

"Sinä riität sellaisena kuin olet."

KIMMOKE liikuntakeskus
www.kiimu.fi

Soita suoraan asiantuntijalle

Kun pankkiasiasi vaatii keskustelua asiantuntijan kanssa, voit soittaa meille suoraan. Suorat yhteystietomme löydät sivuiltamme op.fi/pohjolan/soitasuoraan

Meillä on jotain yhteistä Pohjolan OP

KIMMOKE
liikuntakeskus

PIENRYHMÄ HARJOITTELU
KUNTOSALIHARJOITTELUA HARRASTANEILLE

- Tekniikat (kyykky, maastaveto, penkkipunnerrus)
- Ohjatut treenit
- Yksilöllinen valmennus
- 5 vapaavalintaista ryhmäliikuntatuntia

Ilmoittaudu 14.8. mennessä: kiimu@kiimu.fi

Kurssin hinta 75€

Kurssin kesto 21.8.-9.10. (8 krt) keskiviikkoisin 19-20. Vetäjänä Elli Takalo. Ryhmän max koko 8

LUE LISÄÄ www.kiimu.fi



PITÄJÄOTTELU LAUANTAINA 24.8.2024 KLO 14 ALKAEN PONNONMÄEN KENTÄLLÄ

TERVETULOA SEURAAMAAN MITEN KÄY KIIMINGIN, YLIKIIMINGIN JA YLI-IIN JOUKKUEIDEN VÄLISESSÄ MITTELÖSSÄ.

JOS HALUAT TULLA KILPAILEMAAN KIIMINGIN JOUKKUEESEEN, OTA YHTEYS ANTTI-PEKKA RÖNKKÖÖN 0504693304. MUKAAN MAHTUU.

TERVETULOA SUUNNISTAMAAN

KIIMUN OULU-RASTEILLE HONKIMAALLE

TIISTAINA 17.9.2024
KARTTOJEN MYYNTI 16.30-18.00
OPASTUS KUUSAMONTIELTÄ. KARTTAMAKSU 8€

Saunamaailma & Spa takaa hyvän lomasään

Upeat maastopyörä- ja vaellusreitit

Monipuolista majoitusta

Hallan Akan vaellus 7.9.2024 saakka ennakkohintaan 39€

UKKOHALLA

ELÄMYSTEN UKKOHALLA

Riemulomia ympäri vuoden

2 vrk alk. 199€

Ukkohallan matkailukylän keskiössä lomaelämyksiä luo **Huoneistohotelli Ukkohalla**, jossa saman katon alta löytyvät monipuoliset Chalets -huoneistot, ravintola Hallan Karhu, keilahalli ja Saunamaailma & Spa. Ukkohallan huipulla vierailijaa hemmotellaan vaaramaisemilla ja Sky Cabin Glass Suitesien mukavuuksilla.

Ukkohallan upeat luonnonnähtävyydet ja vaarametsien kauneus löytyvät reittien varrelta vain muutamien kilometrien päässä Ukkohallasta. Kesällä Halla Wake Parkissa voi harrastaa wakeboardingia, se on helppo ja hauska vesiurheilulaji kaiken ikäisille. Talvisin Ukkohallan rinteet ja ladut ovat hurmanneet lukemattomat vieraamme.

Tervetuloa viettämään mukava loma Ukkohallassa!

Sinua palvelee myyntipalvelumme
050 308 3451 | myynti@ukkohalla.fi | ukkohalla.fi

Pääkirjoitus



JUHA LAUKKA
SEURA- JA YHDISTYSKEHITTÄJÄ
POHJOIS-POHJANMAAN LIIKUNTA JA URHEILU RY

Onko liikunta etäännytetty meistä?

Liikumattomuuden vastuuta kantavat yhdessä kaikki liikunta-alan ihmiset. Liikuntaseurat, liikunnalan yrittäjät, media ja perheet mutta ennen kaikkea ihmiset itse. Väitän, että liikuntaa on viety kauemmas tavallisen nuoren ja aikuisen tarpeista. Uudet lajit, hienot termit, syyllistäminen, aikainen kilpaurheilun aloittaminen ja itsensä liikoon laittamisen ihannoiti on johtanut huomaamatta siihen, että tavallinen kansa on lakannut liikkumasta. Meidän pitäisi oppia kuuntelemaan ja ymmärtämään tavallisen ihmisen liikunnallisia tarpeita ja motivaation lähteitä paremmin ja tehdä liikunnasta lähestyttävämpää ja samaistuttavampaa.

Onko liikunnasta hävinnyt liikunnan ilo ja hauskuus? Liikunnasta on tehty suorituskeskeistä puurtamista ja tavoitehakuista harjoittelua. Liikunta-alan tulisi oppia ymmärtämään asiakkaiden liikunnallisia resursseja, motorisia taitoja sekä liikunnallisia motiiveja paremmin, jotta liikunnasta saadaan edelleen houkuttelevaa eri kohderyhmille.

Nuorille ja nuorille aikuisille harrastajille ei ole tarjolla riittävästi hönstäämisen mahdollisuuksia. Pula liikuntavuoroista ja seurojen tarjonta eivät tässä kohdin kohtaa. On paljon tutkittua tietoa, että heikot motoriset taidot (mm. juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, välineen käsittelytaidot) lapsuudessa vaikuttavat koulumenestykseen ja itsetuntoon. Vähäinen liikunnallinen leikki korreloi liikkumattomuuteen aikuisiässä. Varhaiskasvatuksessa asiaan onkin jo havahduttu. Harrastamisen Suomen malli koulumaailmassa on kirjattu lakiin ja tavoitteena onkin saada jokaiselle lapselle ainakin yksi harrastus, joka voi siis olla muutakin kuin liikuntaa. Mallissa liikuntakerhojen määrä kouluissa vaihtelee ja on noin 20-60 % tarjonnasta eli tämäkään ei yksistään ratkaise ongelmaa.

Liikunta on nykykuorelle vain yksi vaihtoehto viettää aikaa. Meidän tulisi antaa samoja onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä kuin mitä hektinen pelimaailma ja suoratoistopalvelut tarjoavat. Seuratoiminnan tulisi viestiä ja markkinoida omaa toimintaa rohkeasti ja kohdennetusti. Visuaalisuus ja koukuttavat videot toiminnan hauskuudesta tempaavat kyllä liikkujat mukaan. Liikunta-alan toimivat tarvitsevat palvelumuotoilua siinä missä yrityksetkin. Kuka on meidän asiakkaamme, mitä hän haluaa ja mitä meillä on hänelle tarjota. Urheiluseurat voivat edelleen olla merkittävässä roolissa ihmisten liikuttajina.

Vaikka jäsenyyden merkitys ei tarkoita, etteikö paikkaluseura voisi tarjota yhteenkuuluvuutta, halua kuulua seuraan, joka voi se vahvuus, jota se kaivataan.



Lasten ja nuorten liikuntaa Monipuolisesti ja laadukkaasti

Kiimingin Urheilijat on työstänyt seuraturkihanketta viime vuoden syksystä lähtien. Hankkeessa on useita kehittämiskohteita. Yksi isoimmista kehittämiskohteista on perheliikunnan juurruttaminen näkyväksi osaksi seuran toimintaa. Perheliikuntaa olisi mukana kaikissa seuran lajeissa. Yhtenä haasteena KiimUn lasten liikuntatoiminnan laajentamisessa on liikuntasalivuorojen riittämättömyys. Viime ja tulevalle kaudella KiimUlla on kuitenkin erittäin mukavasti salivuoroja lasten liikuntaryhmien järjestämiseksi. Niinpä myös perheliikunta on voitu toteuttaa.

Terveysliikuntajaoston puheenjohtaja **Minna Heikkilä** pitää tärkeänä, että seuralla on perheliikuntaa tarjolla.

- Esimerkiksi kaikki viisivuotiaat eivät ole valmiita jäämään liikkumaan ilman omaa aikuista. On tärkeää mahdollistaa monenlaisen liikkuminen lapsille. Osa lapsista haluaa liikkua itsenäisesti muiden samanikäisten kanssa. Toisille toimii jumppayhdessä oman aikuisen kanssa, sanoo Minna.

Lisäksi perheliikunta tuo ryhmän ohjaajalle paremmat edellytykset tarjota

monipuolista liikuntaa, kun aikuiset voivat ohjata ja neuvoa lapsiaan tunnilla.

Koulujen salivuorojen lisääminen on haastavaa. KiimUssa kokeiltiin järjestää lasten voimistelua isona ryhmänä, kun Kiiminki puiston koulun isoon liikuntasaliin saatiin harjoitusvuoro. KiimU liikutti yhden tunnin aikana lähes 40:tä lasta. Ryhmä oli 6-8-vuotiaille. Tuntia ohjasi kaksi pääohjaajaa, ja heillä oli apunaan kaksi apuohjaajaa. Tällaisessa toiminnassa ohjaajat voivat nähdä erilaisia ohjaustapoja. Tavoitteena on ollut myös säästää ohjaajien aikaa tuntisuunnittelussa. Ohjaajat suunnittelevat vuorotellen tunnit yhteisen kausisuunnitelman pohjalta.

KiimUn seuraturkihankkeessa on painotettu ohjaajien kouluttautumista. Oman koulutuksen tilaaminen seuraan on koettu erinomaiseksi keinoksi kouluttaa mahdollisimman monta ohjaajaa yhdellä kertaa. Tilaukskoulutus omissa tiloissa mahdollistaa myös koulutusaiheen valinnan seuralle sopivaksi. Ohjaajilta puolestaan säästyy aikaa, kun ei tarvitse matkustaa kauas.

- Tilaukskoulutuksen toteuttamisessa on ollut haastavinta löytää koulutuspäivä-

määrä, joka sopii mahdollisimman monelle, sanoo Minna.

Ensimmäisen koulutuksen kanssa oli epäonnea matkassa, kun kouluttajasairastui, ja tilaisuus piti perua. Uusi koulutuspäivä on sovittu. Nytvovat peukut pystyssä, että sujuisi suunnitelman mukaisesti.

KiimU-sanomat on ilmestynyt jo neljäkymmenen vuoden ajan. Minnan mielestä perinteisellä paperilehdellä on edelleen tilausta.

- Kaikki ihmiset eivät käytä digitaalisia kanavia tiedonhankintaan. KiimU-sanomia osataan odottaa ja moni löytää lehdestä tarvitsemaansa tietoa järjestämätämme toiminnasta, summaa Minna.

Lasten ja nuorten liikuntaa kehitetään myös seuraturkihankkeen ulkopuolella. Tänä kesä KiimU järjesti frisbeegolfkurssin nuorille sporttileirien lisäksi. Syksyllä yli 15-vuotiaille on tulossa voimannostokurssi. Syyslomaviikolla Kimmokkeella järjestetään Halloween-tapahtuma. Elämyksellinen tapahtuma on suunnattu lapsille ja nuorille ja miksei päälle aikuisillekin, jotka pitävät kummitustarinoista.



Matias Kumpuniemen, Aapo Hyryn, Pietu Pasurin, Joona Juuson heittokädet saivat uusia oppeja KiimUn frisbeegolfkurssilta kesäkuussa. Kouluttajana Henri Koivumaa (takana).



Sporttileiriltä mukavat muistot

Miisa Leinosen ja **Eeli Hännisen** kokemukset KiimUn kesäkuudesta sporttileiristä ovat hyvät.

Molemmat keuhuvat leirin ohjaajia mukaviksi, tekeminen oli kivaa. Mieluisin laji leirillä oli jalkapallo. Pelit ja leikit viehättivät myös.

- Parasta oli myös se, että siellä oli kavereita ja ruoka oli hyvää, sanoo Eeli.

Miisa puolestaan suunnittelee osallistuvansa myös ensi vuonna, jos KiimU järjestää samanlaisen leirin.

Miisa Leinonen (vas.) ja Eeli Hänninen ovat tyytyväisiä sporttileiriviikkoon.





Mikko Seiteri osallistuu mielellään tyttärensä Ella Seiterin urheiluharrastukseen.

Liikuntaa monipuolisesti Kilpaileminen on kivaa

Ella Seiterin, 10, vajaan vuoden kestänyt yleisurheilu-ura on lyhyehkö, mutta sisältää jo tässä vaiheessa paljon kilpailuja.

Viime vuoden syksyllä Ella leiskautti koulun kisoissa kumisaappaat jalassa sen verran pitkän hypyn, että opettaja suositteli Ellalle osallistumista Koululiikuntaliiton kilpailuihin. Ella otti vinkistä vaarin, meni kisoihin ja voitti. Tämän jälkeen hän hakeutui KiimUn yleisurheilukerhoon.

Isällä **Mikko Seiterillä** on kertynyt ajo-kilometrejä melkoisesti talven, kevään ja kesän aikana, kun hän on vienyt tyttärtään kilpailemaan. Koska Ella haluaa käydä kilpailemässä, isä kuljettää mielellään. Hän tietää, että tyttären innostus lajiin voi lopahtaa, kun hänelle tulee lisää vuosia.

- Niin kauan, kun Ellalla riittää omaa intoa käydään kisoissa, olen valmistekemään kisareissuja hänen kanssaan, sanoo Mikko. Ella on omassa ikäluokassaan Oulun seu-

dunärkeä niin korkeudessa, pituudessa kuin 60 metrin juoksussa. Hänen tuloksensa ovat myös valtakunnan tasolla huippuluokkaa. Kesäkuussa Tampereella kisataissa Youth Athletics Games -kilpailussa Ella voitti korkeuden. Juoksumatkoilla ja pituudessa hän sijoittui kymmenen parhaan joukkoon.

Lukuisista halli- ja ulkokentillä käydyistä kisoista huolimatta Ella sanoo jännittävänsä kilpailuja aina jonkin verran. Pieni nipistely mahanpohjassa kuitenkin häviää, kun tulee

oman suorituksen aika.

Häneltä sujuvat hyvin pituus, korkeus ja pikamatkat. Hänen oma lempilajinsa on korkeus.

Ellan menestys kisakentillä tuli yllätyksenä. Hänen hyvää luontaista ponnistusvoimaansa lienee edesauttanut keppihevosharrastus.

Kestävyyttä ja vauhtia juoksuun Ella hakee jalkapallosta, jonka hän aloitti tänä kesänä. Harjoituksia kertyy viikossa yhdestä

kolmeen. Kiiminkipuiston koulun liikunta-alueen kuntoportaat ovat myös olleet Ellan harjoittelupaikkana.

Urheilemisen lisäksi Ellan kesään ovat kuuluneet mummola- ja tivolireissut. Kysymyksen, mikä on nuoren urheilijan lempiruoka? Tulee vastaus sukkelaan.

- Lohikeitto.

Ylipäättään kala maistuu Ellalle hyvin, oli pa se keitossa tai savustettuna keittiön pöydällä.

Kiimulaisuus säilyy Keijo Aaltosen sydämessä

Keijo Aaltonen, 70, on Kiimingin Urheilijoiden menestyneimpiä aikuisurheilijoita. Hän on asunut kuusi vuotta lähellä lapsiaan ja lapsenlapsiaan Espoossa. Sieltä löytyy useita aktiivisia urheiluseuroja, joilla on tarjota mainiot harjoitteluolosuhteet. Niitä hän hyödyntääkin. Keijolla on kuitenkin vain yksi seura, jonka jäsenenä hän haluaa kilpailla yleisurheilussa.

- Pitkä aika KiimUn eri tehtävissä, kuten urheilijana, kerhojen ohjaajana ja seuran puheenjohtajana, antoivat minulle mahdollisuuden katsoa toimintaa monesta näkökulmasta.

Minun on edelleen helppo allekirjoittaa seuran toimintaperiaatteet. Eri-tyisen tärkeänä pidän sitä, että seuran ovet ovat avoinna kaikille, tuumaa Keijo.

Aaltonen kilpailee heittolajeissa. Kymmenen vuotta Suomen ja Euroopan, ja jois-

sakin lajeissa jopa maailman kärkiheittäjiin omassa ikäluokassaan lukeutuva Keijosano nauttivansa monipuolisesta harjoittelusta. Lajiharjoittelussa hän heittää vaihdellen moukaria, kiekkoa, painoa ja keihästä sekä työntää kuulaa eri painoisilla välineillä. Lisäksi hän käy kuntosalilla ja pelaa tennistä. Harjoittelukertoja on viikossa yhteensä 3-4.

- Teen myös ruumiillista työtä, kun olen auttamassa muun muassa remonttihanomissa. Minusta on kiinnostavaa ja tarpeellista seurata omaa suorituskykyä ikävuosien karttuessa.

Urheiluharrastuksessa olennainen asia ovat kaverit, joita on löytynyt urheilukentiltä niin Espoosta kuin muun muassa Hampurista, jossa hän oli vaimonsa kanssa alkuvuodesta vapaaehtoistoissa.

- Kiimingin aikoina tärkeä harjoittelukumppani oli **Timo Kopakkala**, jonka kanssa

pidetään tiiviisti yhteyttä. Samoja lajeja harrastavat kaverit tuovat harjoitteluun ja kilpailuihin mukavaa sosiaalisuutta.

Leppoisa harjoittelumeininki saa uuden vaihteen, kun Keijo astelee kiekkorinkiin tai moukarihäkkiin numerolappu rinnassaan. - Kyllähän siinä niin käy, että aina kun, kilpailu käynnistyy, haluan panna kaikki peliin, myöntää Keijo Aaltonen. Tänä vuonna hänen pääkilpailunsa ovat elokuussa pidettävät Göteborgin MM-kisat, joissa hänellä on päälajina heittolajien 5-ottelu.

Keijo Aaltonen kilpailee niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. - Innostus aikuisurheilukilpailuihin lähti KiimUn omista heittokarnevaaleista, joita järjestettiin aiemmin vuosikausia Ponnnonmäen kentällä.



Jumpat ovat edullista tervettä lihasvoimaa ja tanssillisia



Jenny Koivuniemi toivottaa kaikki tervetulleeksi tunneilleen.

Monipuoliset liikkeet haastavat koko kehoa

Jenny Koivuniemi on yksi KiimUn uusista ryhmäliikuntaohjaajista syyskaudella. Osalle jumppaajista hänen on tuttu tämän ja viime kesän tunneilta, kun hän on tuurannut Kimmokkeen lomailevia ohjaajia.

- Olen innoissani tulevasta roolistani KiimUn vakio-ohjaajana. Olen vierailut tuuraajana kesäisin ja lomien aikaan. Ne ovat olleet erittäin mukavia kokemuksia. Kimmokkeelle on helppo tulla ohjaajan tai treenaajan roolissa, tunnelma on tuttavallinen. Paikka monipuolisine liikuntamahdollisuuksineen antaa hienot puitteet toiminnalle.

Jennyllä on tärkeää, että tulija kokee olevansa tervetullut tunnille. Tunneilta saa itselleen parhaan treenin juuri omaan tasoonsa nähden. Hän ohjaa toiminnallista kuntopiiriä keskiviikkoiltoisin. Tunti sopii hänen mielestään kaikille, jotka haluavat harjoittaa koko kehoa monipuolisesti. Olkapään ja polven kiputilat eivät ollen Jenny mukaan este osallistumiselle.

-Liikkeisiin löydetään kyllä tarvittaessa vaihtoehtoiset suoritustavat. Jos on akuutteja vammoja, tunnille ei välttämättä kannata juuri sillä hetkellä tulla, mutta esimerkiksi kulumat nivelissä eivät estä tunnille osallistumista, rohkaisee Jenny.

Hän valmistui liikuntaneuvoksi neljä vuotta sitten. Tämän jälkeen hän ohjannut vesivoimistelua, kuntopiiri-, kahvakuula- ja erilaisia jumppatunteja liikuntasaleissa välineillä ja kehonpainolla sekä liikkuvuus- ja venyttelytunteja. Kokemusta on myös erilaisten ulkotreenien ohjaamisesta ja suunnistuskoulusta. Jennyllä on kokemusta kaiken ikäisten ihmisen liikuttamisesta.

-Liikunnanohjaajana haluan johdattaa asiakkaita terveelliseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävään liikuntaan, josta saa hyvää oloa ja mieltä. Ilolla eteenpäin liikkuen kohti tervettä ja virkeää elämää!



Matleena Manninen aloittaa hyvillä mielin uutena ohjaajaa.

Hyvää mieltä ja hikeä kaikille

Matleena Manninen aloitti ryhmäliikunnan ohjaajana toukokuussa. Reilun kuukauden mittainen kokeilu vahvisti hänen ajatuksiaan, että haluaa ohjata lisää.

-Aloitan syksyllä hyvällä ja ehkä vähän jännittävällä mielellä. Olen tykännyt käydä Kimmokkeella jumppissa. On kiva päästä itsekin ohjaamaan tunteja.

Ensimmäisen ohjauskerran kaltaista kovaa jännittämistä Matleena ei enää pöde. Hän uskoo, että kokemus ja KiimUn mahdollistama ohjaajakoulutus alkusyksystä tuovat varmuutta ohjaustyöhön.

- Kesällä kun pidin ensimmäistä ohjausta, muistan, kuinka minua jännitti ihan hirveästi. Kädet täristen asettelin mikkiä ja laitoin paikkoja valmiiksi. Tiesin, että KiimUn asiakkaat ja jumppaajat ovat armollisia, eikä virheet ja jännittäminen haittaa.

Ohjaajana Matleena haluaa, että asiakkaat lähtevät tunneilta hyvillä mielin ja hiki- senä jumppasta kotiin. Eikä tarvitsisi jälkepäin harmitella, että tulikin lähdeyttyä.

Matleena ohjaa hiit-tunteja, joka koostuu sykettä nostavista ja lihasvoimaa vahvistavista liikkeistä. Hänen tunneillaan käytetään usein miten steppilautaa. Helpot ja selkeät liikkeet madaltavat kynnystä tulla tunnille.

-Vaikka tunnin tempo on nopea ja tavoitteena tehdä liikkeet kovalla teholla, niitä voi tehdä kevyesti. Näin ollen tunti sopii myös aloittelijalle. Hiittä kannattaa tulla kokeilemaan, sanoo Matleena.



Lavistunnilla hiki nousee pintaan mukavalla ja rennolla tekemisellä. Helena Pulju (vas.), Elsa Väänänen, Riitta Soikkeli, Tuula Virtanen, Sirpa...

Kimmokkeenryhmäliikuntakausikäynnistyä elokuun puolen välin jälkeen lukujärjestyksellä, joka on erittäin monipuolinen, jotta mahdollisimman moni löytäisi tarjonnasta itselleen mieluisan tunnin. Syyskauden tarjonta rakentuu tunneille, jotka ovat olleet Kimmokkeen jumppaajien lempparitunteja jo vuosikymmenien ajan: pump, vatsa-peppu-reisi ja zumba. Tämän lisäksi kehoa ja mieltä hoitavat pilates- ja joogatunnit ovat tutuilla paikoilla viikossa. Ohjattuja tunteja löytyy niin aamusta kuin illastakin. Yhteensä 18 viikotuntia ja tämän lisäksi Yinjooga ja sointukylpy kerran kuukaudessa.

Lisäksi on tuotu aivan uusi tunti, Boot workout. Tunti on erityisesti suunnattu jumppaajille, jotka haluavat treenata kovalla teholla. 60 minuutin tunti sisältää sykettä nostavia ja lihaskuntoa sekä kestävyyttä vahvistavia liikkeitä.

Sunnuntaitunnit palaavat lukkariin monen vuoden tauon jälkeen. Heti syyskauden alusta alkaen on tarjolla aerobinen step-tunti ja lokakuun puolen välin jälkeen tulee vielä toinen toinen tunti, pallokiinteytys. Tällä tunnilla käytetään joko pieniä tai isoja palloja tehostamaan liikkeitä. Vaikka tunnilla ei ole hyppyä, hikeä ja mukavaa hyvää oloa kroppaan on luvassa.

Loppukeväästä lukkariin tullut toiminnallinen kuntopiiri jatkaa myös syksyllä. Tunti on ihanteellinen treenimuoto, koska

tunnin liikkeet ja teho voidaan räätälöidä jokaiselle osallistujalle sopiviksi. Tunnin ohjaaja huomioi jumppaajien mahdolliset polvi-, lonkka-, olkapäävaivat, ettei niistä tule este osallistumiselle. Tämän toivotaan madaltavan kynnystä aloittaa viikoittainen liikunta ohjatusti.

Syksyn tarjonnasta löytyvät myös liikuntakurssit, joita alkukaudesta on tarjolla muun muassa Äijät kuntoon- ja Kimmokkeen

aiemmin, kun toukokuussa aloitin pihatyöt, muistelee Sirpa.

- Lisäksi jokaisen jumpan jälkeen on euforinen tunne, vaikka lähtiessä olisikin vähän laiskottanut, hän sanoo.

Helena Puljun Kimmokeviikkoon sisältyy kaksi jumppaa ja yksi ohjattu kuntosaliharjoittelua.

-Käyn KiimUn jumppissa, koska sijainti, jumppatilat ja -välineet ovat hyviä ja monipuolisia. Ohjaajat ovat myös asiantuntevia ja mukaansatempaavia.

Kolmen vuotta Kimmokkeen aamutunneilla harjoitellut Helena kokee saaneensa voimaa lihaksiin ja liikkuvuutta kehoonsa.

-Ennen kuin aloitin Kimmokkeella, pääasiainen treenini oli vain spinning-pyöräily. Lihaskunto oli nollassa. Tällä hetkellä tunnen olevani aivan eri kunnossa, Helena tuumaa.

Hän suosittelee vahvasti tulemaan mukaan, koska Kimmokkeen monipuoliset liikuntamahdolliset ovat käden ulottuvilla. Hänellä itsellään kertyy ajokilometrejä yhdestä jumppa- tai kuntosalireisusta 46 kilometriä.

Kimmokkeella on tuntihinnoittelussa huomioitu erilaiset liikkujat. Kausikortti on suunnattu jumppaajille, jotka käyvät kaksitai useamman kerran viikossa jumppalla. Tällöin yhden jumppakerran hinnaksi jää vain vajaat kolme euroa.

Osaavat ohjaajat innostavat.

hyvinvointikurssi.

Kimmokkeenryhmäliikuntatunnit saavat jumppaajilta kiitosta hyvien ohjaajien ja olosuhteiden vuoksi. Ne innostavat liikkumaan lajin parissa viikosta ja vuodesta toiseen.

Sirpa Sarkkinen aloitti vuosi sitten säännölliset käynnit aamun jumppatunneilla.

-Kun olen käynyt melko säännöllisesti syksystä kevääseen kahdesta neljään kertaan viikossa jumppalla, lihakseni eivät kipeytyneet niin kuin

Yhteisliikuntaa ja treenejä



Aini Sarkkinen, Aini Yli-Pyky ja Anni Niemelä ovat käyneet Lavis-tunneilla jo monta vuotta.

Kerran tai kaksi viikossa jumppaavan on edullisinta hankki kymmenen kerran sarjalippu.

Silloin tällöin ryhmäliikuntatunneille osallistuvalla on tarjolla kertamaksu,

joka on myös mainio ratkaisu, jos haluaa tulla tutustumaan Kimmokkeen tunneille. Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneille voi tulla tutustumaan myös hankkimalla viikkokortin.



Toiminnalliset treenitunnit ovat suosittuja. Niitä löytyy sekä Kimmokkeen aamutunneista että iltatarjonnasta.



Kimmokkeen jumppasalin ovi käy tiuhaan etenkin kesäisin kun Marjut Salmelalla on taukoa lentopalloharjoituksista.

Jumpat täydentävät lentopalloilijan liikkumista

Marjut Salmelalla on pelannut lentopalloa kolmannelta luokalta lähtien. Edelleen aikuisiässäkin laji viehättää häntä suuresti. Kiimingin Urheilijoiden lentopallon pariin hän tuli vuonna 2010. Marjut iskee palloa mieluummin kilpailulliset tavoitteet mielessään. Treenit eivät ole vain viikoittainen liikunnallinen harrastus. Hän tunnustaa olevansa voitontahtoinen kilpailija.

- Parasta lentopallossa ovat kuitenkin joukkuekaverit ja lajin monipuolisuus.

Niin lentopalloilija kuin hän onkin sielultaan, myös Kimmokkeen jumpat ja kuntosali löytyvät Marjutin viikko-ohjelmasta. Kun aktiivinen lentopallokausi harjoituksineen ja sarjapeleineen on meneillään, Kimmokkeen ovi käy epäsuunnollisesti. Toison on kesäkaudella: jumpilla käynti on viikoittaista.

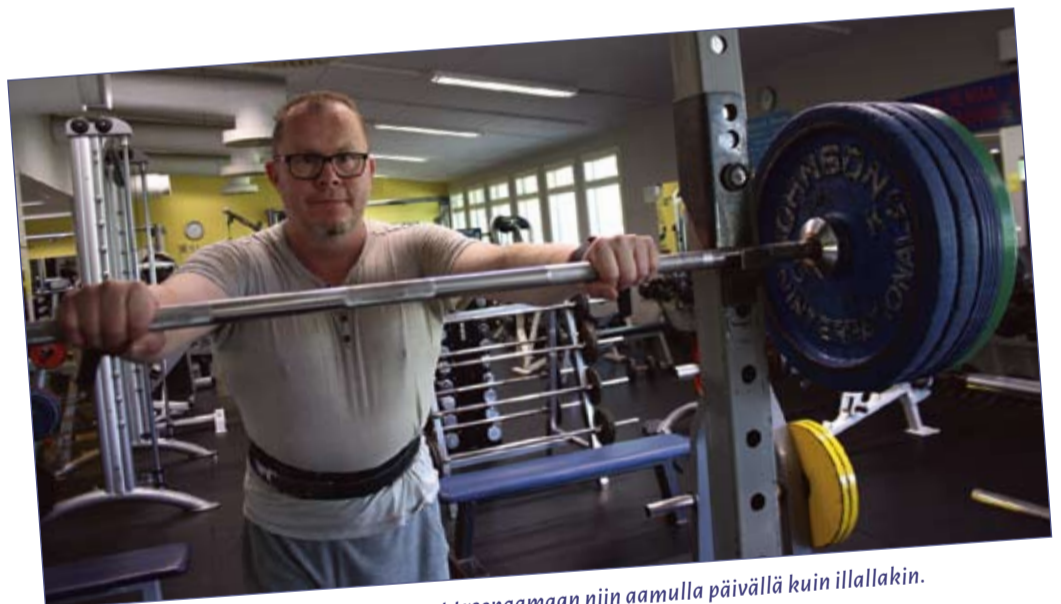
- Suosikkিতuntejani ovat pump ja vatsapeppu-reisitunti. Välillä tykkään käydä myös pilatestunnilla.

Jumpilta ja kuntosalilta Marjut hakee

fyysisen kunnon ylläpitoa, voimaa sekä liikkuvuutta.

- Ryhmäliikunta on mukavaa, koska ohjaaja patistaa tekemään parhaansa. Kuntosali on hyvä silloin, kun en ehdi jumpalle, ja pääsen treenaamaan oman aikatauluni mukaan.

Lentopalloharrastuksessa Marjutin tavoitteena on nostaa omaa tasoaan pelaajana ja pystyä harrastamaan lajia vielä vanhanakin.



Vuorotyöläisenä Tomi Kurkela on tottunut treenaamaan niin aamulla päivällä kuin illallakin.

Oman yhteistuloksen parantaminen inspiroi

Tomi Kurkela aloitti voimannoston jo poikasena ennen armeijaan menoa. Sen jälkeen lajin harrastaminen jäi viideksitoista vuodeksi. Asuttuaan muutaman vuoden Kiimingissä Tomin askeleet veivät Kimmokkeen kuntosalille ja melko pian syntyi myös kipinä kilpailla klassisessa voimannostossa.

Ensimmäisissä SM-kilpailuissaan hän kävi vuonna 2015. Kilpaileminen tuo harjoitteluun motivaatiota. Palkintosijoja enemmän häntä koukuttaa omien tulosten parantaminen, mikä on kilpailuissa tiukassa muun muassa suoritusten tarkan tuomaroinnin vuoksi.

Pienikin virhe suoritustekniikassa johtaa siihen, ettei tulosta hyväksytä. Tomi sijoittui viime joulukuussa pidetyissä klassisen voimannoston SM-kilpailuissa kolmanneksi sarjassaan M1 eli yli 40-vuotiaiden sarjassa. Hän pitää itseään rauhallisena

kilpailijana, joka ei liikoja hermoille.

- Toki pieni kisajännitys on aina ennen ensimmäistä lajia, jalkakyykyä, joka minulle on vaikein laji. Sen suorittuani tulee yleensä helpottunut fiilis ja on mukavaa keskittyä penkkipunnerrukseen ja maastavetoon.

Ennen viime vuoden lopulla ollutta kisaa Tomilla oli neljän vuoden tauko kilpailemisesta. Polvi- ja selkävaiivat estivät tehokkaan harjoittelun. Nyt mies tuumaa ikää tulleen sen verran, että harjoittelu on järkevää, eikä se ylikuormita kroppaa. Tavoitteellinen harjoittelu sopii Tomin mielestä hyvin yli 40-vuotiaalle.

- Voimatasot nousevat edelleen, mutta palautuminen on hidasta. Välipäiviä on pidettävä, sanoo Tomi.

Hänen ohjelmassaan on käydä kansallisissa kisoissa syksyn aikana ennen marraskuussa järjestettäviä SM-kisoja, jonne

mies lähtee uudettulosennätykset mielessä. Tomin kisaennätykset ovat jalkakyykyssä 215 kg, penkkipunnerruksessa 152,50 kg ja maastavedossa 250 kg.

Tomi on huomannut, että Kimmokkeella treenaa paljon niin naisia kuin miehiäkin, joilla olisi potentiaalia menestyä klassisessa voimannostossa.

- Olisi mahtavaa, jos muitakin innostuisi lähtemään kisaamaan. Kilpailut ovat mukavia tapahtumia, vaikka kilpailusuorituksen keskitytään ja tehdään netosissaan. Kisasuoritusten ulkopuolella voidaan sitten heittää huulta ja jutella kaikkien kanssa.

Kuntosali on paikka, joka on auttanut Tomia kotiutumaan aikoinaan Kiiminkiin.

- Olen saanut hyviä ystäviä ja tuttuja, kun olen vuosia käynyt kuntosalilla. Ennen harrastustanne muuttaneena en tuntenut Kiimingistä juuri ketään.

Yhdessä ja erikseen Kuntosalin tehokkuus viehättää

Perttu Karjalainen on treenannut Kimmokkeella vuoden 2023 alusta ja Maria Kotaniemi viime vuoden toukokuusta. Vaikka Kimmokkeen kuntosali on uudehko tuttavuus, lajina kuntosaliharjoittelu on molemmille pitkäaikainen harrastus. Maria on treenannut kuntosalilla joviisitoista vuotta ja Perttu pari vuotta vähemmän.

Marialle kuntosalilla treenaaminen oli luonteva lisä kaikkeen muuhun liikkuimiseensa.

- Harrastin ratsastusta, laskettelua ja retkeilyä partiossa. Sitten vain päätin aloittaa salilla treenaamisen, muistelee Maria.

Perttu puolestaan ei omien sanojensa mukaan ollut lainkaan urheilutavoitteellisesti. Istumatyöläisenä hän sanoo kuitenkin tiedostaneensa hyvän lihaskunnan merkityksen. Hän päätyi salille vanhempien ystävien perässä.

- Kuntosalilla harjoittelu on palkitsevaa, koska tuloksia saa suhteellisen nopeasti, ja ne ovat helposti mitattavissa. En hoksaa mitään muuta lajia, jossa harjoittelu antaa näin hyvää vastinetta, toteaa Perttu.

Maria puolestaan on huomannut, että voimatasot eivät enää kasva niin nopeasti kuin alussa. Pääkoppa nollaantuu joka treenissä, ja se on ihana asia.

Molemmat ovat sitä mieltä, että kuntosaliohjelma takaa hyvän treenin. Heillä molemmilla on sellainen. Mariasuunnittelee omat treeninsä itse. Perttu on harjoitellut soveltamalla somesta löytyviä ohjelmia ja kokeneempien ohjelmilla. Viimeisimpänä hänellä on ollut nettivalmennus, jonka teemana on nopeusvoima.

Kuntosaliohjelman myötä harjoittelu on nousujohteista. Ilman ohjelmaa harjoittelu jää useimmiten vain voimatasa-



Musiikin kuuntelu samalla kun treenaa kuuluu asiaan. Pertulla korvanapeissa pauhaa rocki ja Marialla soi pop.

ylläpitäväksi liikkumiseksi.

Maria ja Perttu treenaavat Kimmokkeella kolmesta neljään kertaan viikossa. Niistä yksi tai kaksi treeniä pyritään tekemään yhtä aikaa. Heidän kohdallaan samanaikaisesti treenaaminen tarkoittaa oikeastaan vain tuleamista ja lähtemistä yhtä aikaa. Siinä välissä molemmat keskittyvät omiin

treeneihinsä.

- Toisen kanssa on kuitenkin kiva olla yhtä aikaa, kun voi pyytää varmistamaan tai katsomaan tekniikkaa, Maria sanoo.

Maria ja Perttu eivät usko kyllästyvänsä kuntosalilla harjoitteluun. Kuntosalitreeneit ovat kiinteä osa arkea. Lomatkaan eivät niitä hetkautta. Tosin treeni paikka voi lomalla

olla jokin muukin kuin Kimmoke.

- Jos muuttaisin Lapin korpeen metsätöihin, ehkä silloin voisi kuntosaliharjoittelu jäädä pois kuvioista, arvelee Perttu.

Tosin se ei hänestä tällä hetkellä ole todennäköistä. Perttulla ja Marialla on toinenkin yhteinen harrastus, vapaa lasku, joka vie heitä tunturiin 2-3 viikkoa talvessa.

Työkavereiden ajatukset nollautuvat Hyvä filis kaupan päälle



Pohteen sosiaalipalveluissa työskentelevät Nina Tuisku ja Raisa Karjalainen haikailivat, että miten saada säännöllisyyttä kuntosalilla treenaamiseen. Rupattelun lomassa he keksivät, että työkavereina he voisivat kokeilla yhteistä treeniä Kimmokkeella.

- Hieman pessimistinä ajattelin, että kauankohan innostus tähän voi kestää, muistelee Raija.

Tarinalla ei toistaiseksi ole ollut puolan kalainen lopputulos, vaan naiset ovat käyneet kuntosalilla viime vuoden loppusyksystä lähtien kaksi kertaa viikossa.

Ninan mielestä onnistumisen taustalla

on se, että he tulevat treenaamaan suoraan töistä.

- Kuntaleesuoraan työpaikalta, kotisohva ei ennätä tehdä salille lähdöstä vaikeaa. Työntekijän antama Smartum-etu oli myös yksi hyvä kimmoke kuntosaliharrastuksen aloittamiselle, toteaa Nina.

Molemmilla ovat omat harjoitteluohjelmansa, joskin niissä on paljon samanlaisia liikkeitä. Naiset sanovat, että he eivät kilpaile painoissa keskenään, mutta toisen kannustaminen on osa treeniä. Kaverin kanssa salilla on myös helpompaa kokeilla uusia liikkeitä ja laitteita.

Vaikka työkaverit ovat yhtä aikaa treenaamassa, työasioista puhuminen jää Kimmokkeen oven ulkopuolelle.

- Emme ole mitään tietoista päätöstä tehneet, vaan jutun aiheet ovat luontevasti olleet aivan jotain muuta, sanoo Raisa.

- Yhteinen treeni on aivan ihanasti vienyntä ajatukset pois työasioista. Siksi on ollut rentouttavaa harjoitella kaverin kanssa, jatkaa Nina.

Raijalla ja Ninalla on töissä viereiset työhuoneet, mutta syvällisempi tutustuminen toiseen on jäänyt toteutumatta. Nytyhteisen treenijän myötä naiset ovat tutustuneet toisiinsa pintaa syvemmälle niin työkavereina kuin ystävinäkin.

Lisäksi yhteiset kuntosalitreeneit ovat poikineet muita yhteisiä projekteja, kuten pyöräilyä. Tulevaisuudessa ehkäpä hiihtoreissuja.

Musiikista energiaa

Kimmokkeella soi taustamusiikkina radiokanavat. Musiikin kuuntelu omista kuulokkeista kuntosaleilla on yleistynyt viime vuosina merkittävästi.

Enemmistö asiakkaista kuuntelee omaa musiikkia tai äänikirjoja. Alla muutama asiakkaamme kertoo, mitä kuuntelee ja miksi.



- Kuulokkeissani soivat Sabaton, Matti ja Teppo sekä Kikkaakin. Filiksien mukaan valitsen musiikin treeniin. - Kuuntelen musiikkia aina kun liikun. Se antaa mukavaa boostia treeniini. Kuulokkeet korvilla pystyn keskittymään omaan tekemiseeni hyvin.

Marika Kleemola



- Napeissani soi Metallicaa tai vastaavaa, joka antaa energiaa salitreeniin. - Kun olen jonkun toisen kanssa salilla, silloin en kuuntele. - Musiikin kuuntelu urheillessani liittyy vain salitreeniin. Esimerkiksi juostessani en kuuntele musaa.

Nico Oja



- Sopivan tempoista metallia, joka menee hyvin kyykkäämisen tahdissa. - Kuuntelen metallimusiikkia aina kuntosalilla. Tosin joskus aamuisin treenattessani en kuuntele. Jos on muitakin salilla, voin tauoilla hieman jutella. - Kun hölkkään, en kuuntele ollenkaan musiikkia. Luonnon äänet riittävät.

Jani Tolonen

Nina Tuisku (vas.) ja Raija Karjalainen suosittelivat kokeilemaan kaverin kanssa kuntosalilla käymistä, jos yksin treenaamisella ei saa luotua itselleen säännöllistä viikkorytmiä liikkumiseen.



KIMMOKKEEN AAMUSSA OHJATTUA KUNTOSALI- HARJOITTELUA

UUSI AAMUPÄIVÄN KUNTOSALIRYHMÄ PERJANTAISIN KLO 11.00-12.00 ALKAEN 16.8.-20.12.2024. OHJAAJA KIRSI MAASALMI. HINTA 60€. PAIVI@KIIMU.FI TAI SOITA PÄIVILLE 0405881308.

TIISTAISIN JA KESKIVIikkoisin MYÖS OHJATTUA KUNTOSALIHARJOITTELUA KLO 10.30-11.30. KURSSI ALKAA 6.8. 2024. OHJAAJA PÄIVI MIKKONEN. MUUTAMIA PAIKKOJA VAPAANA, TIEDUSTELUT PAIVI@KIIMU.FI TAI SOITA PÄIVILLE 0405881308.

Ihon Erikoishoidot

APU IHON ERITYISIIN HAASTEISIIN
mm. medikaalinen neulaus



Vanilliini
KAUNEUS- JA HYVINVOINTIPALVELUT

Jäälän liikekeskus, 90940 Jääli
puh. 050 407 3840

Katso lisätietoja: www.vanilliini.fi

KIIMU • SANOMAT

Julkaisija: Kiimingin Urheilijat
Toimitus ja taitto: Päivi Mikkonen
Painopaikka: Punamusta Oy 2024
Painos: 5000 kpl



AIKUISTEN HARRASTESÄHLYÄ

KIIMUN PESÄPALLOJAOSTON AIKUISTEN SÄHLYVUORO PERJANTAISIN KIIMINKIJOEN KOULULLA KLO 19-20.30. LISÄTIETOA: KARI.TAPANI.LAMPINEN@GMAIL.COM

JUNIORIT 15+
**SYKSY 2024
VOIMANOSTO-
KURSSI**

Kurssin kesto 5krt. Vetäjinä voimannostojaoksen jäsenet.

- Voimanoston perusteet
- Tekniikat
- Kyykyt
- Maastaveto
- Penkkipunnerrus

Ota yhteyttä:
0440684648
Klo 12-18
tai mene
www.kiimu.fi

KIMMOKE
liikuntakeskus

Kurssin hinta 30€

OHJATTU KUNTOSALI- HARJOITTELU

KUNTOSALIKURSSI ALOITTELIJOILLE JA SