



Hiihtokalenteri 2021–22



MAASTOHIIHTO



Keravan Urheilijat ry, hiihtojaosto

SEURAESITTELY

Keravan Urheilijoiden hiihtojaosto

Olympiakomitean tähtiseura — lapset ja nuoret.

Seuraluokittelun valioluokassa vuodesta 2013 — kaudella 2021 yhdeksäs.

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 kilpahiihtäjissä.

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

Pyöritämme vapaaehtoisvoimin myös Keinukallion hiihtokahviota sää- ja olosuhdevarauksella.



Kuvassa Tuomas Harjula (vas), Wiljam Mattila, Pyry Stevander ja Otto Invenius.

Kannen kuvassa Julius Knapas (vas), Paulus Immonen ja Eelis Immonen.

Sisälllys

Seuraesittely	2
Puheenjohtajan mietteet kauteen 2022	4
Harrastukseksi maastohiihto — kestävyyslajien kuningas	6
Tunnusta väriä ja tilaa oma KeU-hiihtoasu	8
Vuokraa Keinukallion kahvio	12
Tykkiihhdot 2022	14
Keinukallion stadionin hiihtoladut	16
Latuvinkkejä	17
Opettele nämä – tiedät, mistä ladulla puhutaan	18
Lasten Lumipäivät 2022	22
Energia-hiihtokoulu	23
Varustetietoa hiihtävän lapsen huoltajalle	24
Suomalainen urheilu loistaa tähtiseurassa	26
OP-Uusimaa-cup 2022	28
Hiihtojaoston yhteystiedot kaudella 2021–2022	30
Hiihtobingo	32

Julkaisija: Keravan Urheilijat ry

Toimitus ja taitto: Tuomas Turunen ja Markus Airila

Kuvat: Tytti Immonen, Saku Kirves, Laura Liikanen, Liisa Pääkkönen, Antti Pylkkänen, Tuomas Turunen

Paino: Savion Kirjapaino

Painos: 1000 kpl

KESÄÄN JA TALVEEN

LUNDBERG
PYÖRÄLIKE

Santaniitynkatu 2, Kerava
www.lundberg.fi

Puheenjohtajan mietteet kauteen 2022

Oppia ikä kaikki

Hiihtokausi 2022 on alkanut ja omalla kohdallani se tarkoittaa, että 30 vuotta seuratoiminnassa mukana olemista alkaa täyttyä. Kertokoon se tärkeimmän siitä, kuinka hieno seura meillä onkaan. Matka on alkanut lasten hiihtokoulusta, jatkunut kilpaurheilijasta mukaan muuhun seura- ja jaostotoimintaan, jossa olen toiminut valmentajana, erilaisena puuhämiehenä ja myöhemmin jaoston puheenjohtajana. Nykyisessä tehtävässä alkaa seitsemäs hiihtokausi. Uskallan tällä kokemuksella pohtia nykytilaa menneitä peilaten.

On hienoa todeta, että edustamani seura on vakiinnuttanut tasonsa yhteisessä hiihtoperheessä. Lasten ja nuorten toiminta on laadukasta ja suunnitelmallista. Ilman seuran työpanosta Keinukallion hiihto-olosuhteiden eteen ei alueen hiihtokulttuuri olisi yhtä vahva. Tämä työ palvelee kaiken tasoisia Keravan ja sen lähialueen hiihtoharrastajia. Seuran nuorisotoiminta on vuosikymmenien ja lähivuosien aikana myös kasvattanut ja tulee kasvattamaan uusia kilpahiihtäjiä. Jotkut heistä menestyvät urheilijoina SM-tasolla, pieni osa voi päästä urallaan myös pidemmällekin. Kuitenkin heistä moni saa siinä samalla pitkäikäisen harrastuksen, joka on tärkeä kansanterveydellinen saavutus seuratoiminnassa. Pääasiassa vapaaehtoisesti toimivana yleisseuran laji- jaostona kilpaurheilullisten tavoitteiden tukeminen on Etelä-Suomessa

haasteellista, mutta melko hyvin siitäkin on suoriuduttu.

