



Hiihtokalenteri 2020–21



Keravan Urheilijat ry, hiihtojaosto

SEURAESITTELY

Keravan Urheilijoiden hiihtojaosto

Olympiakomitean tähtiseura — lapset ja nuoret.

Seuraluokittelun valioluokassa vuodesta 2013 — kaudella 2019 kuudes sija.

Seuraluokittelun nuorisopisteissä neljäs sija.

Etelä-Suomen Vuoden hiihtoseura 2019.

Keinukallion aktiivinen tapahtuma- ja kilpailujärjestäjä jo 30 vuoden ajan.

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

Tekolumilatu Keinukallioon syntyy vuosittain yhteistyöllä ja kymmenien talokoolaisten työpanoksella.

Pyöritämme vapaaehtoisvoimin myös Keinukallion hiihtokahviota.



Kannen kuvassa lentää Frans Pylkkänen.

Sisälllys

Seuraesittely	2
Puheenjohtajan mietteet kauteen 2021	4
Innostunut hiihdosta: Eetu Pekkala	6
Venytely ja liikkuvuus	10
Valmennusvastaavan mietteet	11
Vuokraa Keinukallion kahvio	12
Tykkiihhdot ja nuorten pariviesti 2021	14
Nuoren urheilijan elämää	16
Lasten Lumipäivät 2021	20
Energia-hihtokoulu	21
Innostunut hiihdosta: Meeri Saha	22
Suomalainen urheilu loistaa tähtiseurassa	23
Kauden 2020 menestyneet ja palkitut	24
OP-Uusimaa-cup 2021	28
Hiihtojaoston yhteystiedot kaudella 2020–2021	30

Julkaisija: Keravan Urheilijat

Toimitus ja taitto: Tuomas Turunen ja Markus Airila

Kuvat: Noora Daavitsainen, Marina Enholm, Saara Haikola, Päivi Kainulainen, Tarja Kankkunen, Elias Kiviranta, Heidi Lehtikainen, Maarit Pekkala, Antti Pylkkänen, Eila Ruotanen, Mari Sirén-Koskinen, Timo Sirola, Tuomas Turunen

Paino: Savion Kirjapaino

Painos: 1000 kpl



**Maa- ja vesirakennusalan urakointia
jo vuodesta 1971**

Puheenjohtajan mietteet kauteen 2021

Kausi 2020 oli surkea eteläsuomalaisen hiihtoseuran näkökulmasta. Talvea ei tullut, ja tykkilumella taisteltiin ylivoimaisia luonnonvoimia vastaan. Kova yrittäminen kuitenkin takasi hiihtokoulun järjestämisen edes niin, että hiihtoliikkeitä harjoiteltiin lumella lähes jokaisella kerralla. Myös OP-Cup kilpailtiin suunnitelman mukaisesti kolmiosaisena, mutta vain kolmen viikon aikaikkunalla. Lasten lumipäivät suksittiin suunnitelmaa pienempänä tapahtumana rankassa myrskysateessa. Kaikilla toimintaamme osallistuneilla tuntui kuitenkin olevan hauskaa ja motivaatio lajiin kunnossa, kun olivat vesisateista huolimatta mukana. Laji-innostuksen näkeminen on niitä asioita, jotka saavat jaksamaan seuratyössä.

Ainoa asia, joka suunnitelmista jäi lopulta väliin, oli kansalliset Tykkiihdot. Hyvän tuurin ja luovan hulluuden avulla Pariviesti saatiin pidettyä Tuusulan urheilukeskuksessa, joka toimi kisapaikkana lopulta loistavasti. Kahviotoiminnalla taas ei ollut mitään mahdollisuuksia. Tämä tuntui pienempien tapahtumien myötä myös talouspuolella, jonka kokonaisuus ei tuollaisen talven jälkeen ollut kummoinen. Koko surkea kokonaisuus sai ajatella – miten tällaisen talven jälkeen jatketaan eteenpäin?

Lumi on tärkein ja korona kuritti

Onneksi pääsin maaliskuun alussa Norjaan hiihtämään pitkäksi viikonlopuksi ja paikkaamaan menetettyjä



hiihtokilometrejä. Siellä eivät hiihtoseurat tuntuneet painivan samoissa ongelmissa, lunta ja lajin harrastajia nimittäin löytyi runsaasti. Matkassa mukana oli myös seuran puheenjohtaja, joten urheiluun liittyviä keskusteluja käytiin ladulla paljon. Kovasti ideoitiin esimerkiksi sitä, kuinka voisi toimia Keski-Uudenmaan kuntien ja lumilajiseurojen yhteistyössä toteutettava sekä ylläpitämä tykkilumilatu. Siinä olisi kovasti järkeä ja yhteistoiminnalla toteutettuna päästäisiin myös hyvin kustannustehokkaihin ratkaisuihin, kun huomioidaan harrastajamäärä ja kansanterveydellinen näkökulma. Matkan aikana hyvien ideoiden sijaan alkoikin realisoitua

maailmanlaajuinen koronapandemia. Vielä tässä vaiheessa kovin suurelta ja oudolta uutiselta tuntui se, että Holmenkollenin legendaariset mckisat kilpailtaisiin ilman yleisöä.

