



Hiihtokalenteri 2023–24

HOPEASOMPA 2023



Keravan Urheilijat ry, hiihtojaosto

SEURAESITTELY

Keravan Urheilijoiden hiihtojaosto

Olympiakomitean tähtiseura — lapset ja nuoret.

Seuraluokittelun valioluokassa vuodesta 2013 — sija 10 kaudella 2023.

Seuraluokittelun nuorisopisteissä kuudes sija.

Keinukallion aktiivinen tapahtuma- ja kilpailujärjestäjä yli 30 vuoden ajan.

Jaostossa on toimintaa kaiken tasoisille hiihdon harrastajille, pääpaino nuorissa ja tavoitteellisesti harjoittelevissa kilpahiittäjissä.

Tekolumilatu Keinukallioon syntyy vuosittain yhteistyöllä ja kymmenien talokolaisten työpanoksella. Ladun tekeminen vaatii noin 200 tuntia lumetusta, josta noin 80 % tehdään talkootyönä.

Katso kalenterin takakannesta linkit lisätietoihin!



Lumetus käynnissä Keinukallion hiihtostadionilla marraskuussa 2023

Kannen kuvassa M14-sarjan viestin hopeajoukkue (Eelis Immonen, Eetu Pekkala ja Paulus Immonen) Hopeasompa-kisoissa Lahdessa 2023.

Sisälllys

Seuraesittely	2
Terveisiä Keinukalliolta — puheenjohtajan tervehdys	4
Energia-hiihtokoulu	7
Harrastukseksi maastohiihto — kestävyyslajien kuningas	8
Valmennusvastaavan terveiset	10
Tunnusta väriä ja tilaa oma KeU-hiihtoasu	12
Luotsaten liikuntaa Keravalla	16
OP-Uusimaa-cup 2024	18
Voiteluvinkit helppoon suksien huoltoon	20
Lasten Lumipäivät 2024	22
Tykkiihhdot 2024	24
Yhteistyökumppaniemme esittely	26
Hiihtojaoston yhteystiedot kaudella 2023–2024	28
Linkit toimintaan ja tiedotukseen	32

Julkaisija: Keravan Urheilijat ry

Toimitus ja taitto: Tuomas Turunen ja Markus Airila

Kuvat: Mauri Airila, Tytti Immonen, Teemu Kantelinen, Vesa Koivisto, Päivi Saha, Tuomas Turunen

Paino: Savion Kirjapaino

Painos: 2000 kpl



KESÄÄN JA TALVEEN

LUNDBERG
PYÖRÄLIKE

Santaniitynkatu 2, Kerava
www.lundberg.fi

Terveisiä Keinukalliolta!

Hiihtokausi 2024 on tätä kalenteria työstettäessä jo hyvässä vauhdissa. Toivotaan, että se enteilee pitkää ja suotuisaa talvea lumilajien harrastajille. Kalenterista löydät KeUn hiihtotarjonnan kauden aikana. Se noudattelee jo vakiintunutta runkoa, jossa on lumella liikuttamista monessa muodossa joko liikunnan riemulla tai kilpaurheilun kannalta. Tämän vuoden kirjoituksessani päätin avata kuitenkin avata enemmän taustoja siitä mitä työtä seurassa tehdään talvikauden toiminnan ulkopuolella.

Olemme olleet hiihdon lasten ja nuorten Tähtiseura vuodesta 2018 alkaen. Olimme ensimmäisten hiihtoseurojen joukossa päivittämässä sen aikaista Sinettiseura statusta nykyiseen Olympiakomitean seurojen laatuohjelmaan. Tähtiseura on brändi, joka kuvaa seuran laadukasta toimintaa. Uusimme tunnuksemme auditointiprosessin kautta marraskuussa ja saimme erittäin hyvän palautteen toimintamme kuvauksista ja seuratoiminnan kehittämistä. Prosessi kesti noin puoli vuotta ja siinä päivitettiin kaikki seuratoiminnan kuvaukset ja ohjeistukset. Myös visio vuoteen 2026 päivitettiin: *”Olemme hiihtoseura Keinukalliolta! Yhdessä tekemällä toteutamme kattavan hiihtäjän polun ja varmistamme olosuhteet hiihdon harrastamiseen tasosta riippumatta.”*

Visio viittaa vahvasti kotipaikkaamme ja sen hiihto-olosuhteisiin. Niiden eteen olemme tehneet sulan kauden aikana jälleen paljon työtä. Viime



vuonna ostamamme lumitykki tukee tekolumiladun valmistusta yhdessä Keravan kaupungin kanssa kaluston kanssa ja olemme sopineet lumetusyhteistyöstä seuraavaksi kahdeksi vuodeksi. Siitä meillä alkaakin olla kokemusta jo 30 vuoden ajalta. Marraskuun loppuun mennessä käytössä on jo stadionalue harjoituskäyttöä varten sekä noin kilometrin mittainen tekolumilatu. Lumetukseen on osallistunut yli 20 talkoolaista ja lumitykit ovat pyörineet lähes viikon verran.

Puheenjohtaja rentoutumassa ladulla Norjan Beitostølenissä. Mukana KeU:n puheenjohtaja Timo Sirola ja seura-aktiivi Antti Pylkkänen.