Vapaaehtoisuus seuratoimintaan lähtee lajirakkaudesta. Itseni mukaan luettuna nämä seuratyötä tekevät usein sortuvat toimintamalliin, jossa asioita tehdään liikaa itse. Vuodet antavat tekemiselle kokemusta ja itsevarmuutta, mutta samalla asioita käsitellään itsestään selvyytenä. Tämä aiheuttaa liian voimakasta henkilöitymistä ja tärkeät perusasiat voivat jäädä huomioimatta kohderyhmälle, jotka ovat tulossa uutena mukaan seuraan ja sen toimintaan. Tämän vuoksi olen päättänyt jatkossa muistaa sekä muistuttaa muita aktiiveja siitä, että avataan seuratyön sisintä olemusta rohkeammin muille sekä muistetaan osallistaa. Tässä avainsanoja ovat yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen. Se on samalla viesti tämän julkaisun lukijoille – juuri sinä olet tervetullut mukaan toimintaamme ja pienikin osallistuminen on arvokas apu, josta olemme kiitollisia. Jos sattuu, että aina ei muista pysyä lupauksessa, niin aina saa ja pitää kysyä koska myös osallistaminen on vuorovaikutteista.

Mitä tapahtuu?

Osallistaminen ja yhdessä tekeminen on lähtenyt käyntiin kohtuullisesti. Meillä on jaostossa uusia vastuukilöitä ja valmennustoimintaan on saatu mukavasti uutta puhtia. Valmennustoiminta on hyvässä suunnassa ympärivuotiseen toimintaa nuores-



tehty latupohjien eteen mm. niittoja ja raivauksia tekemällä sekä latumerkintöjä parantamalla. Lumetustyöhön kaupungin kanssa on myös vaurauduttu ja edellisuosien kokemuksen perusteella on tiedossa fakta, että seuran talkoolaiset tekevät 80 % lumetukseen tarvittavasta työstä. Se on iso prosentti ja kertoo kaupunkuurheiluseura-yhteistyön tarpeesta. Ilman lumetusyhteistyötä ja talkoolaisia meillä ei olisi hiihtoseuran toimintaa.

Toimintasuunnitelma kaudelle 2022 on muutoin paljolti kopio viime talvesta. Silloin moni asia jäi pandemiatilanteen vuoksi järjestämättä, vaikka

ta iästä alkaen ja uusi hiihtäjä sukupolvi on kasvamassa. Vielä kahtena seuraavana lähivuotena se ei tule näkymään laajana valtakunnallisena kilpailumenestyksenä esim. Hopeasompa-kilpailuissa, mutta hiihto on kestävyyslaji ja olemme tällä hetkellä paljon vielä niin sanotusti perusharjoituskauden puolelle. Toiminnan painopiste on vahvasti paikallistoiminnassa ja silloin tulevaisuus on valoisa.

Paikallistoimintaa varten on tehty myös paljon työtä, jossa yhteisöllisyys on näkynyt vahvasti. Talkoita on

lunta olisi ollut runsaasti. Edelleen on epävarmuutta ilmassa molempien suhteen, mutta toivotaan parasta. Jos kaikki menee nappiin niin Keinukalliolle hiihdetään kansalliset kilpailut, kolmiosainen OP-Cup, lasten Energia-Hiihtokoulu, kaksipäiväinen Lasten Lumipäivä -tapahtuma sekä monet muut harjoitukset.

Nähdään ladulla!

Tuomas Turunen
KeU hiihto, puheenjohtaja

HARRASTUKSEKSI MAASTOHIIHTO - KESTÄVYYSLAJIEN KUNINGAS

Harjoitusryhmät talvella 2022

Lasten Energia-Hiihtokoulu
Maanantaisin klo 18–19
10.1.–7.3.2022
(n. 5–9 v.)

Kymppiryhmä
Tiistaina klo 17.30–18.30
Kohderyhmänä:
2012–2014 syntyneet

Juniori- ja HS-ryhmä
Tiistaina klo 18.30–20.00
Torstaina klo 18.00–19.30
2011 syntyneet ja
vanhemmat



Harjoitusryhmien toiminta on käynnissä

Lisätietoja:

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



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 parafiinin toiminnallisuutta kaikissa lumi-olosuhteissa.



A woman with long blonde hair, wearing a pink knitted cardigan, and a young girl with blonde hair, wearing a green cardigan, are sitting on the floor and sorting through items in a large cardboard box. The woman is holding a small white object, and the girl is looking down at it. In the background, there are shelves with books, a lamp, and framed pictures on the wall.

