138 suoritusta (vanhempien kanssa 276).

5-6 -vuotiaille järjestettiin liikuntaleikkikoulutoimintaa ja voimisteluliikkaria.

Liikuntaleikkikoulussa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. KiimUn liikuntaleikkikoulu on pienten lasten monipuolinen liikuntaharrastus. Voimisteluliikkarissa pääpaino on monipuolisessa liikkumisessa mutta toiminnassa näkyy myös voimistelun perusliikkeitä ja tutustutaan voimisteluun lajina. Liikuntaleikkikoulujen maksimi ryhmäkoko oli 20 lasta, joskin osallistujia ei ollut näin paljon. Liikuntaleikkikoulussa oli 2020 suorituksia yhteensä 161.

Kouluikäiset

Kannustava ilmapiiri kutsuu mukaan liikkumaan myös lapsia, jotka eivät vielä harrasta liikuntaa tai liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Suoritteet tilastoitu yleisurheilujaoston osuudessa.

Lasten 6-8 v voimistelukoulu 2020 suorituksia 292

Lasten 9-10 v voimistelukoulu 2020 suorituksia 189

Lasten yli 10 v voimistelukoulu & tanssillinen voimistelu 2020 suorituksia 139

Lasten 6-8 v telinevoimistelu 2020 suorituksia 264 (uusi ryhmä, aloitti syksy 20)

Lasten 9-10 telinevoimistelu 2020 suorituksia 258

Lasten yli 10 telinevoimistelu 2020 suorituksia 91

Lisäksi järjestettiin Parkouria (suoritteet 10-13 v 297 ja syksystä 2020 lähtien 6-9vuotiaille, suoritteet 198) ja sählyä/palloilua. Suoritteet 10-15v 166 ja 7-9 v 248.

Syksyllä 2020 uutena aloitti Laivakankaan voimistelukoulu 6-8v ja telinevoimisteluryhmä 6-8 vuotiaille. Voimistelukoulut olivat aloittelijoille sekä lajia jo harrastaneille. Telinevoimistelussa oli ryhmiä sekä aloittelijoille että jo vähän enemmän harrastaneille. Tunneilla harjoiteltiin voimistelun perustekniikoita, kehon hallintaa sekä musiikkiin tekemistä.

Erityisryhmät

Seniori-ikäisille tarjottiin kevennettyä kuntojumppaa, lavista, senioricircuitia, kahvakuulaa sekä kuntosaliharjoittelua. Senioritunnit olivat osa terveystuokkajaoston ryhmäliikuntalukujärjestystä ja tunneille oli mahdollista osallistua muidenkin kuin seniori-ikäisten.

Ikääntyneiden liikuttamisessa tehtiin yhteistyötä kaupungin liikuntapalveluiden kanssa, joskin koronarajoitukset keskeyttivät toiminnan maaliskuulta ja joulukuulta. Kesällä ohjausta ei ole. Silloin kun ryhmäohjauksia oli, liikutimme senioreita ostopalvelusopimuksella 6 kertaa viikossa tunnin ajan senioritalon kuntopiiritunneilla.

Muuta

Aikuisten ryhmäliikuntapalvelujen pääpaino oli Kimmokkeessa. Ryhmäliikuntaa oli ympäri vuoden. Pudasjärven Urheilijoiden kanssa yhteistyössä järjestettäväksi suunniteltu kolmepäiväinen voimisteluleiri 7-15-vuotiaille Pudasjärvellä jäi toteuttamatta koronan vuoksi.

VOIMANOSTO

Jouko Piri (Puheenjohtaja), Timo Salminen (Rahastonhoitaja), Miika Lehtikangas, Ville Vahtola, Tomi Kurkela, Kimmo Röppänen, Markus Vilppola, Jani Pöykiö, Riikka Haataja, Mari Kukkonen, Pauliina Pääkkönen, Tomi Wickström ja Aki Koskela.

Kilpailutoiminta

Vuonna 2020 jaoston jäsenet eivät osallistuneet kilpailuihin loukkaantumisien eikä koronan vuoksi. Timo Salminen ja Tomi Kurkela olivat tuomareina OPT:n (Oulun Power Team) järjestämistä voimanoston kansallisissa kilpailuissa Oulussa 15. Elokuuta.

