

## Kunto- ja terveysliikunnan erikoisteema



# KYMPILLÄ KUNTOON



Teksti ja kuva: Timo Reinikainen

Äijien kokeileva työryhmä

# ÄIJÄMÄISTÄ ENERGIAA REIKAPALLON PERÄSSÄ

Äijien kokeileva liikuntaryhmä ryhtyi toden teolla miettimään, mikä on tämän päivän äijämäisän liikuntamuoto, jota suomalainen mies harrastaa. Halusimme käydä sitä lajia koettamassa ja tehdä siitä sitten äijämäisen jutun. Mietintä kesti monta päivää, emmekä millään päässeet yhteisymmärrykseen tästä lajista. Vuonna 2010 valmistuneen Kuntoliikuntaliiton kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan eniten aikuisväestöä liikuttavia liikuntamuotoja ovat kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Eipä näistä niin äijämäisiä lajeja ole ainaakaan kävely tai pyöräily. Kuntosalilakin alkaa olla enemmän naisia kuin miehiä, joten ei äijiiä sytyttänyt kuntosalikaan. Sitten ryhdyimme miettimään, mitä me kolme äijää harrastamme viikoittain. Sieltä se sitten ponnahti esille – sähly. Onko sählyn pelaaminen tämän päivän äijämäisintä liikuntaa? Liikuntatutkimuksen mukaan se on aikuisväestön 9. suosituin liikuntamuoto ja sitä harrastaa viikoittain ainakin yli 210 000 henkilöä. Voisi kuvitella, että suurin osa näistä olisi miespuolisia. Ei kun äijät samalle sählyvuorolle juoksemaan reikäpallon perässä ja ottamaan selvää, onko tämä äijämäisintä liikuntaa.

Savonlinnan Nojanmaan koululla on pyörinyt tiistai-iltaisien miesten sählyvuoro, johon me äijät menimme tällä kertaa kaikki mukaan. Ikähaitari ryhmässä näyttäisi olevan noin 25 jareilun 50 vuoden välillä, joten aika eri-ikäisten miesten ryhmästä näyttäisi olevan kyse. Jo lämmittelyvaiheessa punapaitaiset pelaajat hakeutuivat lämmittämään kentän toiseen pätyyn. Ilmeisesti tarkoitus on pelata punaiset vastaan muun väriset. Tällä kertaa mukana on kaksi maalivahtia, joten pelaamme isoihin maaleihin. "Tää ei sitten ole salibandyä, vaikka maalivahdit ovat mukana, täällä sählätään", joku kentältä meille toteaa.

Peli on valmis alkamaan punaiset vastaan muun väriset. Neljä pelaajaa kentälle kummastakin joukkueesta, maalivahdit maaliin ja pallo keskipeiteeseen. Meillä muun värisillä on yksi vaihtomies ja punaiset pelaavat koko tunnin ilman vaihtoja. Ammattimiehiä näyttäisi vastassa olevan, joten eiköhän vastustaja jaksaa painaa koko tunnin. Tai parempi meille, jos jossain vaiheessa väsähtävät. Peli aaltoilee aluksi puolelta toiselle, kunnes teemme ensimmäisen maalin. Useammasta suusta

kuuluu samanaikaisesti 1–0, maalit lasketaan ja tarkkaan. Kovin kauan ei mene, kun peli on jo tasan, ja sitten maaleja alkaa syntyä tasaiseen tahtiin kummallekin joukkueelle. Pelitilanteen ollessa 4–4 alkaa sitten totisempi ottelu, koska erät ovat aina viiteen maaliin saakka. Sitten se tulee meidän ratkaiseva 5–4 osuma, jolla viemme ensimmäisen erän itsellemme. Pieni juomatauko ja uusi erä on valmis alkamaan.

Toisessa erässä on sitten aivan eri ääni kellossa. Meitä aletaan viedä kuin litran mittaa, taisi edellisen erän voitosta tulla meille hieman hyvä olo, joka näyttää kostautuvan. Eipä aikaakaan, kun peli on vastustajalle 1–4 ja kohta eräkin on käsitelty punapaitojen voittoon. Tasoittivat erät, joten tasaisissa merkeissä mennään. Peli on ollut erittäin siistiä, eikä suurempia koiruusia kentällä näytä syntyvän. Ryhmäläisten kesken näyttää olevan hyvä huumori, sillä herjaa lentää lähes joka äijältä. Väliillä vähän keuhataan toisia, toisaalta väliillä tulee pientä kiittiakin epäonnistumisista. No joskushan niitä epäonnistumisia sattuu. Vaikka nuorimman ja vanhimpien ikäero on melkoinen, niin hyvin vanhemmatkin nuorten perässä

näyttävät pallon perässä juoksevan. Vai onko se, että vanhetessa peliälyllä pystyy paljon kompensoimaan jo menetettyä liikettä, ehkäpä se näin on, kun vanhempia pelaajia katselee.