Tykityksestä 85 % on KeUn toteuttamaa 24/7 periaatteella. Kesällä myös raivasimme kaikki stadionalueen reittipohjat kuntoon ja pohjustimme epätasaisuuksia uudella hiekkapinnalla. Teot puhuvat puolestaan. Olemme vahvasti osaltamme turvaamassa Keravan hiihto-olosuhteita kaikkien harrastajien käyttöön. Tämä on uskoakseni hyvin poikkeuksellista olosuhteiden eteen tehtävää työtä, josta seuraväki saa olla ylpeä.

Toinen merkittävä kuvaus visiossa on kattava hiihtäjän polku. Se on kasvanut entisestään, kun saimme syksyllä pyörimään uuden harjoitusryhmän. Kasiryhmä niminen ryhmä kaventaa entisestään eroa hiihtokoulusta kilpahiihtoon tähtääviin harjoitusryhmiin siirtymistä. Valmennusresurssit on löytynyt seuran sisältä, joka on erinomainen asia. Tämä ja muut valmennuksen kehitysasiat ovat tuoneet toimintaan hienoa piristystä. Hiihto on 105-vuotiaassa yleisseurassa vahvasa nousussa.

Meidän seurayhteisöllinen ja vapaaehtoistoimintaan perustuva toimintamallimme on myös vahvistunut. On selkeästi nähtävissä, että toiminnassa on imua ja väki viihtyy sekä antaa korvaamattoman panoksensa toimintaan eli omaa vapaa-aikaansa. Paljon puhutut ja parjatut suuret urheilutoiminnan kustannukset on näin saatu pidettyä maltillisena. Sanoisin, että maksut ovat lajissa pääkaupunkiseudun matalimmat ja laatusuhde on kunnossa. Se ei olisi mahdollista ilman yhteistyökumppaneitamme, joiden neuvottelukierros on myös toteutettu tälle kaudelle. Se on lisännyt normaalia ”hallinnollista seuratyötä”, mutta on ollut sen arvoista. Joukkoon kuuluu jo pitkään matkassamme mukana olleita, mutta myös uusia toimijoita, jotka ovat tuoneet osaltaan lisää virtaa toimintaan.

Lähtekää ladulle!

Tuomas Turunen, puheenjohtaja

*Energia-Hiihtokoulu vauhdissa Keinukalliolla.
Punaisten ryhmää ohjaamassa Tuure Ärling.*



**MAANRAKENNUSTYÖ
HYTTINEN OY**

0400-461184

ENERGIA- HIIHTOKOULU



**Keinukalliolla maanantaisin
8.1.–11.3. klo 18–19**



MAASTOHIIHTO

Tarkoitettu 2013–2018 syntyneille lapsille, jotka haluavat oppia hiihtotaitoja tasoryhmissä tai kehittää jo opittuja taitoja osaavien ohjaajien kanssa.

Osallistumismaksu on 45 euroa. Saman perheen seuraavat sisarukset 35 euroa. Hinta sisältää opetuksen, diplomin sekä OP Uusimaa-Cup kilpailusarjan ilmaisen osallistumisen.

Edellytämme osallistujilta KeUn jäsenmaksua 20 € ja Hiihtoliiton Skipassia 29 €. Kummatkin voidaan lunastaa hiihtokoulun ilmoittautumisen yhteydessä. Kokonaishinta yhteensä 94 €. Saman perheen seuraavat sisarukset 84 €.



ILMOITTAUDU 7.1. MENNESSÄ

www.keravanurheilijat.fi/hiihto

Mikäli seurasta riippumattoman tekijä aiheuttaa toiminnan keskeyttämisen toiminnan edellyttämiä maksuja ei palauteta. Osallistumismaksu laskutetaan vasta, kun toiminta on aloitettu. Mikäli olosuhteet eivät salli hiihtoharjoittelua, voidaan osa ohjauskorjauksista korvata oheistoiminnalla.



**KERAVAN
energia**

HARRASTUKSEKSI MAASTOHIIHTO - KESTÄVYYSLAJIEN KUNINGAS

Harjoitusryhmät talvella 2024

Kasiryhmä

Talvikausi 8.1.-11.3

Maanantaisin
klo 18–19

2014–2016 syntyneet

Kymppiryhmä

Talvikausi 9.1 alkaen
kauden loppuun

Tiistai ja torstai klo
18–19

2013–2016 syntyneet
hiihtotaustan omaavat

Hopeasomparyhmä

Talvikausi 9.1 alkaen
kauden loppuun

Tiistai ja torstai klo
18–19.30

2012 syntyneet ja
vanhemmat



Harjoitusryhmiin ilmoittautuminen käynnissä

Lisätietoja:

www.keravanurheilijat.fi/hiihto/valmennus
hiihto@keravanurheilijat.fi



*Paulus Immonen vauhdissa
KLL:n XCX-kilpailussa.*



Osuuspankin omistaja-asiakkaana askel on kevyt.

Lue lisää osoitteesta
op.fi/omistaja-asiakas

Meillä on jotain yhteistä

OP Uusimaa



Valmennusvastaavan terveiset

Moi kaikki!