Viikkoa myöhemmin oli kuitenkin jo käsillä isompia uutisia. Käytännössä kaikki kevättalven kilpailut peruttiin ja hiihtämättä jäivät nuorten sekä yleisen sarjan SM-kilpailut ja Hopeasompa-loppukilpailu. Samalla loppui seuraran harjoitustoiminta ja Uudenmaan eristämisen myötä myös pohjoisen keväthiihdot jäivät monelta väliin. Seuratoiminta käytännössä lopetettiin ja maailmassa oli monenlaisia uhkakuvia sekä huolia, jonka vuoksi ei tarvinnut miettiä – miten tällaisen talven jälkeen jatketaan seurassa eteenpäin?

Vahvana kohti kautta 2021

Koronasta huolimatta sekä sen ehdoilla uusi kausi kuitenkin käynnistyy jälleen. Se mitä olemme osittain poikkeusolosuhteissa kesän aikana saaneet valmiiksi, on mainitsemisen arvoista. OKM:n seuratuella ja URLUS-säätiön antaman avustuksen avulla hiihtojaostoon on perustettu valmennusvastaavan työnkuva. Se on ensiaskel valmennustoiminnan kehitykselle. Seuraavaksi rakennetaan sen ympärille kattavampaa valmennusjärjestelmää. Olemme avanneet myös uuden harjoitusryhmän, joka kaventaa entisestään hiihtokoulun ja HS-ikäluokan harjoituksien välistä kuilua. Tulossa on KeUn uusi hiihtäjäsukupolvi, joka toivottavasti näkyy myös valtakunnallisesti muutaman kauden jälkeen. Tähän uskon vahvasti.

Yhteistyökumppanuuksia saatiin luotua haastavasta tilanteesta huolimatta ja ne mahdollistavat toiminnan jatkuvuutta kauteen 2023 saakka. Myös olosuhdeasioihin on saatu jatkuvuutta aiesopimuksella tykkilumiladun toteutukseen ja hiihto-olosuhteiden ylläpitämiseen. Tämä kokonaisuus kattaa myös lumetusopimuksen, jossa seura sitoutuu talkootyöhön mm. lumen tykityksessä vanhaan malliin. Se, että urheiluseura työskentelee yleisten harrastusmahdollisuuksien eteen ja seurasta löytyy innokkaita talkoolaisia, on jo itsessään erityinen voimavara.

Seuratoiminnan kehitystyötä on tehty myös Tähtiseuran tunnusmerkin eteen, jolle saatiin jatkoa syksyllä toteutuneessa auditoinnissa. Jaoston puheenjohtajana mieli on paljon keveämpi myös talouden suhteen. Jäsenistöstä on löytynyt kiitettävää talkootyön intoa ja sen ansiosta viime kauden alijäämää on saatu kurottua kiinni. Talkoita on tehty myös yhteiseksi hyväksi Keinukalliolla, jotka tulevat varmasti näkymään alueen hiihtäjille, kunhan vaan saadaan lunta ja latuja aikaiseksi. Toimintasuunnitelma on selkeä ja kuvattu tässä julkaisussa. Tervetuloa mukaan toimintaan ja iso kiitos tukijoille sekä yhteistyökumppaneille! Tulevan kauden aikana meistä jokaisen on tunnettava oma vastuamme korona-arjessa ja noudattaa viranomaisten sekä antamia ohjeistuksia turvaväleistä sekä hygieniasta.

Tuomas Turunen

KeU hiihto, puheenjohtaja



Eetun pikavalinnat

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| Sprintti | ✓ Pitkä matka |
| Viesti | ✓ Henkilökohtainen |
| Tykkilumi | ✓ Luomulumi |
| ✓ Lumitalvi | Vesisade |
| ✓ Ylämäki
(pertsalla) | ✓ Alamäki
(vapaalla) |

Innostunut hiihdosta

Kuka olet?

Eetu Pekkala.

Minkä ikäinen olet?

10 vuotta.

Milloin opit hiihtämään ja miten?

Vaikea sanoa. Olen hiihtänyt pienestä pitäen, mutta 7-vuotiaana aloin käymään hiihtokisoissa Keravalla. Muistaakseni 8-vuotiaana menin hiihtokouluun.

Onko hiihtäminen vaikeaa?

Osittain.

Kumpi on mukavampaa perinteinen vai vapaa? Miksi?

Perinteinen. Koska se on helpompaa.

Tykkäätkö kilpailla hiihdossa? Miksi?

Kyllä. Koska kilpaileminen on kivaa.

Mitä muuta harrastat?

Jalkapallo ja yleisurheilu.

Onko sinulla urheilijaidolia?

Kyllä, Lionel Messi ja Iivo Niskanen.



Omistaja-asiakkaat ovat meille kullan arvoisia!

Omistaja-asiakkaana omistat osan
pankistasi ja saat parhaat edut sekä
alennukset.