Kolmannessa erässä pelin vauhti alkaa hiipua selvästi. Äijillä alkaa ihan selvästi tuntua alun ehkä liian innokas vauhti. Meidän yhden vaihtomiehen ansiosta peli näyttää kääntyvän meille, niin kolmannessa kuin neljännessäkin erässä. Kaikilla miehillä näyttää paidat olevan aivan märkänä ja vähän väliä vilkuillaan kellon suuntaan, joko tunnin sählyvuoro alkaisi olla loppumaisillaan. Vielä viisi minuuttia pitäisi jaksaa juosta reikäpallon perässä. Paukut alkavat olla joka mieheltä loppumaisillaan. Nyt kaikki peliin, kumpi tekee viimeisen maalin se voittaa tällä kertaa. Aikaisemmat erät on unohdettu kokonaan, nyt pelataan tämän kerran mestaruudesta. Tiukkaa väantöä puolin ja toisin. Jostain ihmeestä jokainen äijä sai uutta virtaa, eikä 55 minuutin sähly näy missään. Maalia vaan ei näytä tulevan, kummallakin tiukka puolustus ja hyvät maalivahdit. Sitten liikuntasalin ovi aukeaa ja saliin alkaa astella uusia äijiiä miesten 1,5 tunnin lentopallovuorolle.

Meidän vuoro on siis lopussa ja pakko lopettaa pelit ratkaisuttomaan 0–0 lopputulokseen. Kaikki näyttävät olevan tyytyväisiä lopputulokseen astellessaan juomapullot käsissä kohti pukuhuonetta. Pukuhuoneessa jälkipelit muuttuvat paikallisen jääkiekkoseuran viimeaikaisten otteiden ruotimiseen, joku puhuu toiselle työasioista, toisella taas on asiaa lumettomasta joulukuusta. Se, miten meidän sählypelissä kävi, näyttää pelaajilta unohtuneen liikuntasalin puolelle. Tärkeintä näytti olevan se, että jokainen pääsi pelaamaan ja sai tehtyä päivän hikiliikuntasuorituksen.

Onko sähly sitten äijämäisän liikuntamuoto? Siihen äijien kokeileva työryhmä ei saanut aivan täyttä vastausta. Ehkä se sitä on, tai sitten se on joku muu liikuntamuoto. Ehkä äijämäistä liikuntaa olisi löytynyt sählyvuoron jälkeisestä miesten lentopallovuorostakin. Sähly on kuitenkin sellainen liikuntamuoto, joka miehiä kiinnostaa. Tällaisia sählyryhmiä, missä me nyt olimme, on Suomessa tuhansia. Sähly liikuttaa todellakin suomalaisia, niin nuoria poikia kuin aikuisia miehiä. Ja mikä hienointa, sählyä pelatessa miehet voivat olla taas poikia.

# Puhän Olavin VIII maraton

Savonlinnassa 21.-22.7.2012



## Lauantaina 21.7.2012

- rullaluistelu
- sauvarullaluistelu
- skike-luistelu
- rullasuksi
- kickbike
- pyöräily

Reitit Savonlinnan länsipuolen hyväpintaisilla teillä



## Sunnuntaina 22.7.2012

- Maraton 42 km
- 1/2 maraton
- 10 km
- Sauvakävely (ilman ajanottoa)

Kaupunkimaraton Savonlinnan upeissa rantamaisemissa

Ilmoittautuminen ja lisätiedot [www.savonlinnaseudunliikunta.fi](http://www.savonlinnaseudunliikunta.fi)

Saimaa

KYMPILLÄ  
KUNTOON  
JUOKSUKOULU

SSL  
Savonlinnan Seudun Liikunta

TATU  
Terveystieteiden tutkimuskeskus

[www.savonlinnaseudunliikunta.fi](http://www.savonlinnaseudunliikunta.fi)