Hiihtokausi on avattu junnuhiihtäjien kanssa perinteisellä Imatran ensilumen leirillä marraskuun kolmantena viikonloppuna. Käytössä oli kahden kilometrin mittainen luistava latu, hyvät puitteet mökkimajoituksessa ja mukava sekä innokas treeniporukka huoltajineen kasassa. Mikä sen mukavampaa, kuin treenata KeUn huippu-porukassa. Vanhemmat hiihtäjämme aloittivat kisakautensa jo aikaisemmin Suomen Cupin Miesten viestissä marraskuun alussa upeasti, sijoittumalla kymmenenneksi. Se on seuran paras sijoitus viestisarjassa.

Juniori hiihtäjille kisakauden aloitus osuu useasti tammikuulle, ja 7.1.2024 järjestämmekin Keinukallion kansalliset Tykkiihhdot. Oma Keinarin tekolumilatamme avautui 0,75 km mittaisena 21.11. Upeaa, että pääsemme ladulle Keinarissa treenaamaan heti marraskuussa. Tällä kaudella treenaamme kolmessa harjoitusryhmässä 7–16 vuotiaiden hiihtäjien kanssa. Lisäksi tammikuussa alkaa perinteinen KeUn Energia-hiihtokoulu. Treeneissä harjoittelemme taitoa, hiihtotekniikoita sekä eri vauhdeilla hiihtämistä. Pienet kisailut ja viestit sekä taitoradat lisäävät treeneissä nopeaa hiihtämistä ja suksen hallinta vauhdissa korostuu. Treenaamme iloisella mielellä, toisia kannustaen ja jokainen omalla taitotasolla. Tavoitteet voivat olla hyvinkin erilaisia, Op-Cup kisoista Nuorten Suomen mestaruuskisoihin. Kaikille pyri-



tään muokkaamaan treeneistä sopivat kohti omia tavoitteita.

Lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt vuodesta toiseen. Tasapainotaidot, lihaskunto ja fyysinen kunto ovat heikentyneet. Myös kilpaurheilussa yhteen lajiin siirtyminen tapahtuu entistä nuorempana. Urheiluvien lasten viikoittaiset liikuntamäärät ovat myös vähäisiä. Kannustan harrastamaan monipuolisesti ja mahdollisimman pitkään useita lajeja Ne tukevat toisiaan myös kilpahiihtoa ajatellen. Kannustan myös kaikkia tämän tekstin lukijoita liikkumaan arjessa enem-

män. Esimerkiksi lyhyet siirtymät kävellen, pyörällä tai juosten auton sijaan tuovat lisää liikkumista arkeen. Hyppikää, pomppikaa, juoskaa, kiipeikkää, laskekaa mäkeä, retkeikkää, uikaa, tehkää kaikkea monipuolista liikkumista ulkona ja sisällä.

Hiihto on monipuolinen liikuntamuoto, siinä saa treeniä koko kroppa. Se on nivelille ja lihaksille hyväksi, tasapainoa ja keuhonhallintaa sekä lihaskuntoa että fyysistä kuntoa edistävää.

Toivotan kaikille mukavia hetkiä hiihdon parissa!

Mari Sirén-Koskinen

Valmennusvastaava

P.S. Saa tulla kysymään tekniikkavinkkejä 😊





Tunnusta väriä ja tilaa oma KeU-hiihtoasu

Nomade Collection Oy Ab toimittaa No-name-hiihtoasut KeU-designilla kausille 2024–2026. Talven asut tilataan syksyllä ennen hiihtokauden alkua, mutta pidämme varastossa hajakokoja yleisimmistä asuista.

Yhteistyökumppanimme valikoimasta löytyy asut myös muuhun liikkumiseen ja urheiluun. Asujen kustomointi on mahdollista niin seura-asuihin, yritystekstiileihin kuin pienempienkin tiimien urheiluasuihin. Tutustu ja kysy lisää!

Me suosittelemme!