Lue lisää: www.op.fi/web/op-uusimaa

OP Uusimaa



Tunnusta väriä ja tilaa oma KeU-hiihtoasu

Suomalainen Nordic Teamwear toimittaa hiihtoasut KeU-designilla kausille 2021–2023. Talven asut tilataan syksyllä ennen hiihtokauden alkua, mutta pidämme varastossa hajakokoja yleisimmistä asuista.

Yhteistyökumppanimme valikoimasta löytyy asut hiihtoon, yleisurheiluun, suunnistukseen, kuntosalille, triathloniin sekä pyöräilyyn. Asujen kustomointi on mahdollista niin seura-asuihin, yritystekstiileihin kuin pienempienkin tiimien urheiluasuihin. Tutustu ja kysy lisää!

Me suosittelemme!

www.nordicteamwear.com

myynti@nordicteamwear.com



Asutiedustelut sähköpostilla
hiihto@keravanurheilijat.fi





D/EHLIE



**MAANRAKENNUSTYÖ
HYTTINEN OY**

0400-461184

Kuntoilijan venyttely ja liikkuvuus

Toista oheisia liikkeitä 10-20 kertaa.

Ohje jokaiseen venytykseen:

- Vie venytettävään asentoon ja pidä 5 sekuntia
- Kevennä venytystä
- Toista 3 kertaa.

1. Hartiat: Ota sauvoista reilu hartianlevyinen ote ja tee liikettä vartalon edestä ylös pään päälle ja niskan taakse.

2. Etureiden venytys: Tue sauvoilla maasta toisella kädellä, ota toisella kiinni nilkasta ja vie kantapäätä kohti pakaraa. Polvi osoittaa suoraan alas.

3. Lonkan koukistajat: Ota askel eteen, tue sauvoilla, vie takimmaisen jalan polvea maata kohti kevyesti pumpaten.

4. Sisäreisien venytys: Ota sivuaskel, mene sivukyykkyyhyn, pidä sauvat edessä. Nilkan asentoa muuttamalla (varpaat eteen tai ylöspäin) saat venytyksen tuntumaan eri kohdissa reittä.



1. Hartiat



2. Etureidet



4. Sisäreidet



3. Lonkat

Valmennusvastaavan mietteitä hiihdosta ja harjoittelusta

Hiihtokausi 2019-2020 oli vähintäänkin mielenkiintoinen ja haastava. Koko kauden jatkunut lämmin sää ja pakkasen sekä lumen puute Etelä-Suomessa toivat haasteet lajiharjoitteluun ja kilpailemiseen. Sitten tuli vielä koronan tuomat haasteet ja kilpailuiden peruutukset.

Kausi 2020-2021 alkaa hiihtäjällä toukokuun alusta treeneillä ja testeillä, jotka tänä vuonna tehtiin omatoimisesti. Kevään ja kesän harjoittelut olivat pitkälti omatoimisia. Rullilla pääsimme yhdessä kuitenkin kesäkuussa treenaamaan muutamia kertoja. Loppukesästä pääsimme treenaamaan uuden normaalin mukaan omissa pienryhmissä turvavälit huomioiden. Syksyllä pidimme kauden avauspäivän Keinukalliossa ihanissa aurinkoisissa olosuhteissa ulkona. Syyskuussa oli kotileiri Keinukalliossa ja rullahiihtotreenit kävimme tekemässä Tuusulan urkan upealla rullahiihtobaanalla. Marraskuussa järjestimme seuraleirin Imatralla ja pääsimme vihdoin suksille ensilumen ladulle.

Treenaamme kolmessa ryhmässä viikoittain.

Tänä syksynä perustimme uuden ryhmän; Kymppiryhmän n. 7-10 vuotiaille, ryhmän valmentajana toimii allekirjoittanut. Innokkaat treenaajat ovat harjoitelleet monipuolisesti Tuusulan urkan ja Keinukallion-Ahjon maastoissa. Junioriryhmä 10-13 vuotiaille jatkui tutusti valmentaja Saaran ohjauksessa. Hopeasompa ryhmässä 14-17 vuotiaat treenaavat yhdessä kaksi, välillä kolme



kertaa viikossa ohjatusti allekirjoittaneen kanssa.

Tammikuussa käynnistyy perinteinen hiihtokoulumme 5-10 vuotiaille lapsille, tervetuloa mukaan monipuolisen lajimme pariin. Mikäli kilpahiihto kiinnostaa ja haluat treenata viikoittain mukavassa ja motivoituneessa porukassa, ole reippaasti yhteydessä allekirjoittaneeseen.

Pakkasta, lunta ja hiihtokelejä odotelten

Mari Sirén-Koskinen

Vuokraa Keinukallion kahvio käyttöösi

Urheilu- tapahtumat

Juhlat

Kokoukset

Lasten liikunnalliset synttärät

Keravan Urheilijat toimii Keinukallion kiinteistöjen vuokralaisena. Hiihtokaudella kahviorakennuksessa palvelee viikonloppuisin ja tapahtumien aikaan hiihtokahvio.

Muina aikoina kahviorakennus on vuokrattavissa.