## Norsupallon MM-kisat

SAVONLINNASSA 10.-12.8.2012  
Kyrönniemen urheilukentällä



SSL  
Savonlinnan Seudun Liikunta

Menossa mukana:  
Elojaiset,  
kaupunki-  
olutfestarit



Sarjat:  
• kilpasarja  
• harrastajasarja  
• firmasarja



Katso lisää ja ilmoittaudu mukaan: [www.norsupallo.fi](http://www.norsupallo.fi)

Teksti: Timo Reinikainen, kuva: Marko Ahtiainen

# Liikunnan kehittämishanke eli LIKE-hanke on liikuttanut Itä-Suomessa

Pohjois-Savon Liikunnan hallinnoima ja Euroopan sosiaalirahaston rahoittama LIKE-hanke on päättyvässä tulevan talven aikana. Hankkeen tavoitteena oli palkata Itä-Suomen ja Kainuun alueen urheiluseuroihin 16 henkilöä tuottamaan seuran puitteissa liikuntapalveluita. Tavoitteena oli myös saada seurojen liikuntapal-

velujen tarjonta tasolle, jossa työpaikkojen jatkuvuus turvataan hankkeen jälkeen. Hankkeessa mukana olleet seurat saivat hankkeen kautta tukea päätoimisten henkilön palkkaamiseen 30 kuukauden ajan niin, että tuki koko ajan pienenee, kun hanke lähestyy loppuaan.

Hankkeen vetämisestä on vastannut Pohjois-

## Pääkirjoitus

Liikunnastako elämäntapa, liikkuminen on osa keskeistä lapsuutta ja nuoruutta, suomalainen huippu-urheilu on innostavaa ja kansainvälisesti menestyvää. Siinä on tavoitteita, jonka Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) on linjannut visioon "Olemme maailman liikkuvien urheilukansan 2020". Mikä on meidän tämänhetkinen liikunnallinen tai urheilullinen tila? Miten liikunnallisuutta pystytään mittaamaan, vai voiko sitä edes mitenkään mitata? Onko meillä mahdollisuutta saavuttaa tätä visiota? Jotain kuitenkin meidän suomalaisten on tehtävä, sillä tällä hetkellä olemme tästä visiosta hyvinkin kaukana.

Ehkä me suomalaiset olimme vielä 1970- ja -80-luvulla lähempänä tätä visiota, kuin tänä päivänä. Silloin saimme nauttia urheilullista menestystä monessakin lajissa. Meillä oli mm. huippujuoksijoita, joiden innoittamina syntyi Suomeen lenkkeilyinnostus. Lapset samaistuivat omiin idoleihinsa. Piholla ja radoilla käytiin kovia juoksukisoja Lasse Virenin ja kävelykisoja Reima Salosen innoittamana. Keihäs lensi lähes kaikkien pikkupoikien ja -tyttöjen kädestä, niin kuin Siitosella, Lil-lakilla kuin Korjuksellakin. Pojat painivat niin Ukkolan kuin Salomäenkin innoittamina. Onhan tämän päivän lapsilla ja nuorilla ihanteita, joihin samaistua. On Granlundia ja Selännettä, on Pitkämäkeä, on maailman nopein Heikki. Valitettavaa, että näihin idoleihin pystyy samaistumaan tänä päivänä myös tietokonepelien myötä. Tosiasia on vaan, että varsinkin lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt todella radikaalisesti verrattuna 1970-80-lukuun. Onko se sitten tietokoneiden, TV:n vai minkä syytä, niin sitä on enää turha lähteä pohtimaan. Lasten ja nuorten liikunnan vähyteen kuitenkin meidän pitäisi varsin pikaisesti löytää ratkaisu. Uskon, että se suuremmaksi osaksi on meidän aikuisten asenteista kiinni, miten lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa. Ei kaksi koululiikuntatuntia ja kaksi kolme urheiluseurarahjoitusta riitä viikoittaiseksi liikunnaksi. Näiden lisäksi pitää lasten ja nuorten saada myös omaehtoista liikuntaa piholla ja kentillä. Eikä vanhempien aina tarvitse lasten harjoituksiin tulla mukaan, voi se kersa joskus mennä treeneihin kävellen tai fillarillakin. Ei tehdä lastemme harrastamisesta liian helppoa, eivät meidänkään vanhempamme aina meitä treeneihin kutsuneet.