www.nonamesport.com

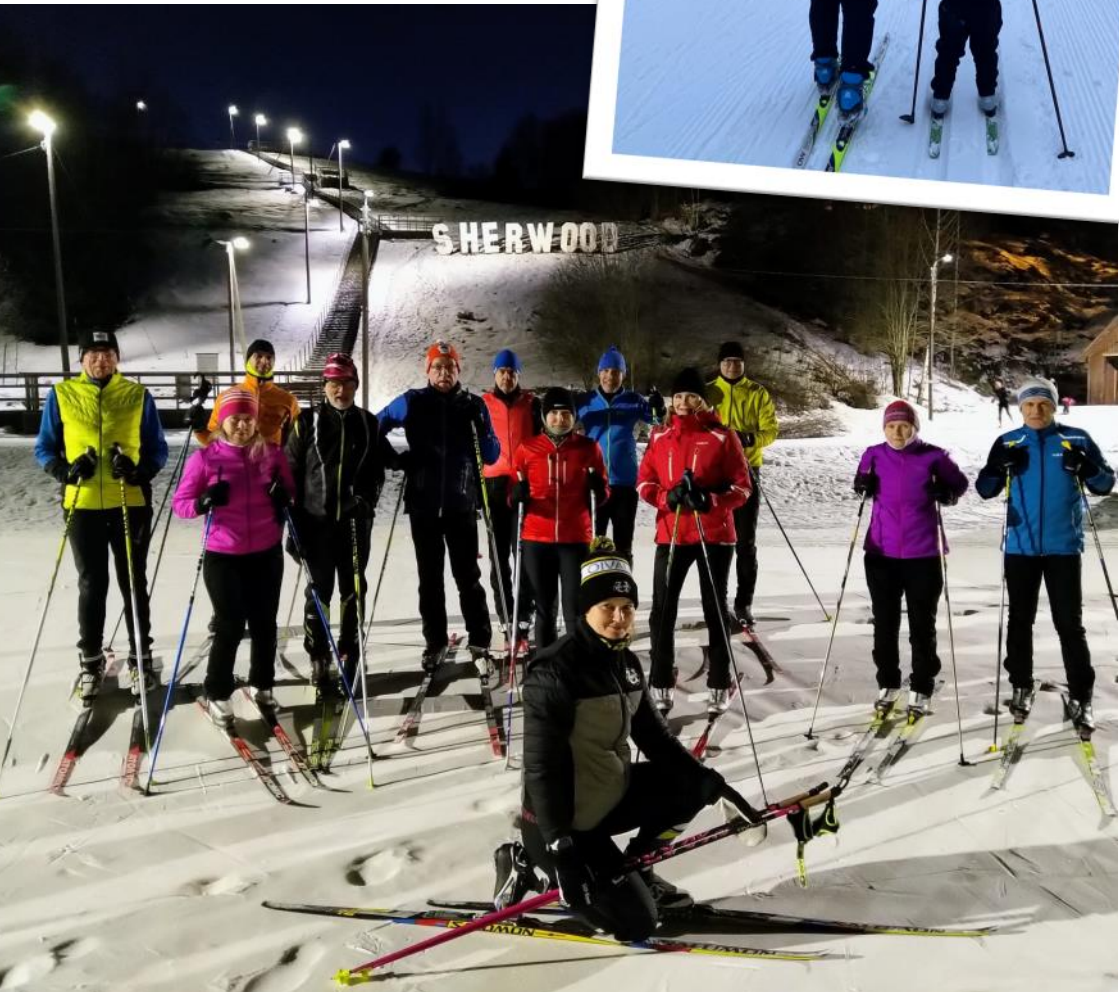


Yksityis- tai ryhmäopetusta

Keravan Urheilijat tarjoaa hiihdon opetusta ja tekniikkavinkkejä kaiken ikäisille.

Kysy yksityis- tai ryhmäopetusta:

hiihto@keravanurheilijat.fi





Monipuolinen, edullinen ja palveleva ruokakauppa **K-SUPERMARKET OREGANO**

PLUS!



Plusa-etu
näillä korteilla.

K ●●●●●●●●

Kaikki mitä tarvitset

Meitä
pysyvästi
edulliset
Pirka-tuotteet
ja pituus
ostokistasi!

PALVELEMME
ARK. 7-21,
LA 7-20,
SU 10-19.

**Tervetuloa
- olemme
palveluksessasi!**



Haluamme tarjota Sinulle parasta. Tuoretta ja laadukasta ruokaa niin arkeen kuin juhlaan. Kauppamme valikoimat ovat runsaat ja kattavat. Valtimme ovat mm. runsas hedelmä- ja vihannesosasto, monipuoliset liha- ja kalavalikoimat sekä asiantunteva henkilöstö.



SUPERMARKET
OREGANO, SAVIO

Tavallista parempi Ruokakauppa

Koivikontie 12, Savio puh. 274 7560

ark. 7-21, la 7-20, su 10-19

Luotsaten liikuntaa Keravalla

Ensimmäinen kauteni liikuntaluotsin tehtävässä on takana. Vuosi 2023 on antanut uusia kokemuksia jopa näin paljon nähneelle ja monessa mukana olleelle. Kalenterini täytti niin valmennus ja ohjaus, kuin tapahtumien järjestämisiin liittyvät asiat. Edellä mainittujen lisäksi innostuin päteväyttämään itseäni lisää. Hakeuduin Vierumäen Urheiluliopiston järjestämään valmentajan erikoisammattitutkinnon, VEAT23-koulutukseen. Valmentaja ei ole koskaan valmis periaatteella lähdin haastamaan itseäni meneillään oleviin opintoihin, ja samalla kiinnitin toimintaympäristöni kehittämisen Keravalla osaksi tulevia näyttöjäni. Iso kiitos edellä mainitun mahdollisuuden saamisesta kuuluu myös seuralle. Toivon pystyväni tarjoamaan KeU:lle ja yhteistyöseuroille TVV:lle sekä SK Uudelle kehittämisideoita tulevaisuuteen.



Vuosi alkoi oikeastaan jo marras- ja joulukuun aikana 2022 vahvasti suunnitellen talven 2023 hiihtokoulua ja lumipäiviä. Onneksi oli valmiina toimivat mallit edelliseltä kaudelta, niin en aivan syvään päätyyn hypännyt. Kaikkihan oli jollain tapaa uutta; hiihtokoulutoiminta rakenteeltaan, Lumipäivien konsepti ja tietysti KeUlainen tapa tehdä. Nopeasti huomasin hiihtoväellä KeU:ssa olevan hyvä tekemisen meininki ja oli helppo tarttua tuumasta toimeen. Onneksi Tuomas Turunen tunnisti osaamisaluettani hyvin ja sain tarvittavaa ohjausta.