Mitä enemmän asioit, sitä enemmän hyödyt

Omistaja-asiakkaana saat parhaat hyödyt huolettomaan huomiseen pankki- ja vakuutuspalveluista sekä kertyvistä OP-bonuksista

Tutustu lisää op.fi/omistaja-asiakkuus

Omistaja-asiakkuus – elämääsi varten

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

*Kuva Keinukallion Lasten
Lumipäiviltä.*





Meeri Saha ja Kaisa Kirves.

Vuokraa Keinukallion kahvio käyttöösi

**Urheilu-
tapahtumat**

Juhlat

**Lasten
liikunnalliset
synttärät**

Kokoukset

**Seuraamme
koronatilannetta**

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

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>			

PIPELIFE



always part of your life

PIPELIFE

on uusi yhteistyökumppanimme

kausille 2022–2023.

Kiitos yhteistyöstä!



X KEINUKALLION TYKKIHIHDOT 9.1.

KERAVAL, KEINUKALLIO

Normaalimatkojen väliaikalähtökilpailu

Hiihtotapa: Vapaa

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.



LISÄTIEDOT KILPAILUISTA
WWW.KERAVANURHEILIJAT.FI/HIIHTO

ILMOITTAUTUMISET KILMON KAUTTA:
TYKKIHIHDOT 6.1 KLO 19 MENNESSÄ

TERVETULOA KILPAILEMAAN KERAVALLE!





POLARIS[®] OLENIUKSELTA



**SPORTSMAN 570 EFI T3B
+ POLARIS-VINSSI JA -PUSKULEVY**

PAKETTITARJOUS
9 690 €
ETUSI 1346 €

**POLARIS
SPORTSMAN
570 EPS +
PROSPECTOR PRO 2.0**



PAKETTITARJOUS
14 190 €
ETUSI 2151 €

**2022 RANGER SP
570 EFI EPS
pikakiinnitteinen
PRO FIT -lämpöhytti**



PAKETTITARJOUS
19 990 €
ETUSI 4631 €



KOLARIKORJAUKSET

Kolarikorjauksissa toimimme yhteistyössä kaikkien vakutusyhtiöiden kanssa ja teemme kustannusarviot yhtiölle ja asiakkaalle sekä itse kolarikorjaustyön nopeasti ja ammattitaidolla.



KULJETUSPALVELU

Yllättävätkään tilanteet eivät ole meille este. Noudamme tarvittaessa laitteesi vaikka suoraan tien päältä. Korjauksen jälkeen palautamme laitteenne takaisin kotiin.

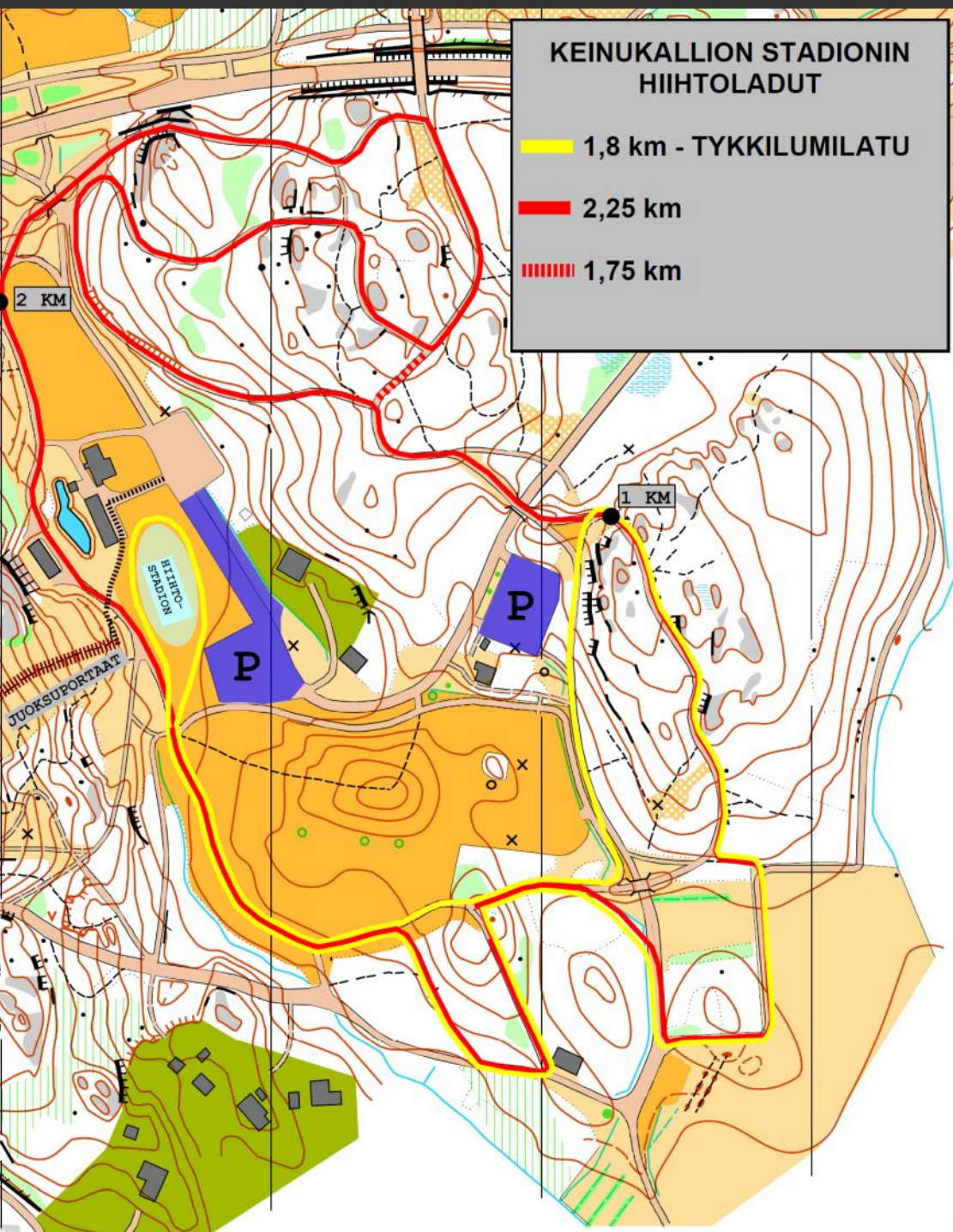
POLARIKSEN JA HONDAN VALTUUTTAMA, TÄYDEN PALVELUN MÖNKIJÄ & PIENKONEHUOLTO YLI 40 VUODEN KOKEMUKSELTA
Teemme määräaika- ja vuosihuollot mönkijöille ja pienkoneille. Me huolehdimme sinun laitteestasi. Myös parhaat koneet ja laitteet vaativat huolenpitoa, siksi olemme vuosien varrella panostaneet erityisesti huollon kehittämiseen.

Koneliike
OLENIUS
www.olenius.fi

ISONPELLONTIE 3, HELSINKI
PUH. 020 793 1130



www.olenius.fi



Latuvinkkejä

Viime talvi osoitti, että Etelä-Suomi voi parhaimmillaan olla hiihtäjän paratiisi. Lyhyen ajomatkan päässä toisistaan on useita valaistuja 2–5 km:n pituisia latureittejä, joista osa on lumetettu tykkilumella.

Toisaalta hiihtäjän on mahdollisuus valita myös pidempiä reittejä, joista yksi yleisemmistä on Keinukallio–Sotunki-latu, joka yhdistyy Kuusijärven latujen kautta mm. Itä-Vantaan laajaan latuverkostoon. Toinen hyvä yhtenäinen esimerkki on juuri Itä-Vantaan

Mätäkenmäki–Ilola–Simonkylä-reitti. Näitä pidempiä reittejä löytyy lisäksi Helsingin ja Espoon keskuspuistoista.

Välillä on vaikea tietää, missä hiihtolosuhteet ovat parhaimmat esimerkiksi lumi- tai vesisateiden jälkeen, kun latujen ylläpitäjien kunnossapitotiedot eivät aina päivyty reaaliajassa. [Facebook-sivusto Latutilanne](#) on tällä hetkellä luotettavin tietolähde latujen kunnosta, siellä tietoja jakavat hiihtäjät toisilleen. Alla lisäksi muutama tärppi lähialueen valaistuihin latuihin.

Keravalla

Keinukallio (Keinukalliontie 42)

Keinukallio–Ahjo reitti: valaistu, pituus 5,6 km

Tykkilumilatu: valaistu, pituus 1,8 km

Stadionin latu: valaistus, pituus 2,25

Keinukallio–Koukkusuo: valaistu, pituus 6 km (edestakaisin hiihdettyinä). Koukkusuon päästä latu jatkuu ilman valaistusta kohti Bisajärveä ja Sotunkia.