Varaukset:

hiihto@keravanurheilijat.fi



Yksityishenkilöille		Kouluille ja yhdistyksille	
6 tunnin vuokra su-pe	150 €	3 tunnin vuokra ma-pe	60 €
		- Lisätunnit ma-pe	20 €/h
		Päivävuokra ma-pe klo 8-16	100 €
Päivävuokra ma-pe klo 8-21	200 €	Päivävuokra ma-pe klo 8-21	150 €
Viikonloppuvuokra la klo 12 — su klo 12	300 €	Viikonloppuvuokra la klo 8 — su klo 20	280 €
<i>Muut ajat sopimuksen mukaan.</i>			

Uudesta leipomosta perinteiset leipomo- ja konditoriatuotteet!
Ladulle, tapahtumiin, juhliin tms. herkut alle 30 min päästä Keinukalliosta.

Leipomo Viljaherkut Oy

Hirvihaarantie 264

04680 Hirvihaara

Mäntsälä

P. 040 3177 210

info@viljaherkut.fi



NEON AUDIT

NeonAudit
on uusi yhteistyökumppanimme
kausille 2021–2023.
Kiitos yhteistyöstä!

IX (053) KEINUKALLION TYKKIHIHDOT 10.1.

VI (086) NUORTEN PARIVIEСТИ 7.2.

KERAVA, KEINUKALLIO

Normaalimatkojen yhteislähtökilpailu

Hiihtotapa: Perinteinen

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, 45, 55 ja 65 vuotta

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

Muissa sarjoissa palkitaan vähintään kolme parasta sarjoittain.

Pariviesti viesti nuorille – sopivasti säpinää ja jännitystä

Hiihtotapa: Vapaa

Sarjat: 10, 12, 14, 16 ja 18 vuotta

Joukkueet: Sekapari tai tyttöpari

Karsintojen kautta, kaikki joukkueet finaaliin ”formulälähdön”

Käytössä myös hiihtäjäpankki yhteisjoukkueiden muodostamiseksi



LISÄTIEDOT KILPAILUISTA
WWW.KERAVANURHEILIJAT.FI/HIIHTO

ILMOITTAUTUMISET KILMON KAUTTA:
TYKKIHIHDOT 7.1 MENNESSÄ
PARIVIESTIT 3.2 MENNESSÄ

TERVETULOA KILPAILEMAAN KERAVALLE!



FLUORIVAPAA

P PURE
 WAX TECHNOLOGIES

FLUORIVAPAA SUKSIVOIDE- JA HOITOTUOTEMALLISTO HARRASTAJASTA AINA MAAILMANCUPIN HUIPULLE

PURE tuotteet pohjautuvat täysin uusiin ja fluorivapaisiin lisäaineisiin. Sinkkistearaatti ja alifaattisilla ryhmillä varustettu polydimetyylisiloksaani parantavat luistovoiteissa käytettyjen hiilivetyvahojen ja parafiinien toiminnallisuutta kaikissa lumi olosuhteissa.


VUHTI


*Energia-hiihtokoulun
oranssi ryhmä yhden
suksen harjoituksessa*

Nuoren urheilijan arkea

Olen Frans Pylkkänen, Järvenpäässä asuva 14-vuotias kilpahiihtäjä. Hiihdän kuudetta kilpakautta Keravan urheilijoissa. Alkava kausi on debyyttikauteni M16-sarjassa. Arkeani on rytmittänyt jo puolentoista vuoden ajan henkilökohtaisen valmentajani tekemä harjoitusohjelma. Suurimman osan kouluvuodesta käyn normaalia kahdeksatta luokkaa Kinnarin koulussa. Lisäksi minut on valittu Vuokatti-Ruka-urheiluakatemiaan 8. luokan yläkoululeiritykseen, jossa vietän viisi kokonaista kouluviikkoa lukuvuodesta. Tästä kerron myöhemmin lisää.

Leirien välillä teen harjoitukset kotona käsin. Asun lähellä Terholan kuntorataa, jossa teen ison osan harjoituksistani. Seura järjestää kaksi kertaa viikossa yhteisharjoituksia, jotka tuovat mukavaa vaihtelua yksin puurtamiseen.

Harjoitusviikko koostuu eri teemaisista harjoituksista. Viikossa on 1-2 voimaharjoitusta, joihin toimivat yleisimmin kuntopiiri ja loikkaharjoitukset. Tehoharjoituksia teen viikossa 2-3 kertaa. Tehoharjoituksina voivat toimia esimerkiksi juosten tai hiihtäen tehtävät intervallivedot eri tehoalueilla. Nopeusominaisuudet sekä koordinaatio ovat hiihtäjille tärkeimpiä työkaluja kovaa hiihtämiseen. Nopeutta harjoitetaan esimerkiksi eripituisilla, suhteellisen lyhyillä juoksu- sekä hiihtovedoilla.