Viime kesänä oli ilo huomata maratontapahtumaa järjestäessä, että puolet maratontapahtumaan osallistujista oli naisia. Naisten liikkuminen onkin viime vuosina ilahduttavasti lisääntynyt. Kiitos siitä voidaan ainakin osaksi antaa TV:n erilaisten liikuntaohjelmien ja naistenlehtien jumppa- ja liikuntajuttujen tekijöille. Nämä ovat varmasti olleet innostamassa montaa sohvaperunaa kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja. Miehetkin voisivat enemmän katsoa näitä TV-ohjelmia ja lukea naistenlehtiä. Ihan hyviä liikuntavinkkejä niistä löytyy. Emme mekään halua ihan omaksi iloksemme näitä Kymppillä kuntoon -juttuja kirjoitella, meilläkin on halu saada ihmiset liikkeelle. Voi tämän lehden äijäjuttun naisetkin lukea. Taas on käsillä vuoden vaihteen aika ja uuden vuoden lupaukset. Ja meidän lupamme taas kerran liikkua enemmän kuin edellisenä vuonna, ryhtyä laihduttamaan tai ainakin syömään terveellisemmin. Toivottavasti moni meistä tekee näitä terveellisiä lupauksia, itsekin lupaan yhden asian. Otan käyttöön taas liikuntapäiväkirjan, joka on ollut tämän vuoden unohduksissa, ja siihen pyrin saamaan mahdollisimman paljon liikuntamerkintöjä vuoden 2012 aikana.

Hyvää ja liikunnallista uutta vuotta!

Timo Reinikainen, toiminnanjohtaja  
Savonlinnan Seudun Liikunta ry

Savon liikunnan projektipäällikkö Marko Ahtiainen. Hänen mielestään hanke on vastannut odotuksia varsinkin liikuntapalveluiden osalta. "Seurat ovat pystyneet tekemään toimistaan tuotteita, jotka varmasti lähtevät elämään tämän hankkeen päättymisen jälkeenkin. Varsinkin Joensuun Katajan yleisurheilujaoston tekemä työ on vertaista vailla, sillä he ovat luoneet hankkeen avulla sellaisen työhyvinvointipalvelun, josta jopa Tekeskin on kiinnostunut. Heidän liikuntatuotteensa mittaa työntekijän stressinsietokykyä ja he ovat pystyneet myymään liikuntapalveluaan todella hyvin Joensuun seudulla. Kuopiossa Juniori-KalPan LIKE-toiminta on myös todella laadukasta ja monipuolista, joka tuo varmasti myös hankkeen päätyttyä tuloja seuratoimintaan", kertoo Marko Ahtiainen.

"Pienemmistä paikkakunnista voidaan mainita esimerkiksi Pieksämäki, jossa Anola Golf Club ry:n ja judoseura Picado ry:n yhteisessä hankkeessa on rikottu rajoja ja lähdetty tekemään ennakkuuolotomasti kehitysvammaisten golftoimintaa. Tälläkin hankkeella näyttäisi olevan tilausta, jopa valtakunnalliseksi toiminnaksi. Taloudellisesti on kuitenkin sanottava, että suurempien paikkakuntien

seuroilla on huomattavasti paremmat edellytykset tuottavaan liikuntatoimintaan isompien massojen vuoksi kuin pienempien paikkakuntien urheiluseuroilla", toteaa Marko Ahtiainen.

"Tietenkin ongelmiakin on ollut hankkeessa olevien seurojen kanssa. Useat seurat eivät ehkä hanketta hakiessaan tienneet, mitä heiltä työllistävänä urheiluseurana vaaditaan. Moni urheiluseura saikin nyt ensimmäisen päätoimisen työntekijän toimintaansa vapaaehtoisten rinnalle. Syntyi väärinkäsityksiä siitä, että mitä palkattu työntekijä tekee ja mitkä ovat vapaaehtoisten työtehtävät. Ei palkattu työntekijä korvaa vapaaehtoisten työtehtäviä, vaan palkatun työntekijän tehtävä olisi kehittää uutta toimintaa. Jatkossa tämänlaisissa hankkeissa olisikin kiinnitettävä huomiota seurojen opastamiseen ja kehittämiseen, jonka jälkeen vasta pystyttäisiin työntekijöitä seuroihin palkkaamaan", toteaa projektipäällikkö Marko Ahtiainen.

"Hanke on päättymässä seurojen osalta tammikuun–toukokuun välisenä aikana ja koko hanke loppuu syyskuun lopussa 2012. Hankkeen tuloksista on tekeillä kirja, johon on koottu kaikkien mukana olleiden seurojen tuomat liikuntamallit, joten muutkin kuin mukana olleet

urheiluseurat voivat ottaa mallia nyt mukana olleista seurojen liikuntatoiminnasta. Nyt mukana olleista 16 seurasta näyttäisi siltä, että noin 10 seurassa toiminta on ollut sellaista, että työntekijöillä jatkuu työt myös hankkeen päätyttyä. Tämä olisi oikein hyvä tulos, sillä valtakunnallinen LIKE-hanke, joka toimi muualla kuin Itä-Suomen alueella, työllisti hankkeen päätyttyä 8 henkilöä", iloitsee projektipäällikkö Ahtiainen.

"Itsellekin hankkeen vetäminen on ollut aivan unelmahomma. Kun aikaisemmin on toiminut yleisurheilun parissa, niin nyt on saanut nähdä niin monta urheiluseuraa ja lajia, että tämä on antanut aivan mielettömästi polttoainetta jatkolle, mitä se sitten tämän projektin päätyttyä onkin", päättää projektipäällikkö Marko Ahtiainen.

Tämäkin kymppillä kuntoon lehti on LIKE-hankkeen tuotoksia. Savonlinnan Seudun Liikunta on ollut yksi Itä-Suomen LIKE-hankkeen kautta tukea saaneista urheiluseuroista. Vaikka tuki nyt talvella SSL:n hankkeelta loppuukin, niin Kymppilä kuntoon -liite tulee ilmestymään myös tulevaisuudessa kahden kuukauden välein Suur-Saimaa-lehden yhteydessä.



Projektipäällikkö Marko Ahtiainen



Teksti: Jani Siitonen

## LIKE-hanke on liikuttanut myös Savonlinnan seudulla

Savonlinnan Seudun Liikunnan Kymppilä Kuntoon -projektin kautta on saatu aikaan monenlaista, liikunnallista toimintaa Savonlinnassa ja ympäristökunnissa. Toiminta on ollut hyvin monipuolista ja liikuttanut useita ikäryhmiä. Liikuntapalveluita on tuotettu lasten liikuntakerhoista aina kansallisten senioreiden kuntoliikunta- ja testauspäiviin.

Liikunnan kehittämishankkeen avustamana Savonlinnan Seudun Liikunta on voinut luoda useita onnistuneita tapahtumia ja pystynyt kehittämään omaa toimintaansa mm. kuntoliikuntasektorilla. Olemme saaneet mahdollisuuden kokeilla ja luoda uusia toimintamalleja sekä tapahtumia. Suurimpana edistysaskeleena voidaan pitää Kymppilä Kuntoon -lehtiliitteen

toteutumista yhteistyössä Suur-Saimaa-lehden kanssa. Yhteistyö on ollut hyvin merkittävä kehitys Savonlinnan Seudun Liikunnan tapahtumien markkinoinnin kannalta. Se on ollut loistava kanava tuoda luomamme kuntoliikuntatapahtumat suuren yleisön tietoisuuteen.

Projekti on myös edesauttanut Savonlinnan Seudun Liikunnan vuokraaman Aholahden hiihtokeskuksen aktiivointia. Kuntoliikkujien ja urheiluseurojen iloksi SSL on ylläpitänyt hiihtokeskuksen kioskia ja saunatiloja. Aholahden hiihtokeskuksella on toteutettu useita tyky-liikuntapäiviä. Viimeisimpänä toteutimme pikkupukasen siivittämänä koulutuspäivän Etelä-Savon ulosottoviraston välle joulukuun ensimmäisenä päivänä. Koululaisille to-

teutetun Aholahden talviliikuntapäivät olivat kevättalven 2011 parasta antia. Päivien aikana liikkui noin 950 oppilasta. Näillä tapahtumilla vilkastutettiin mukavasti aika-ajoin hiljaiseksikin luonnehdittavaa hiihtokeskuksen toimintaa.

Viikoittaiset miesten kuntoliikuntaryhmät liikuttavat viikoittain palloilusta kiinnostuneita miehiä, lentopallon ja sählyn merkeissä. Erityisryhmälle järjestettiin tyky-liikuntaa nykyisin Savonlinnan kaupungin alaisuudessa olevalle työryhmälle Savonlinnan työkeskuksella. Ympäristökuntien ja Eslin kyläseuran kanssa toteutimme kahteen otteeseen kunnan liikuntapäivät. Kunnan liikuntapäivissä testasimme kunnan henkilöstön lihaskuntoa, hapenottoa sekä kehon koostumusta. Mu-

kana päivissä oli myös joitakin yrityksiä.

Selkeä viesti oli, että toteuttamallamme toiminnalla on tilausta, mutta kuka jatkuvan toiminnan rahoittaisi. Kuntasektorilla rahat ovat nykyisin todella tiukassa ja uuden toiminnan kehittämiseen ei ole mahdollisuutta. Tämän hetkisten palvelujen tason ennallaan pitämisesäkin on jo tekemistä. Tämän takia LIKE-hankkeiden kaltaiset projektit ovat todella tärkeitä mahdollisuuksia yhdistyksille. Palveluiden tuottaminen on pikkuhiljaa siirtymässä yksityiselle sektorille ja miksi ei myös urheiluseuroille. Urheiluseuroille suunnatut hankkeet avaavat mahdollisuuden kehittää seuran toimintaa näihin haasteisiin vastaavalle tasolle. Seuroissa on ammatitaitoa oman lajin kautta jo vuosikym-

menten takaa ja sen tutun lajin kautta saa yllättävänkin helposti luotua hienoja tuotteita, tyky- ja virkistystoimintaa hakeville yrityksille. Tämän myötä saadaan tuottavaa toimintaa seuraan, joka mahdollistaa myös mahdollisen työntekijän palkkaamisen seuraan. Monessa hankkeeseen osallistuneessa seurassa toiminta saatiin jo sille tasolle, että projektirahan päättyessä seura kykeni palkkaamaan työntekijän ns. kovalla rahalla. Hankkeiden kautta on mahdollista kuitenkin kokeilla erilaisia toimintamalleja. Projektin kautta luodut mallit ovat jatkossa kaikkien käytettävissä. LIKE-hankkeen myötä kaikkien seurojen kokemukset kootaan yhdeksi kirjaksi, josta ne löytyvät ja ovat jatkossa kaikkien hyödynnettävissä yli lajirajojen.

Teksti: Anssi Kostiaainen, kuvat: Antti Immonen

# Varkaudessa Leidit ja Äijät hikoilevat kiekon perässä

Varkautelainen jääkiekkoyhdistys Warkis aloitti tänä syksynä pipolätkätoiminnan, joka on suunnattu kaikille lajista kiinnostuneille. Toiminta onkin saanut varsin hyvän vastaanoton Varkaudessa ja jäävuoroja on osallistujien pyynnöstä jouduttu jopa lisäämään. Idea pipolätkätoimintaan tuli kyselyjen perusteella. "Mietimme asiaa terveysliikunnan kannalta ja haimme tukea harrastetoiminnan aloittamiseen

Nuorelta Suomelta ja hakemus meni läpi. Naisille suunnattua jääkiekkotoimintaa olemme aikaisemmin kokeilleet. Idea ja tarve tulivat hyvin pitkälti sieltä, koska intoa ja mielenkiintoa tuntui naisilta löytyvän, kertoo Warkiksen valmennuspäällikkö Antti Immonen.

Varkaudessa toimi kahtena edellisenä vuotena harrastekiekkosarja Warkiksen ja Kymi-Saimaan alueen järjestämänä. Aloitusvuonna 2010 joukkueita oli kahdeksan, ja 2011 joukkueiden määrä putosi kuuteen. Tilasta myös harras-

tekiekkotoiminnalle olisi edelleen, mutta paikallista järjestäjää ei meinaa löytyä. Seurallamme ei ole yksinkertaisesti resursseja tällä hetkellä toiminnan pyörittämiseen, harmittelee Immonen.

Jäävuoroja järjestetään erikseen leideille ja äijille, joten kaikki eivät ole samanaikaisesti jäällä. Molemmilla ryhmillä jäävuoroja on pääsääntöisesti kaksi kertaa viikossa. Leideillä keskiviikkoisin

## LEIDIT palautetta:

Mahtavaa olla pelikentällä 20 vuoden tauon jälkeen. Kiitos!

Kiva uusi harrastus. Motiivina oli, että pärjää jotenkin jääkiekkoa harrastavien lasten kanssa pihapeleissä.

Hienoa, että tällainen järjestyi. Tasoero on kyllä aikamoinen, mutta aloittelijat oppivat "vanhoilta konkareilta". Vauhtia, hikeä, "täpää" tilanteita riittää ja hauskaa on!

Hyvä, että on tällainen mahdollisuus, koska innokkaita riittää. Lisää treenikertoja vain viikolle!

Mahtavaa, että on järjestetty mahdollisuus tällaisille vanhemmillekin leideille päästä pelaamaan jääkiekkoa. Ei tarvitse pelata niin paljon sitten siellä kaukalon laidalla tai katsomossa toisten pelejä katsellessa. Mukava kait se on päästä halliin luistelemaan.

Ladylätkä on hyvä kuntoilu- ja liikuntamuoto!

Hienoa päästä vuosien jälkeen kokeilemaan omia rajojaan hyvässä seurassa.

Kunnon hikiliikuntaa ja huonommin luisteleminen pärjää menossa mukana. Hauskaa hikitreeniä!

kello 20.15–21.30 ja lauantaisin 16.30–17.30.

Äijät pelaavat torstaisin kello 20.45–22.00 ja sunnuntaisin 16.30–17.30.

Harjoitukset pidetään Kämärin harjoitushallissa. Viikonloppuisin vuorot pyörivät junioripelien ehdoilla. Lähes koko ajan ryhmät ovat kuitenkin päässeet jäälle kaksi kertaa viikossa. Tarkoitus oli järjestää molemmille ryhmille harjoitukset vain kerran viikossa, mutta

osallistujat halusivat lisää vuoroja, joten vastasimme huutoon.

"Jääajoista olemme saaneet positiivista palautetta etenkin lapsiperheiltä. Iltatoimet ovat näihin aikoihin pienten lasten perheissä jo hoidettu. Toisaalta jäävuorot ovat juuri siihen aikaan kun tehtaassa on vuoronvaihto, joten iltavuorolaiset ja yövuorolaiset eivät välttämättä pääse aina osallistumaan jäävuorolle", pyörittelee Immonen.

Pipolätkään osallistuu kaiken ikäistä porukkaa. Leidejä toiminnassa on ollut mukana noin 30 ja iältään he ovat olleet 16 vuodesta aina 50 vuoteen saakka. Äijälätkässä osallistujia on ollut lähes 40 ikähaitarin ollessa 20 vuodesta 60 vuoteen saakka. "Monella toimintaan osallistuvalla on vuorotyö, joten osallistujamäärät vähän vaihtelevat. Keskimääräisesti vuoroilla on käynyt pelaajia noin 20–25. Osallistujamääriä emme ole mitenkään rajanneet.



Mikäli porukkaa tulee lisää, olemme valmiita lisäämään myös jäävuoroja", valottaa Immonen.

Toimintaan voi osallistua niin aloittelijat kuin jo kokeneemmatkin luistelijat. Ainoa este harrastukselle on, jos pelaa lajia aktiivisesti. Varusteiksi riittävät luistimet, maila ja kypärä. Jääkiekkohousuja ja hartiasuojia ei sallita. Kyynärsuojat, alasuojat, polvisuojat ja hanskat voivat

## ÄIJÄT palautetta:

Hieno juttu! Kellonaika 20.45 oikein sopiva.

Todellista kuntoliikuntaa hauska seurata jossa ei nipoteta!!

Hyvä homma.

Hauskaa touhua oikeanlaisella asenteella!

Hyvää toimintaa. Reipasta meininkiä.

Mukavaa on ollut.

Hyvä meininki, tätä lisää.

Hieno juttu, että joku vaivautuu järjestämään tällaista kuntoliikuntaa. Mukavaa kuntoliikuntaa, jossa saa hien pintaan.

Hyvä veteraaniliikuntamuoto, hikinen ja halpa.

na harjoitellaan perusasioita, kuten luistelua, syöttämistä, laukaisemista, maalintekoa ja kiekonkäsittelyä. Harjoitukset koostuvat pääsääntöisesti 20 minuutin opetustuokiosta ja loppu-aika vuorosta käytetään pelaamiseen. Jäävuoroilla ohjaajina toimivat seuran omat valmentajat. Tarkoitus on kauden aikana

ottaa mukaan myös oheisharjoitteita alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn muodossa. Ja eiköhän sitä loppukaudesta myös sitä ilmaveiviä pidä kokeilla!, naureskelee Immonen.

Kauden päätteeksi hikiliikkuville on suunnitella ottelumatka Kuopioon liigapeliin ja mahdollisesti myös pipolätkäturkaus, mikäli osallistuvia joukkueita saadaan tarvittava määrä.

Kausimaksu osallistujille on 120 euroa tai 5 euroa/kerta. Hinta pitää sisällään vähintään 30 harjoituskertaa jäällä, jääkiekkoliiton pipolätkävakuutuksen, pelipaidan, luistimien teroituksen, harjoitusten valmennuksen ja Warkiksen edustusjoukkueen kausikortin.

Palautte on ollut positiivista niin naisissa kuin miehissäkin ja hikiliikunnalle on ollut selkeä tilaus Varkaudessa. Ensi vuodesta on tullut jo kovasti kyselyjä toiminnan jatkumisesta, joten todennäköistä on, että toimintaa jatketaan myös ensi vuonna", visioi Immonen.

Teksti: Timo Reinikainen, kuva: Jani Siitonen

# Norsupallon MM-kisoissa työyhteisöille oma MM-sarja

Vuoden 2012 Norsupallon maailmanmestaruudet ratkotaan Savonlinnassa elokuun 10.–12. päivä. Kilpailut tullaan totutusti käymään aivan Olavinlinnan vieressä olevalla Kyrönniemen urheilukentällä. Tulevan kesän turnaus tullaan pelaamaan tutusti kolmessa sarjassa, kilpa-, harrastaja- ja firmasarjassa. Sarjojen pelaamiseen on kuitenkin tulossa muutoksia tulevalle kesälle. Kilpa- ja harrastajasarja pelataan totutusti kahtena päivänä la–su 11.–12.8. Firmasarjan sijaan muuttuu pelattavaksi yksipäiväiseksi turnaukseksi, niin että firmasarja pelataan alusta loppuun perjantain 10.8. aikana. Järjestäjät ovat tulleet tähän firmasarjan yhden pelipäivän ratkaisun työyhteisöjen palautteen perusteella.

Norsupallon pelaaminen on varsinkin vuoden 2011 aikana räjähdysmäisesti levinnyt ympäri Suomea ja vähän Suomen rajojen ulkopuolellekin. On ollut hienoa saada ympäri Suomea varsinkin erilaisista yrityksistä, niin sähkö-

postitse kuin puhelimitse tiedusteluita norsupallosta. Monessa paikassa työyhteisöt ovat saaneet ensikosketuksen norsupalloiluun työpaikan liikunta-/työyhteisöjen merkissä, jossa he ovat pelanneet norsupalloa. Palloilu- ja liikuntamuoto on imaussut pelaajat heti pelin pyörteisiin, niin että monet ovatkin olleet siitä mieltä, että nyt on löytynyt pelimuoto, missä meidän työyhteisö voi pelata vaikka

maailmanmestaruudesta. Työyhteisöissä monet haluavat tulla pelaamaan norsupalloa työpäivän, ns työyhteisöissä, jolloin kahden päivän sovitaminen pelipäiväksi on heille mahdotonta. Työyhteisöt ovatkin ottaneet yhden pelipäivän

uudistuksen upeasti vastaan, sillä jo nyt ennen vuoden vaihdetta on tullut useita työporukoilta kyselyitä ja alustavia ilmoittautumisia tulevan kesän turnaukseen.

Firmasarja on tarkoitettu yritysten ja työyhteisöjen joukkueille. Joukkueet voivat olla yrityksen työntekijöistä koostuvia tai yrityksen ulkopuolisista koottuja joukkueita, jotka käyttävät kuitenkin yrityksen nimi-

meä. MM-kilpailuiden firmasarjaan otetaan mukaan maksimissaan 32 ensiksi ilmoittautunutta joukkuetta. Norsupallossa joukkueet muodostuvat sekajoukkueista, joissa miehet ja naiset pelaavat samoissa joukkueissa. Maksimissaan joukkueissa saa olla 12 pelaajaa, joista 5 on samanaikaisesti kentällä. Kun kyseessä on sekajoukkueilla pelattava peli, niin firmasarjassa on koko ajan oltava kentällä vähintään kaksi naispuolista pelaajaa tai vähintään yksi miespuolinen pelaaja.

Lauantaina ja sunnuntaina 11.–12.8.2012 käytävään kilpasarjaan otetaan 24 ensiksi ilmoittautunutta joukkuetta ja suosituimpaan harrastajasarjaan otetaan mukaan yhteensä 64 ensiksi ilmoittautunutta joukkuetta. Ilmoittautuminen ensi kesän MM-kisoihin on käynnissä. Ilmoittautuminen sekä lisätiedot MM-kilpailuista ja lajiesittely löytyy uudesta nettiosoitteesta [www.norsupallo.fi](http://www.norsupallo.fi)



MM 2011 firmasarjan loppuottelu Attendo Medone Apelin-hovi vs. Aluelehti Saimaa