Ahjon lenkki (Ketjutie / Ahjon koulu / Keupirtti, Saviniementie)

Valaistu, pituus 1,8 km

Pihkaniitty (Pihkaniityntie)

Valaistu, pituus 4,4 km

Keravan latutiedot: latuinfo.kerava.fi

Lähialueen muut ladut

Lähialueella

Hyrylän urheilukeskus (Kilpailukuja 5, Tuusula)

Tykkilumilatu: valaistu, pituus 1,4 km

Sikokallion latu: valaistu, pituus 5 km edestakaisin hiihdettyinä

Lisäksi muut urheilukeskuksen ladut

Hakunilan urheilupuisto (Luotikuja 2, Vantaa)

Runsas valaistu latuverkosto kaiken tasoisille hiihtäjille

Kilpaladut ovat tykkilumilatuja.

Terholan kuntorata (Impoonkatu 25, Järvenpää)

Valaistu, pituus 3,2 km

Yhdyslatu 3,5 km Paavonpolulle

Paavonpolun kuntorata 3 km

Opettele nämä – tiedät, mistä ladulla puhutaan

Tekniikkasanasto

Skeitti tarkoittaa vapaata hiihtotapaa, jossa ei käytetä pitovoidetta.

Thomas Wassberg, joka voitti Juha Miedon 0,01 sekunnin erolla olympialaisissa, keksi tämän vapaan hiihtotavan Wassberg-tekniikan eli **Wassun** tosi kauan sitten.

Vähän myöhemmin toinen ruotsalainen hiihtäjä Torgny Mogren kehitti tämän vapaan Mogren-tekniikan eli **Mollen**.

Kuokka-tekniikan kehittäjää ei tiedetä, mutta sitä käytetään ylämäissä silloin, kun kahta aikaisempaa ei jaksaa hiihtää.

Lopuksi jää jäljelle **Ankka**-tekniikka, kun mitään muuta ei vaan jaksaa eli mennään ”ankalla”.

Pertsä ei ole tekniikan kehittäjän nimi, vaan lyhenne perinteisen tekniikasta eli se hiihtotapa, jossa käytetään pitoja.

Tassu tarkoittaa tasatyöntöä. Voidaan puhua myös tasurista, mörkö-tassusta tai pumpusta.

Klæbo-tekniikalla pääsee kovaa mäkiä ylös, jos jaksaa juosta, kuin tekniikan kehittäjä norjalainen Johannes Hösflot Klæbo. Yleensä ei kyllä jaksaa, ainakaan kovin pitkiä mäkiä.

Muita tärkeitä sanoja

Maailmanmestari Matti Heikkisen lempinimi oli **Happo**, koska se jaksoi hiihtää vaikka hapotti kovasti (eli oli ihan **nakit ja muussi**).

Porukan hännillä oleva hiihtäjä, joka aina vähän jää muista, mutta ottaa kuitenkin kiinni, on **jojossa**. Yleensä jojoilua ei jaksaa pitkään.

Kun on ihan poikki kilpailuissa, tunne voi olla, kuin **latumerkillä** eli muut menevät ohi vasemmalta sekä oikealta.

Hiihtäjien kilpailuasut ovat yleensä aika **kisakireitä**.

Hiihtoniilo melkeinpä asuu ladulla ja tietää nämä kaikki termit.

Voitelusanasto

Parkku tarkoittaa suksen pohjaan sulatettavaa parafiinivoidetta. (Nykyvoiteet ovat nestemäisiä, joten voit unohtaa koko sanan.)

Jos et halua voidella suksia, osta **skinit** eli karvasukset. Niiden voitelu on helppoa hommaa.

Jos olet kilpahiihtäjä tai kunnon hifistelijä, niin käytät luistelusuksiin pulverivoiteita, joissa on paljon fluoria. Näiden **pölyjen** laittaminen on aika kallista puuhaa.

Nappipuuro on sekoitus fluoripuristetta ja pikaluistoa Toimii hyvänä kisavoiteluna lyhyillä kisamatkoilla. Nykyään ei tarvitse edes sekoitella ”nappipuuroa”, kun sitä saa valmiiksi suoraan purkista.

Tälli tarkoittaa suksen pohjaan laitettua pitovoidetta. Se, jolla on paras tälli saa yleensä suksset toimimaan parhaiten. Kaikilla keleillä ei aina älli riitä sopivaan tälliin.

Jos tälli ei ole ihan oikea, niin suksen pito voi olla **herkkä** ja tarvitaan varmuudeksi pieni **hermokerros** eli lisää voidetta. Yleensä hermokerros vie vaan luistoa ja kannattaisi jättää laittamatta...

Latu voi olla jäässä eli **liipalla**. Tarvitaan liisteriä tai karvasuksea.

Latu tai luistelu-ura voi olla **pöpperö**, kun on satanut paljon lunta edellisen ladun ajon jälkeen.

Jos latua ei ajeta lumisateen jälkeen ennen pakkasta, siitä tulee **nulju** ja siinä on ikävä hiihtää.

Kun sataa vettä, on märkää eli **wettiä**.

Kun on wettiä niin suksi voi **vettyä** eikä enää luista. Myös hiihtäjä voi ”vettyä” eli on väsynyt ja ei jaksa enää. Lisäksi esimerkiksi hiihtokilpailun toimitsija voi vettyä, kun on koko kisan ajan ulkohommissa. Ulkohommissa olevat toimitsijat ovat yleensä kovimpia.

Kun on tosi märkää, on ihan **mätö** vesikeli eikä toimi kuin **räkä**liisteri. Ei ole nautiskelijahiihtäjän sää olla ladulla.

Kitulumi tarkoittaa pakkaslunta, joka ei luista ja narisee suksen alla. Silloin mennään rauhassa ja katsellaan maisemia.

PELTONEN

PASSION FOR XC-SKIING

WCR RACE SUPRAX



M16-sarjan viestijouk-
kue Jimi Klemettinen,
Frans Pylkkänen ja
Antti Kirves.

Vaihtolava- ja nosturipalvelua luotettavasti

Tiedustelut 0400 450464

www.kuljetusliikesiren.fi



Pieni suuri kauppa

Muovi & Lelu

VERKKOKAUPPA:

www.keravanmuovijalelu.fi

Paulus Immonen, Luukas Koivisto, Eetu Pekkala ja Eelis Immonen



LASTEN LUMIPÄIVÄT

TERVETULOA
KOKO PERHEEN
LUMIPÄIVÄTAPAHTUMAAN
TO 17.2 KLO 18-19.30
KEINUKALLIOON



ENERGIA- HIIHTOKOULU



**Keinukalliolla maanantaisin
10.1.–7.3. klo 18–19**



MAASTOHIIHTO

Tarkoitettu 2011–2016 syntyneille lapsille, jotka haluavat oppia hiihtotaitoja tasoryhmissä tai kehittää jo opittuja taitoja osaavien ohjaajien kanssa.

Osallistumismaksu on 40 euroa. Saman perheen seuraavat sisarukset 25 euroa. Hinta sisältää opetuksen, diplomin sekä OP-CUP kilpailusarjan ilmaisen osallistumisen. Hiihtokoululaisia kannustetaan osallistumaan myös Lasten Lumipäivien iltatapahtumaan 17.2.

Edellytämme osallistujilta KeUn jäsenmaksua 20 € ja Hiihtoliiton Skipassia 27 €. Kummatkin voidaan lunastaa hiihtokoulun ilmoittautumisen yhteydessä. Kokonaishinta yhteensä 87 €. Saman perheen seuraavat sisarukset 77 €.



ILMOITTAUDU 3.1. MENNESSÄ
www.keravanurheilijat.fi/hiihto

Mikäli seurasta riippumattomien 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.



Varustetietoa hiihtävän lapsen huoltajalle

Siteiden standardit

Markkinoilla on kaksi valmistajaa, jotka määrittelevät siteiden standardit:

Rottefella = NNN (New Nordic Norm)

Salomon = SNS (Salomon Nordic System)

NNN ja SNS eivät ole yhteensopivia keskenään.

NNN (valmistaja Rottefella)

Rottefella valmistaa siteet itse, mutta ei monoja. Monoteknologia on lisensoitu muiden monovalmistajien käyttöön: Rossignol, Madshus, Alpina, Alfa, Yoko, Fischer ja Peltonen.

SNS (valmistaja Salomon)

Salomon ja Atomic valmistavat SNS-monoja ja -sidejärjestelmiä. SNS-järjestelmästä on kaksi versiota: perinteiseen ja luisteluun.

SNS-luistelusiteissä on kaksi kiinnityskohtaa monoon, perinteisen SNS-siteissä yksi.

Salomon Prolink: ristiinkäyttöä

Salomonin lestillä tehtyjä Prolink-monoja voi käyttää Prolink-siteissä mutta myös NNN-siteissä. Sen sijaan Salomonin omat SNS-monot ja Prolink-siteet eivät ole yhteensopivia keskenään.

Prolink-siteet kiinnitetään sukseen kuten SNS-siteet.

Ohjeellinen pituustaulukko pienille hiihtäjille

Hiihtäjä	Sukset	Sauvat
90	90	70
100	100	75
110	110	80
115	120	85
120	130	90
125	140	95
130	150	100
135	150-160	105

Kasvunvaraa saisi enimmillään olla 15 cm.

Rottefella NIS-pohjalevy

Rottefella on lisäksi kehittänyt NIS-levyn (Nordic Integrated System), jolla NNN-siteet kiinnitetään suksiin. Tämän avulla siteitä voi säätää NIS-avaimella hieman lähemmäksi sukseen etuosaa (parantaen pitoa) tai hieman taemmas (parantaen liukuvuutta). Levy porataan / liimataan kiinni sukseen tehtaalla tai se voidaan kiinnittää jälkikäteen. NIS-levy ei ole yhteensopiva Salomonin SNS-siteiden eikä Prolink-siteiden kanssa.

NIS-pohjalevyt





Luistelumonoissa (kuvassa)
 NNN ja SNS eroavat toisistaan
 kiinnityskohtien määrässä.

Yhteen- sopivuus- taulukko		Siteet		
		NNN	SNS	Prolink
Monot	NNN	✓		✓
	SNS		✓	
	Prolink	✓		✓
	NIS-levy	✓		

Perinteisen monoissa (ei kuvassa)
 molemmissa standardeissa on yksi
 kiinnityskohta.



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:



**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.***



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

OP UUSIMAA -CUP 2022

Keravalla Keinukallion Urheilupuistossa

Osakilpailujen ajankohdat ja hiihtotavat

ke 19.1. klo 18.30 perinteinen

ke 2.2. klo 18.30 vapaa

ke 16.2. klo 18.30 perinteinen ja Sherwoodin mestaruushiihdot

Sarjat T/P4 (18 ja sen jälkeen syntyneet)

T/P6 (17 ja 16 syntyneet)

T/P8 (15 ja 14 syntyneet)

T/P10 (13 ja 12 syntyneet)

T/P12 (11 ja 10 syntyneet)

T/P14 (09 ja 08 syntyneet)

T/P16 (07 ja 06 syntyneet)

N/M (05 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

Ennakkoilmoittautuminen

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



www.littlecopenhagen.fi

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

Hiihtojaoston yhteystiedot kaudella 2021–2022

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

Seurasihteeri Keinukallion vuokraukset	hiihto@keravanurheilijat.fi	
Virpi Risku Kilpailuilmioittautumiset	virpi.hiihtoasiat@gmail.com	040 566 7652
Ulla Leppänen Keinukallion kahvio (hiihtokaudella)	ulla.leppanen@kolumbus.fi	040 596 6908

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

HIIHTOBINGO

**Kerää vähintään vaaka- tai pystysuora
ja nouda bingolipulla kahviosta mehu ja munkki**

Hiihdin kaverin kanssa	Hiihdin tähtien loisteessa	Hiihdin sillan ali tai yli	Hanki narisi sauvani alla	Kaadu in hiihtolenkillä
Hiihdin nuotiopaikalle	Hiihdin kahtena eri kuukautena	Osallistuin Hiihto- tapahtumaan	Kävin mehulla Keinukallion kahviossa	Hiihdin hetken tosi lujaa
Näin tuttuja hiihtämässä	Minulla oli hauskaa hiihtäessä		Näin latukoneen	Hiihdin lumisateessa
Hiihdin keväthangilla	Hiihdin takaperin	Pidin Evästaun hiihtoret kellä	Hiihdin ilman sauvoja	Hiihdin Perheeni kanssa
Hiihdin Uudessa ympäristössä	Näin hiihtolenkillä metsän eläimen	Kiersin Keinukallion tykkilumiladun	Hiihdin jääladulla	Laskin ison mäen



KERAVAN
energia