Arkena sijoitan harjoitukseni koulun jälkeiselle vapaa-ajalle, viiden ympärille iltapäivällä. Läksyt pyrin teke-



mään jo koulussa. Seuran harjoitukset sijoittuvat hieman myöhemmäksi n. iltakuuteen. Jotta jaksaa harjoitella ja kehittyä, on tärkeää levätä ja syödä riittävästi. Tänä syksynä olen erityisesti kiinnittänyt huomiota nukkumiseen ja käynyt iltaisin aikaisemmin nukkumaan. Se on auttanut terveenä pysymiseen, enkä ole sairastellut viime syksyn tapaan. Syön päivisin monipuolisesti ja terveellisesti kaksi lämmintä ateriaa sekä runsaan aamu-, väli- sekä iltapalan.

Yläkoululeiritys on koulun ja urheilumisen yhdistämistä. Leireillä päivärytmi muuttuu ammattilaisurheilijan rytmiksi, opiskelu siihen yhdistettynä. Päivä alkaa yleensä aamulenkillä, jonka kautta mennään aamupalalle. Vi-



kon tehoharjoitukset sijoittuvat usein aamuun, koska keho ottaa silloin parhaiten treeniä vastaan. Aamutreenin jälkeen syödään lounas, levätään het-

ki ja mennään opiskelemaan. Kouluvastaava on apuna tehtävien tekemisessä. Koulun jälkeen on usein luento, joka opettaa urheilijaksi kasvamista, niin ravinnon kuin henkisen hyvinvoinnin osa-alueilla. Koulun ja luenton jälkeen on omatoimisen välipalan aika, jonka jälkeen lähdetään iltapäivän harjoitukseen. Päivällisen jälkeen illalla on vielä lihahuolto ja iltapala. Suksien huolto ja voitelu kuuluvat jokaisen leiriläisen itse hoidettavaksi.

Vuokatti on tullut tutuksi vuosien aikana, sillä olen leireillyt siellä 9-vuotiaasta lähtien. Leireillä on parasta treenata kavereiden kanssa sekä idolien seassa. Varusteista huolehtiminen on myös tärkeä osa urheilijan arkea niin kotona kuin leirilläkin.

Harjoitus- ja kilpailukauden jälkeen arki muuttuu juhlaaksi, kun kaudella kasvatetusta kunnosta pääsee vielä nauttimaan Lappiin keväisille hangille ja rauhoittaviin maisemiin.

Frans Pylkkänen

Majoitusta ja kahvilatoimintaa Mäntsälän Hirvihaarassa

Kysy tarjousta pidempiaikaisesta majoituksesta esim. työporukoille, ryhmille tai pienimuotoisiin juhliin ja kokouksiin.

Vain 30 minuuttia Keinukalliosta.

Majatalo Elsa Oy

Hirvihaarantie 264

04680 Hirvihaara

Mäntsälä

P. 050 5811343

info@majataloelsa.fi

www.majataloelsa.fi



Tervetuloa testaamaan piileviä ominaisuuksia Tuusulan AH-stadionille.

Testiradalla voi säästä riippumatta harjoitella nykyaikaisin menetelmin ammunnan salaisuuksia, sekä omia kykyjä.

Tilaisuuksia järjestetään TV-V:n harjoitusten yhteydessä ma ja ke iltoina.
Ilmoittaudu ennakkoon Pauli Harjula,
0400-051 7709



KATSO VIDEO
- Digiversion kautta



*Viestijoukkue Aino Risku (vas),
Noora Daavitsainen ja Laura
Kankkunen*

Vaihtolava- ja nosturipalvelua luotettavasti

Tiedustelut 0400 450464

www.kuljetusliikesiren.fi



Pieni suuri kauppa

Muovi & Lelu

VERKKOKAUPPA:

www.keravanmuovijalelu.fi



Leirillä Vuokatissa

LASTEN LUMIPÄIVÄT

**TERVETULOA
LASTEN LUMIPÄIVILLE
15.2.21
KEINUKALLIOON!**



ENERGIA- HIIHTOKOULU



**Keinukalliolla maanantaisin
11.1.–8.3. klo 18–19**



MAASTOHIIHTO

Tarkoitettu 2010–2015 syntyneille lapsille, jotka haluavat oppia hiihtotaitoja tasoryhmissä tai kehittää jo opittuja taitoja osaavien ohjaajien kanssa.

Osallistumismaksu on 35 euroa. Saman perheen seuraavat sisarukset 25 euroa. Hinta sisältää opetuksen, diplomin sekä OP-CUP kilpailusarjan ilmaisen osallistumisen.

Edellytämme osallistujilta KeUn jäsenmaksua 25 € ja Hiihtoliiton Skipassia 27 €. Kummatkin voidaan lunastaa hiihtokoulun ilmoittautumisen yhteydessä. Kokonaishinta yhteensä 87 €. Saman perheen seuraavat sisarukset 77 €.



ILMOITTAUDU 4.1. MENESSÄ

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 ohjauskerroista korvata oheistoiminnalla.



Innostunut hiihdosta

Kuka olet?

Meeri Saha.

Minkä ikäinen olet?

Juuri täyttänyt 9 vuotta.

Milloin opit hiihtämään ja miten?

Aloitin suoraan kisoista, kun osallistu OP-Cupiin kolmevuotiaana. Sitten kun ikää oli tarpeeksi, liityin mukaan KeU:n hiihtokouluun.

Onko hiihtäminen vaikeaa?

Ei ;)

Kumpi on mukavampaa perinteinen vai vapaa? Miksi?

Vapaa. Niin pääsee lujempaa.

Tykkäätkö kilpailla hiihdossa? Miksi?

Totta kai! Kivaa saada palkintoja.

Mitä muuta harrastat?

Yleisurheilua, erityisesti kestävyysjuoksua. Kuulun yleisurheilussa KeU:n nuorten kilparyhmään.

Onko sinulla urheilijaidolia?

Ei ole.



Meeri ensimmäisessä OP-Cupissaan 3-vuotiaana.

Meerin pikavalinnat



Sprintti

Pitkä matka

Viesti



Henkilökohtainen



Tykkilumi

Luomulumi



Lumitalvi

Vesisade

Ylämäki



Alamäki

Suomalainen urheilu loistaa tähtiseurassa

Suomalaisen urheilun keskeisin vahvuus on seuratoiminta. Olympiakomitea ja lajiliitot sekä aluejärjestöt kehittävät seuratoimintaa Tähtiseuralaatuohjelman avulla, jonka tunnuksena on tähtimerkki. Tähtimerkki on lupaus laadusta ja myönnetään seuralle, jonka toiminta täyttää määritellyt laatutekijät seuran valitsemalle osa-alueelle. Osa-alueita on kolme: lapset ja nuoret, aikuiset ja huippu-urheilijat.

Keravan Urheilijoiden hiihtojaostolle on myönnetty ensimmäisten hiihtoseurojen joukossa lasten ja nuorten vihreä tähtimerkki vuonna 2018. Toimintaa auditointiin uudelleen syksyllä 2020, jolloin uusimme Tähtiseuran

tunnuksen keskimääräisesti arvostamalla ”hyvä”.

Auditointiprosessin yhteydessä tarkistimme ja päivitimme toiminnanohjauksen linjauksia sekä ohjeita puolen vuoden mittaisena projektina. Tärkeinä asioina tunnistettiin, että toiminta tulee olla hyvin suunniteltua ja laadukasta. Päätöksenteko sekä toimintalinjaukset ovat läpinäkyviä ja kaikilla toimintaan osallistuvilla on mahdollisuus olla vaikuttamassa. Projektin lopputuloksena työstettiin monia toimintaa ohjaavia dokumentteja, jotka löytyvät avoimesti nettisivuiltamme. Samalla päivitimme myös visiomme vuoteen 2023:



MAASTOHIIHTO

**Tervetuloa mukaan
Tähtiseuraan!**

***Olemme hiihtoseura
Keinukalliolta! Tavoitteenamme
on turvata hiihto-olosuhteet
kaiken tasoisille hiihdon
harrastajille. Lasten ja nuorten
toiminnassa olemme maan
johtavia hiihtoseuroja.
Hiihtäjän polku seurassamme
mahdollistaa kilpailemisen
kaikilla tasoilla hiihtokoulusta
aikuisikään saakka.***

Kauden 2020 menestyneet urheilijat ja ansioituneet seuratoimijat

Palkitsemme vuosittain urheilijoita ja seuratoimijoita kauden päättäjaisissa. Kevät 2020 oli poikkeuksellinen koronaviruspandemian vuoksi ja perinteisiä kauden päättäjäisiä ei järjestetty. Tämän vuoksi nostamme palkinnon saajat vielä esille tässä julkaisussa.

Kultainen suksi -kiertopalkinto

Vuodesta 2016 lähtien ”parhaista parhaimman” urheilijan kiertopalkintona on toiminut kultainen suksi -kiertopalkinto. Kauden 2020 jälkeen se luovutettiin **Laura Kankkuselle**. Laura on vuosien ajan kuulunut oman ikäluokkansa TOP10-urheilijoihin ja saavutti menneellä kaudella ensimmäisen nuorten SM-italinsa hiihtäen hopealla N18-sarjan 15 km takaa-ajokilpailussa. SM-menestyksen ja hyvien kansallisten kilpailusuoritusien jälkeen Laura valittiin myös nuorten maajoukkueen haastajaryhmään. Lisäksi Laura palkittiin Keravan Urheilijoiden syyskokouksessa vuoden parhaana urheilijana.

Paras nuori hiihtäjä

Parhaana nuorena hiihtäjänä palkittiin **Mikael ”Miksu” Koivisto**, joka on monipuolinen hiihtäjä ja lahjakas monilajiuurheilija. Menneellä kaudella Miksu menestyi aikaisempien kausien mukaisesti erinomaisesti kansallisella ja am-tasolla sekä sijoittui KLL-mestaruuskilpailuissa molempina kilpailupäivinä hopealle M16-sarjassa.





Avoinna:
Ke, To ja Pe klo 16-19 sekä La klo 11-15
Tapahtumien aikaan / Sovittaessa
Su, Ma ja Ti suljettu

Hiihtovälineet, voitelupalvelut ja hiihdon opetus

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

HS-hiihtäjä

Parhaana Hopeasompa-urheilijana palkittiin menneellä kaudella viimeistä kautta M14-sarjassa hiihtänyt **Frans ”Ransu” Pylkkänen**. Ransulle käyvät kaikki matkat sprintistä pitkän matkan hiihtoihin ja molemmat hiihtotavat kulkevat mallikkaasti. Kauden kohokohtana oli KLL-tuplahopea.

Ransun kuva sivuilla 16–17.

Vuoden juniori

Vuoden juniori -palkinnon sai **Elisabeth Tofts**, joka kilpaili N10-sarjassa. Elisabeth on nuoresta iästään huolimatta kilpaillut useana kautena OP-Cup kilpailuissa ja viime vuonna innostus kilpailemiseen kasvoi kansallisella sekä am-tasolla, joissa menestyi hyvällä tasolla. Kilpailemisen lisäksi Elisabeth on tunnettu innokkaana harjoittelijana.



Tulevaisuuden lupaus

Antti Kirves palkittiin tulevaisuuden lupauksena. Lahjakkaana monilajurheilijana Antti ehtii kilpailla tiiviisti monessa lajissa ja vauhti on kova lajista riippumatta. Viime kauden aikana Antti saavutti mm. M12-sarjassa am-kisojen pronssia normaalimatalla ja KLL-mestaruushiihtojen hopeaa.

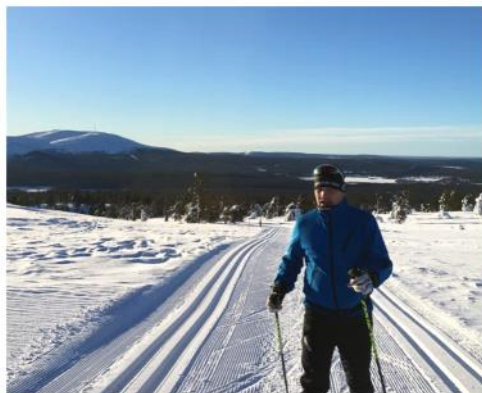


Vuoden toimitsija

Seuratoimijat ovat aktiivisen ja toimivan seuran perusta. Vaikka toimijoita on riittänyt kiitettävästi erilaisiin projektiluonteisiin tehtäviin, vastuurooleissa uusia nimiä on nähty harvakseltaan. Vuoden 2020 toimitsijana palkittiin **Jari Daavitsainen**, joka hoitaa seuran hiihtäjien ilmoittautumiset kilpailuihin sekä on ollut aktiivinen talkoolainen ja mukana mm. kilpailujen tulospalvelutehtävissä.

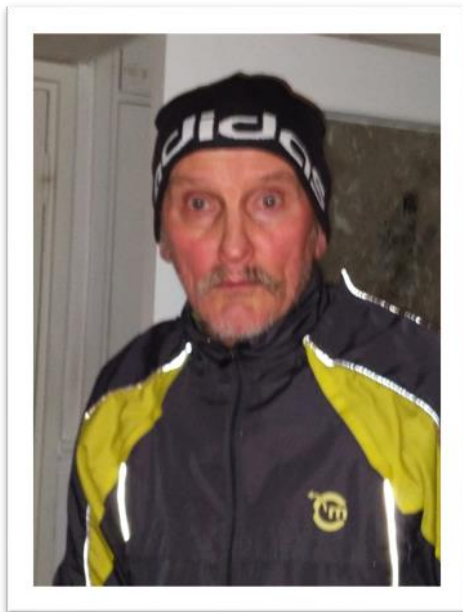
Vuoden valmentajan kiertopalkinto

Keravan Urheilijoissa on toiminut kaudesta 2019 Kymppiryhmä, jonka tarkoituksena on madaltaa hiihtokoulun ja HS-ryhmän välistä kynnystä. Kymppiryhmän valmentajana on alusta pitäen toiminut **Saara Haikola**, joka tekee valmennustyötä seuralle oman Hyvähappi-toiminimensä kautta. Saara on ollut innostuva ja pidetty valmentaja ja näistä ansioista hänet palkittiin vuoden 2020 valmentajan kiertopalkinnolla.



Veikko Kostiaisen muistopalkinto

Hiihtojaoston päättäjäisten lisäksi seuratoimijoita palkitaan myös Kera-
van Urheilijoiden syyskokouksessa.
Tänä syksynä syyskokous palkitsi
Veikko Kostiaisen muistopalkinnolla
erittäin pitkän linjan talkoolaisena
toimineen **Paavo Ruotasen**. Paavo on
ollut mukana seuran monissa kilpai-
luissa ja hänen kädentaidoistaan on
ollut suurta niiden monimuotoisissa
rakennusprojekteissa. Suurin työpa-
nos viime vuosina on kuitenkin koh-
distunut Keinukallion rakennusten ja
hiihto-olosuhteiden eteen. Palkinnon
tarkoitus onkin nimenomaan muistaa
niitä henkilöitä, jotka tekevät talkoo-
työtä yhteiseksi hyväksi.



Meidät on
#luotuliikkumaan



OP UUSIMAA -CUP 2021

Keravalla Keinukallion Urheilupuistossa

Osakilpailujen ajankohdat ja hiihtotavat

ke 20.1. klo 18.30 perinteinen

ke 3.2. klo 18.30 vapaa

ke 17.2. klo 18.30 perinteinen ja Sherwoodin mestaruushiihdot

Sarjat T/P4 (17 ja sen jälkeen syntyneet)
 T/P6 (16 ja 15 syntyneet)
 T/P8 (14 ja 13 syntyneet)
 T/P10 (12 ja 11 syntyneet)
 T/P12 (10 ja 09 syntyneet)
 T/P14 (08 ja 07 syntyneet)
 T/P16 (06 ja 05 syntyneet)
 N/M (04 ja sitä ennen syntyneet)
 Kuntosarja N/M yhteislähdöin

Osanottomaksu alle 16-vuotta

5 €/osakilpailu, KeU jäsenet

7 €/osakilpailu, ei jäsenet

Hiihtokoululaisille maksuton

Muut sarjat

5 €/osakilpailu, KeU jäsenet

7 €/osakilpailu, ei jäsenet

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 sivulta

www.keravanurheilijat.fi/hiihto



OP Uusimaa



Little Copenhagen



Lasten muotia & laadukas second-hand

Töölönkatu 8, 00100 Helsinki / Kauppakeskus Iso Omena, Espoo

www.littlecopenhagen.fi

Monipuolinen, edullinen ja palveleva ruokakauppa K-SUPERMARKET OREGANO



Meiltä
pysyvästi
edulliset
Pitkä-tuotteet
ja plussaa
ostoksistasi!



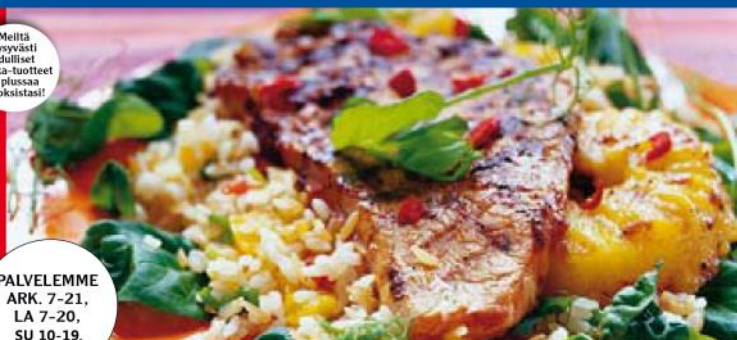
Plussu-etuasi
näillä korteilla.

K
Kaikki mitä tarvitset



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

Hiihtojaoston yhteystiedot kaudella 2020–2021

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
Antti Pylkkänen Sihteeri	koti.pylkkanen@gmail.com	040 544 2904
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

Muut vastuutehtävät

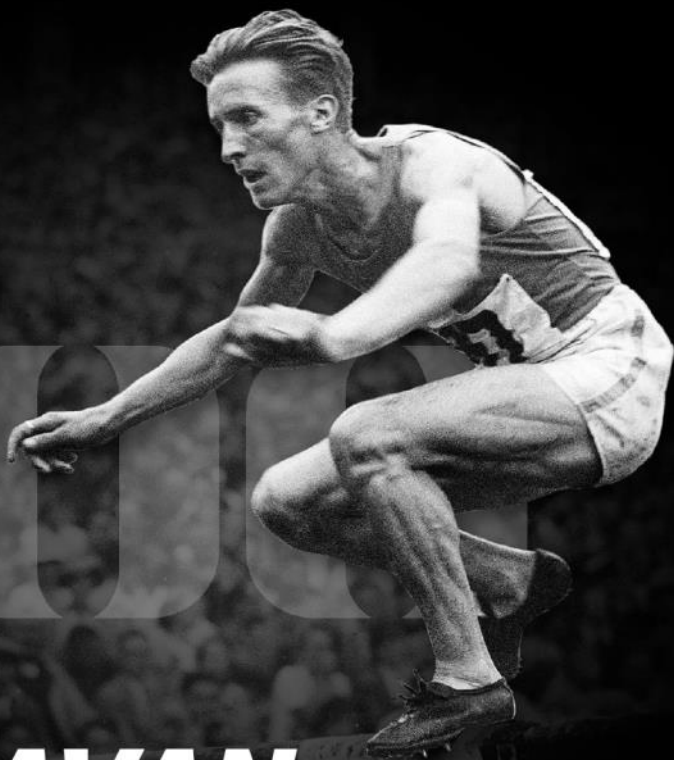
Seurasihteeri Keinukallion vuokraukset	hiihto@keravanurheilijat.fi	045 787 68431
Jari Daavitsainen Kilpailuilmioittautumiset	jaridaa@gmail.com	040 913 4242
Ulla Leppänen Keinukallion kahvio (hiihtokaudella)	ulla.leppanen@kolumbus.fi	040 596 6908

Toppatakkimiesten katse tulevaisuuteen



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



KERA VAN URHEILIJAT

LIIKETTÄ JÄSENILLE JO VUODESTA 1918

Tilaa oma KeU-historiikki-
teoksesi sähköpostilla
hiihto@keravanurheilijat.fi

Hinta 30 €