Muu toiminta

Jaosto on tehnyt tarvittavat päätökset ja hoitanut tiedotustoiminnan pääasiallisesti jaoston oman keskusteluryhmän kautta sekä sähköpostien välityksellä.

TALOUS

Voimanostajaoston tulot ovat muodostuneet talkootuloista.

YLEISURHEILU

Jaosto

Niina Juuso (pj), Antti-Pekka Rönkkö, Johanna Leppäniemi, Anna Pasuri, Janne Juuso, Ilmari Hyvärinen, Keijo Aaltonen, Kaisuleena Joenväärä

Toiminta



Kiimingin Urheilijoiden yleisurheilujaoston toiminnan perusajatuksena on kehittää lasten ja nuorten liikuntaa unohtamatta aikuisliikkuja. KiimUn lasten yleisurheilukerhot ovat matalankynnyksen liikuntakerhoja, joita ohjaa liikunta-alan ammattilainen. Kerhojen tavoitteena on liikuttaa lapsia ja nuoria mahdollisimman monipuolisesti. Vuonna 2020 lasten yleisurheilukerhoja ohjasi Emilia Nousiainen ja Richard Ebrahim.

Vuosi 2020 oli monella tapaa hyvin poikkeuksellinen. Suomessa vallitsi maailmanlaajuinen koronaepidemia aiheuttama poikkeusaika, joka koitteli myös

yleisurheilutoimintaa. Kaikki harrastustoiminta oli keskeytettynä koko Suomessa maaliskuu – toukokuu ajanjaksolla, sekä uudestaan joulukuussa 2020. Näinä aikoina ei myöskään yleisurheiluharrastustoimintaa saanut järjestää. Muuten urheilukerhotoimintaa järjestettiin ympäri vuoden useamman kerran viikossa. Syksystä kevääseen kerhot pidettiin Jokirannan koululla ja kesän aikana kokoonnuttiin Ponnonmäen kentälle harjoittelemaan ja kilpailemaan.

Vuosi 2020 oli yleisurheilujaostolle myös toisella tavalla hyvin poikkeuksellinen. KiimUn pitkän linjan yleisurheiluvaikuttaja Eero Eskola menehtyi syksyllä 2020 kunnioitettavassa 88-vuoden iässä. Eero toimi loppuun asti KiimU heittourheilijoiden valmentajana ja hänen poismenonsa jättikin suuren aukon myös KiimUn yleisurheilijoiden valmentajapuolelle.

KiimUn yleisurheilujaoston vuoteen 2020 kuului myös paljon hyvää. Kuluneena vuonna KiimUn yleisurheilutoiminnalle työstettiin Suomen Olympiakomitean lasten ja nuorten Tähtiseura - laatutunnustusta. Tähtiseura tunnus on laatumerkki, joka on lupaus laadusta seuran vanhoille ja tuleville jäsenille. Tähtiseuraohjelmaan kuuluu paljon kirjallisen materiaalin tuottamista, jota tuotettiin pääasiassa vuoden 2020 aikana. Ohjelman puitteissa luotiin mm Kiimingin Urheilijoiden yleisurheilujaoston toimintakäsikirja, joka kuvaa yleisurheilujaoston toimintaperiaatteita ja helpottaa näin esimerkiksi uusien henkilöiden mukaan tuloa jaoston toimintaan.

Lisenssiurheilijoiden lukumäärä:
Aikuisten lisenssejä: 2
lapset:50

Toiminnan toteutus

7-9 -vuotiaat

7-9 -vuotiaiden kerhossa tavoitteena oli motorisia perustaitojen sekä erilaisten yleisurheilutaitojen harjoittelu, pääpainona juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Toiminta rakentui paljon myös erilaisten pelien ja leikkien muotoon mahdollistaen lapsille leikinomaista ja vaihtelevaa liikuntaa. Kerhon ohjaajana toimi Emilia Nousiainen.



Kevätkaudella 193 ja syyskaudella 173

10-13 -vuotiaat

10-13 -vuotiaille toiminta oli pääosin kuten 7-9 vuotiaille. Kerhossa harjoiteltiin liikunnallisia perustaitoja yleisurheilun eri lajien merkeissä, kohotettiin kestävyys- ja lihaskuntoa omalla kehonpainolla sekä pelattiin erilaisia pelejä. Kerhon ohjaajana toimi Emilia Nousiainen.

Kevätkaudella 150 ja syyskaudella 95

Yli 13 -vuotiaat

Yli 13-vuotiaille perustettiin uusi harjoitteluryhmä ja harjoitusten painopistettä on siirretty enemmän lajikohtaiseen harjoitteluun ja fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Kerhon ohjaajana toimi Richard Ebrahim

Syyskaudella 73 suoritusta

Näiden lasten ja nuorten ohjattujen ryhmien lisäksi yleisurheilujaosto pyöritti läpi vuoden omatoimista sali- ja kenttävuoroa, joka mahdollisti halukkaille itsenäistä yleisurheilu lajiharjoittelua ohjattujen harjoitusten lisäksi.

Kilpailutoiminta

Koronapandemia vaikeutti kesän 2020 kilpailukautta monella tapaa. Harjoitukset ja kilpailut olivat sallittuja vasta 1.6 lähtien ja monen kuukauden harjoitustauon vuoksi kesäkuun kilpailut suurimmaksi osaksi siirrettiin heinä- ja elokuun ajanjaksoille. Loppukesää kohti yleisurheilijat pääsivät kuitenkin jo normaalisti kilpailemaan.

Kiimingin Urheilijoiden yleisurheilijoista parhaiten menestyi Antti-Pekka Rönkkö. Kaudella 2020 Antti-Pekan paras sijoitus oli Pudasjärven Pohjantähti Games 1. sija tuloksella 15.43m. Kauden parhaan tuloksen 15.55m Antti-Pekka työnsi Kempeleen avoimissa kilpailuissa.

KiimUn lapset ja nuoret kilpailivat pääosin lähialueen aluekisoissa. Piirimestaruuskilpailuihin KiimUn junioriyleisurheilijat osallistuivat 6 urheilijan voimin. Osa KiimUn urheilijoista pystyi osallistumaan vain toiseen kilpailupäivään koronakaranteenien vuoksi. Noissa kilpailuissa he voittivat kaikkiaan 9 mitalia: 4 kultaa, 2 hopeaa ja 3 pronssia:

T14 Jenna Kamula: 1. kiekonheitto ja kuulantyöntö, sekä 2. keihäänheitto

T13 lina Pasuri: 3. keihäänheitto

P12: Joonas Juuso 1. kiekonheitto

T10: Ella Pasuri 1. 3-loikka

P10: Miio Juuso 2. keihäänheitto ja 3. kuulantyöntö

T9: Seela Juuso 3. keihäänheitto

Kesän 2020 aikana KiimU:n yleisurheilujaosto järjesti vain yhden seurakisat elokuussa 2020. Noihin kilpailuihin osallistui kaikkiaan 30 lasta. Seurakilpailuissa jokainen lapsi palkittiin ottelunomaisesti pisteyttäen. Näin lapsia kannustettiin osallistumaan monipuolisesti kaikkiin kilpailuviin lajeihin. Kesän aikana oli tarkoitus järjestää useamman seurakilpailut, mutta ne peruttiin koronan aiheuttamien rajoitusten vuoksi.

Aikuisurheilijat

Koronavuosi oli poikkeuksellinen myös KiimUn aikuisurheilijoiden näkökulmasta. KiimUn aikuisurheilijat harjoittelivat pääosin omatoimisesti ja myös kilpailuja järjestettiin normaalia vähemmän. Kansainvälisiä kilpailuja ei ollut, mutta kansallisella tasolla ympäri maailmaa tapahtumia oli kuitenkin yllättävän paljon. Esimerkiksi Suomessa SM-kilpailut pidettiin lähes normaalisti.

Tämän vuoden Aikuisurheilijoiden maailmantilasto (World Master Ranking) on Kiimulaisittain ja myös Pohjois-Suomen näkökulmasta historiallista luettavaa.

Timo Kopakkala M75 kiekko ja Keijo Aaltonen M65 heitto-5 ottelu maailmanlistan ykkösinä:

Timo Kopakkala M75

Kiekko 1kg 37.50 (1.)
Moukari 4kg 40.22 (7.)
Paino 7.26kg 14.81 (11.) , halli 14.24 (4.)
Heitto-ottelu 3608 (7.)

Keijo Aaltonen M65

Moukari 5kg 45.61 (5.)
Paino 9.08kg 17.09 (6.), halli 16.75 (2.)
Kiekko 1kg 44.25 (14.)
Heitto-ottelu 4126 (1.)

Janne Juuso M40

Keihäs 800g 41.66 (59.)

SM-kisamenestys;

Timo Kopakkala (1kulta,1hopea,2 pronssia)
Moukari kultaa 37.13 , kiekko hopeaa 33.36, paino pronssia halli 14.24 ja pronssia ulkona 14.42

Keijo Aaltonen (4 kultaa, 1 hopea)

Kultaa; moukari 42.14, paino halli 16.75, paino ulkona 17.09, heitto-5ottelu 3874 pist
Hopeaa kiekko 44.25

Janne keihäs 41.66 5. sija



Varainhankinta

Varainhankinta perustui pääosin Kiiminki-maratonin talkootyöstä saatuihin tuloihin.

Yleisurheilujaoston välinehankinnat vuonna 2020:

1 kpl kuula 3kg, National, sorvattu
2 kpl moukari 3kg, Nelco Turned,
1 kpl kiekko 750g, Nordic Viking

5. KIMMOKE

KUNTOSALI

Kuntosalin asiakaspalvelu- ja siistijän, Raija Väänäsen, palkkauskuluihin saatiin palkkatukea 11 kuukautta ja kuntalisää 6 kuukautta. Yksilöllisestä kuntosaliohjauksesta asiakkaille ovat vastanneet liikuntaneuvoja Emilia Nousiainen ja toiminnanjohtaja. Kimmoke-talon kuntosali mahdollisti kaikille +65 vuotiaille OuluCardin hankkineille ilmaisen kuntosaliharjoittelun kolmena arki-aamuna (ma, ke, pe) kello 8-10. Kaupunki maksoi tästä palvelusta Kiimingin Urheilijoille.

Kuntosalin aukioloajat olivat pääsääntöisesti seuraavat: ma-to klo 13 - 19, pe 12-18 sekä la 11-14 ja su klo 15-18.

Kuntosalilla tilastoitiin vuonna 2020 yhteensä 25 885 käyntiä (vuonna 2019 oli yhteensä 35 207 käyntiä, vuonna 2018 oli 34 638 ja vuonna 2017 käyntejä oli 32046)

Ryhmäliikuntasuoritteita oli 8007 (Vuonna 2019 suoritteita oli 12 925 ja 2018 suoritteita oli 12 185). Kaupungin liikuntapalvelut osti Kimmokkeelta kaksi kuntosalivuoroa viikossa nuorille kevätkaudella ja syyskaudella yhden vuoron. Kevätkaudella vuorot eivät toteutuneet julkisen puolen koronarajoitusten ollessa voimassa.

Loka-marraskuussa Niko Tolvanen ja Eetu Koskinen suorittivat liikuntaneuvoja tutkintoon kuuluvan kuuden viikon työharjoittelun Kiimingin Urheilijoissa keskittyen aikuisten ryhmäliikunnan ohjaamiseen.



Kuntosalilla järjestettiin ohjattua kuntopiiriharjoittelua, jossa perehdyttiin kuntosaliharjoitteluun ja opastettiin käyttämään Kimmokkeen kuntosalilaitteita. Kuntosali- ja painonhallinta kurseja järjestettiin useita ja niiden kesto oli 5-8 kertaa.

Inbody-kehonkoostumusmittauksia Kimmokkeella järjestettiin vuoden 2020 aikana kahdesti.