Mielestäni oli uskomatonta nähdä nuorten ilmoittautuneiden määrä hiihtokouluun ja se motivoi niin lupautuneita ohjaajia, kuin minua ensikertalaisena yrittämään parhaani. Maanantaiset hetket lähilatuverkostossa Keinu-kalliolla kello kuuden ja seitsemän välillä sykkädyttivät reippaalla ja iloisella ilmeellään monia ohikulkijoitakin, joilta sain varauksetonta positiivista palautetta hiihtokoulun hienosta toiminnasta – kyllä kannattaa panostaa lajia aloittavien ja kokeilevien toimintaan.

Mikon TOP5 tapahtumat ja leirit viime kaudella

Ensilumen leiri KeUn hiihtäjien kanssa Imatralla (marraskuu -22) – apuvalmentajan roolissa

OP Uusimaa-Cup osakilpailut hiihdossa - nuorten innostus ja KeU:n organisointi

Suunnistuksen Leimausleiri 2023 Tampereella kesäkuussa SK Uuden mukana ohjaajana

Yleisurheilun U23 EM-kilpailussa heinäkuussa juoksulajien valvonta-/ erotuomariryhmässä toimiminen

Opintomatka / VEAT23 ja ”harjoitusleiri” Espanjan Sierra Nevada korkean ilmanalan valmennuskeskukseen syyskuussa – oppia korkean ilmanalan vaikutuksista ja sen hyödyntämisestä valmennuksessa.

Nuorten liikuntaan keskittyminen on kaikin puolin kannattavaa seuratoimintaa. Nuorena tehty monipuolinen liikunta ja eri lajien opettelu antaa pohjan koko elämälle. Tutkimustiedon mukaan nuorten hyvä kunto edistää oppimista ja tiedonkäsittelyä aivoissa (Jyväskylän ja Itä-Suomen yliopistojen tuore tutkimus). Mielenkiintoisella ja hausalla liikunnalla saadaan myös uusia jäseniä seuraan harrastamaan. Tästä oma ohjaaja sekä valmentaja minuuteni motivoituu ja energisoituu toimimaan tehokkaammin. Uskon myös muiden ohjaajien saavan harjoitustapahtumista energiaa, kunhan tapahtumat ovat mukavia ja innostavia sekä hyvin suunniteltuja.

Tapahtumat ovat seuratoiminnan ydin aina viikoittaisista harjoituksista isompiin kilpailu- ja lajitapahtumiin. Nuorille hyvät tapahtumat vuoden aikana ovat oleellisia motivaation lähteitä, kun tehdään yhdessä ja isommin, vaikka viikonlopun ajan leireillä. Siispä on tärkeää tulevan kauden toiminnan kalenterointi ja tiedottaminen sekä mahdollisuuksien mukaan jopa yhdessä nuortenkin kanssa suunnittelu. Mitä useampi saadaan toiminnan suunnitteluun mukaan, sen parempi. Omassa vuosikellossani tapahtumilla on suuri merkitys, ja ne kiinnittävät minut vahvasti harrastamiini lajeihin ja työhöni. Koska olen mukana isojen tapahtumien suunnittelussakin, erilaisiin tapahtumiin eri rooleissa osallistuminen on harrastamisen lisäksi itseni perehdyttämistä.

Listasin oheen omat viime kauden kohokohtani. Menneistä oppii ja motivoituu, mutta tulevaan kannattaa myös katsoa. Tulevalla kaudella jatketaan Keinukalliolla iloisesti liikuttamisen suksilla nuoria ja vanhempiakin hiihtokoulun, Lumipäivien, tykkikisojen sekä tietysti OP Uusimaa-Cupin merkeissä. Omaan kalenteriin hiihtotapahtumien lisäksi tulee suunnistus- tapahtumat huhtikuusta alkaen, tai no muutama leiri suunnistajille talven keskelle.

Keiniksen lumilla tavataan!

ValkkuMikko

OP UUSIMAA -CUP 2024

Keravalla Keinukallion Urheilupuistossa

Osakilpailujen ajankohdat ja hiihtotavat

ke 24.1. klo 18.30 perinteinen

ke 7.2. klo 18.30 vapaa

ke 28.2. klo 18.30 perinteinen

Sarjat T/P4 (20 ja sen jälkeen syntyneet)
 T/P6 (19 ja 18 syntyneet)
 T/P8 (17 ja 16 syntyneet)
 T/P10 (15 ja 14 syntyneet)
 T/P12 (13 ja 12 syntyneet)
 T/P14 (11 ja 10 syntyneet)
 T/P16 (09 ja 08 syntyneet)
 N/M (07 ja sitä ennen syntyneet)
 Kuntosarja N/M

Osanottomaksu

Energia-hihtokoulaisille ja KeUn valmennusryhmien urheilijoille maksuton

Sarjat 4–16 vuotta: 5 € / osakilpailu

Yleinen ja kuntosarja: 8 € / osakilpailu

Ennakoilmoittautuminen

www.keravanurheilijat.fi/hiihto

viimeistään kilpailua edeltävänä iltana klo 21 mennessä.

Ei jälki-ilmoittautumista paikan päällä.

Pakkasraja -15 astetta.

Mahdolliset olosuhteiden vaatimat muutokset ilmoitetaan nettisivuilla viimeistään kilpailupäivänä klo 16 mennessä.

Lasten hiihtokoulu: Katso tarkemmin sivuilta

www.keravanurheilijat.fi/hiihto



OP Uusimaa



Little Copenhagen



Lasten muotia & laadukas second-hand

Töölönkatu 8, 00100 Helsinki / Kauppakeskus Iso Omena, Espoo

www.littlecopenhagen.fi



Voiteluvinkit helppoon suksien huoltoon

Vanha sanonta suksen luistosta ja sukuviasta ei päde enää 2020-luvulla. Tämä jäi mieleen, kun kuunteli voidedyhteistyökumppanimme Jarmo Perttulan voiteluinfoa seuraväelle. ”Voitelu on suoraviivaista ja helppoa” todettiin heti tilaisuuden alkuun. Ainoa asia, joka päänvaivaa voi aiheuttaa on voidekatalogin paksuus, joka johtuu kansainvälisten kilpailuiden uudesta fluoritestauksesta. Kotimaan kilpailutoiminnassa testausta ei vielä toteuteta, mutta Rex-kuvastosta löy-

tyy vaihtoehdot myös fluorivapaaseen voiteluun. Asiakas tekee itse päätöksen kumpia tuotteita käyttää. Fluoritomat voiteet ovat tuotekehityksen ansiosta hyvin toimivia ja kilpailukykyisiä, mutta etenkin kostealla lumella fluorituotteet ovat liukkaampia.

Fluori-infon jälkeen päästiin itse asiaan. ”Harrastaja voi unohtaa raudan ja voitelutelineen” kouluttaja toteaa. Pääasiassa luistovoitelun voi toteuttaa nestevoiteilla, jotka ruiskutetaan sukseen spraymuodossa tai sivellään sukseen suoraan pullosta. Nestevoiteet ovat samoja voiteita, kuin perinteiset palat, mutta helpommin levitettäviä. Uuden suksen pohjustus on kuitenkin suositeltavaa tehdä kuuma-voiteluna. Siihen suosituksena on aina varma LF-sininen pala. Pohjustuksen jälkeen voitelussa on tärkeää muistaa puhtaus hiihtolenkin jälkeen. Se toteutetaan helposti luistopintojen puhdistusaineella, joka levitetään sukseen kuituliinalla. Kuivumisen jälkeen sukki harjataan ja tämä riittää hyvin voiteluksi mm. tykkilumelle. Voitelua voidaan tehostaa eri kelialueiden nestevoiteilla, joiden kestävyys on lumen ominaisuuksista riippuen noin 60 kilometriä. Niiden käyttö on helppoa, mutta suksen huolellinen harjaus on aina hyvä muistaa voiteen levityksen ja kuivumisen jälkeen. Nesteiden käyttö tekee suksesta myös pitkäikäisemmän, koska kuuma-voitelu kuluttaa aina pohjaa. Välihuoltona kuuma-voitelu on tarpeen silloin, kun suksen pinta ei enää palaudu kiiltäväksi. Suk-



sihuoltoon voi käyttää voitelupalveluja, joita Keinukalliossa toteuttaa VK-Ski-suksikauppa. Voiteluohjeita omaan suksihuoltoon voi taas hakea Rexin nettisivuilta tai some-kanavilta.

Kuulostaa helpolta, mutta toimii. Näin totesi myös useat voitelutarvikkeiden seuratalausta hyödyntäneet jäsenemme. Seuratilauksia tehdään voideysteistyön mahdollistamana kaksi kertaa vuodessa ja Rex kumppanuuden seuraedut on sisällytetty suoraan tuotteiden hintoihin.

Kuinka sitten toteutetaan monen harrastajan vieroksuma pitovoitelu? Helppoin tapa on hankkia karvapohjasuksi, joiden ominaisuudet ovat kehittyneet valtavasti. Voideltavan suksen pitojen tekeminen ei ole kuitenkaan enää vaikeaa. Voiteluraudan voi korvata helposti nestemäisillä pohja- ja pitovoiteilla, jotka tekevät sukseen tasaisen pitopinnan. Lisäksi helppoon ja toimivaan lopputulokseen pääsee näillä Rexin ”täsmätälleillä”. Muista ennen pitovoitelua karhentaa ja puhdistaa pitoalue.

Luonnonlumi, –2...–10°C

”Normaali pakkaskeli”

- kiinnitä pohjavoide korkilla
- lisää 4–6 kerrosta sinistä purkkia
- lämpötilan ollessa kylmempi kuin –10 astetta laita pintaan 1–2 kerrosta vihreää purkkia

Uusi luonnonlumi, –1...–8°C

”Liippa ja kostea”

- kiinnitä pohjavoide korkilla
- lisää 4–6 kerrosta vaalean sinistä purkkia
- lisää 1 kerros Rex 30G pitopurkkia peukalolla tai korkilla levittäen

Tykkilumi, –2...–15°C

”Kuiva tykkilumi”

- kiinnitä pohjavoide korkilla
- lisää 4–6 kerrosta vaalean sinistä purkkia
- lisää 1 kerros Rex TK-1814 pitopurkkia peukalolla tai korkilla levittäen

Tykkilumi, +1...–7°C

”Kostea tykkilumi / jäinen latu”

- käytä pohjaliisteriä
- lämmitä ja levitä tasainen kerros violettia liisteriä peukalolla tai synteettisellä korkilla
- levitä lämpimän liisterin pintaan kultaliisteriä

Lasten Lumipäivät Keravalla 12.–13.2.2024

Keravan Urheilijat on jälleen tulevana talvena mukana järjestämässä Lasten Lumipäivät -tapahtumaa. Lumipäivien kiertue rantautuu Keinukallioon 12.–13.2.2024. Lumipäivillä liikutaan sukset jalassa temppuillen, pelaillen, leikkien – maastohiihtoon ja ampumahiihtoon tutustuen. Tapahtuma-alueemme kostuu vähintään neljästä erilaisesti aktiviteettipisteestä. Osallistuminen on maksutonta ja vaatii omat hiihtovälineet.

Päivätapahtumissa liikutetaan alakoululaisia. Kahden päivän aikana mukaan mahtuu noin 400 oppilasta. Ilmoittautumiset toteutetaan luokka-kohtaisesti.

Koululaisten tapahtumien lisäksi ma 12.2.2024 klo 18–19.30 järjestetään avoin iltatapahtuma, joissa on käytössä samat aktiviteettipisteet ja perheet pääsevät tutustumaan niihin omaan tahtiin.





Avoinna:

**Ma-Pe klo 16-19 sekä La klo 11-15
Tapahtumien aikaan / Sovittaessa
Sunnuntaina suljettu**

Hiihtovälineet, voitelupalvelut ja hiihdon opetus

**VK-Ski – ”Rakkaudesta lajiin”
Keinukalliontie 43, Kerava
puh: 040-565 8207 www.vkski.fi**

**NEON
AUDIT**

XII KEINUKALLION TYKKIHIHDOT (P)



**Sunnuntaina 7.1.2024 klo 11 alkaen
Ilmoittautuminen 4.1. klo 21 mennessä**

Normaalimatkojen väliaikalähtökilpailu

Sarjat naisille: 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, yleinen, 35 ja 45 vuotta

Sarjat miehille: 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, yleinen, 35, 40, 50, 60 ja 70 vuotta

Sarjoissa N/M 8 ja 10 vuotta palkitaan kaikki kilpailijat.

Muissa sarjoissa palkitaan vähintään kolme parasta sarjoittain.



Tonttuja ladulla

Mikael Koivisto pakkaskisan maalissa. Mikael palkittiin kauden 2022–2023 jälkeen KeUn parhaana hiihtäjänä.



Kasiryhmän urheilijat (Sara, Elsa ja Viivi) Imatran leirillä valmentaja Laura Kankkusen kanssa.



Yhteistyökumppaniemme esittely

Toimintamme ei olisi mahdollista nyky muodossaan ilman yhteistyökumppaneita ja tukijoita, joita meillä on onneksi mukana toiminnassamme. Iso kiitos tuestanne!



Suksikauppa VK-Ski on toiminut seuran vuokralaisena Keinukallion huoltorakennuksen tiloissa vuodesta 2010 lähtien. Liike on seuralle merkittävä yhteistyökumppani, jonka kautta seuravaen ja muiden harrastajien on ollut helppo hankkia hiihtovälineet ja -tarvikkeet. Suksiliike on myös merkittävä lisä Keinukallion alueen palveluissa.



OP Uusimaa on pitkäaikaisin yhteistyökumppanimme. Lasten sarjahiihdot ovat kulkeneet OPn nimissä yli 20 vuotta ja moni harrastaja on innostunut lajistamme näiden kisojen kautta. Yhteistyössä olemme järjestäneet vuosien aikana yli 60 hiihtokilpailua, jotka ovat vuodesta toiseen suosittuja ja lukeutuvat monen perheen talviperinteisiin.



NeonAudit on vantaalainen tilintarkastustoimisto, joka on toiminut yhteistyökumppanimme ja tukijana vuodesta 2021 lähtien. Yrityksen tuki on toiminnallemme merkittävä. Sopivasti myös yrityksen logon värit ovat hiihtoasuihimme, kuin suunniteltu.

Uudeksi yhteistyökumppaniksi olemme saaneet K-Supermarket Oregan-



Lasten hiihtokoululla on seurassa pitkät perinteet. Nykymuotoinen hiihtokoulu on kulkenut yli 10 vuotta Keravan Energian nimissä ja Energia-Hiihtokoulussa on opetettu lukuisille lapsille hiihtotaitoja, jota kautta moni on hakeutunut lajin sekä seuratoiminnan pariin. Hiihtokoulun aikana Keinukalliolla on energiaa kuin pienessä kylässä.



non, jonka liike löytyy Keravan Saviolta. Paikallinen kauppa on jo vuosien ajan toiminut seuran tukiyrityksenä ja

ostopaikkana. Täksi kaudeksi olemme solmineet yhteistyösopimuksen, jonka yhtenä tavoitteena on tuoda seuran toimintaa näkyväksi myös Keinukallion ulkopuolelle ja järjestää yhteistyössä koko perheen liikuntatapahtuma Saviolla.



Seura-asut ovat tärkeä seurayhteisöllisyyden tunnusmerkki. Vähintään seuraavat kolme kautta KeUn hiihtäjät edustavat seuraansa Noname vaatteissa. Yrityksen tuki seuralle on kohdistettu suoraan tuotteiden hintoihin ja tuotteita voi ostaa kätevästi suoraan yrityksen verkkokaupasta syksyn seuratilauksessa.



Hiihdossa voitelu on olennainen osa lajia, mutta sen ei tarvitse olla vaikeaa. Tämä korostuu uuden voideyhteistyökumppanimme tuotteissa ja voiteluopeissa. Rex voitelusuositukset ja kisa huolto tukee myös urheilijoidemme kilpailutavoitteita. Seuran jäsenillä on mahdollisuus tilata tuotteita seurahinnoin kaksi kertaa vuodessa toteutettavien seuratalausten kautta.



Lumi on tärkein lajin osa-alue. Keravan kaupunki on tehnyt seuran kanssa pitkäaikaista yhteistyötä Keinukallion hiihto-olosuhteiden ylläpidossa. Kaupungin ja urheiluseuran yhteistyöllä toteutetaan Keinukallion tykkilumilatu stadionalueineen, joka turvaa toimintamme. Keinari tunnetaan nykyään monimuotoisena liikuntapaikkana, mutta hiihtoladut ovat niistä ehkä tunnetuin ja seurana mielellämme tuomme esiin olemamme hiihtoseura Keinukalliolta.



Seuravalmentajamme ja ohjaajat tekevät korvaamatonta työtä lajin ja seuransa eteen. Seuravalmennuksen tueksi olemme onneksi saaneet myös tukijoita. URLUS-säätiön myöntämien tukien kautta olemme kehittäneet toimintaamme ja rakentaneet Keinukallioon suksitatoradan sekä ostaneet oman lumitykin. Myös Atop Tieto Oy on tukenut seuravalmennusta, ja yrityksen tuki on mahdollistanut meille ulkopuolisten valmennuspalveluiden käytön.



Hiihtojaoston yhteystiedot kaudella 2023–2024

Jaoston yleiset osoitteet

Kilpailu- ja tapahtumatiedot	www.keravanurheilijat.fi/hiihto
Jaoston sähköposti	hiihto@keravanurheilijat.fi

Jaoston johtoryhmä

Tuomas Turunen Puheenjohtaja	tuomasturunen@outlook.com	041 434 9332
Mari Siren-Koskinen Valmennus	mari.sirenkoskinen@gmail.com	050 438 7877
Markus Airila Talous	markus.airila@kotiportti.fi	050 365 8905
Jari Kleemola Jäsen	jari@tjeld.net	045 672 1029
Antti Pekkala Jäsen	antti.pekkala@painiliitto.net	050 345 0446
Ismo Risku Jäsen	ismo.risku@etk.fi	050 527 9034

Muut vastuutehtävät

Mikko Niskanen Energia-hiihtokoulu Lasten Lumipäivät	liikuntaluotsi.keu@gmail.com Yhteydenotot sähköpostilla tai viestillä (WhatsApp / SMS)	041 310 2069
Virpi Risku Kilpailuilmottautumiset	virpi.hiihtoasiat@gmail.com	040 566 7652
Keinukallion vuokraukset	hiihto@keravanurheilijat.fi	

USKO, TOIVO, RAKASTA KERAVAN TAIVAAN ALLA



WWW.KERAVANSEURAKUNTA.FI



Vesi- ja jätevesijärjestelmät
sekä vastaavat muovityöt kotimaisella
ammattitaidolla ja kokemuksella
Puhtaan ympäristön puolesta!

Oy VEVI-VA Ab, Teollisuustie 4, 07800 Lapinjärvi
kim.kokko@vevi.fi, 040 742 1466



*Meeri Saha Hopeasompa-kilpailuissa
Lahdessa 2023. Kuva Touho Häkkinen.*

Vaihtolava- ja
nosturipalvelua
luotettavasti

Tiedustelut 0400 450464
www.kuljetusliikesiren.fi



Pieni suuri kauppa

Muovi
& Lelu

VERKKOKAUPPA:
www.keravanmuovijalelu.fi



Olemme työstäneet nettisivujamme helppokäyttöisemmiksi ja päivittäneet toimintaamme ohjaavat dokumentit ja toimintaohjeistukset.

Tutustu toimintaamme:



KeU Hiihto - Tiedotus

WhatsApp-ryhmä



Tiedotus jaoston toiminnasta kulkee pääasiassa WhatsApp -ryhmien kautta.

Liity mukaan ryhmään

KeU Hiihto tiedotus

yllä olevaa koodia käyttäen.



KERAVAN
energia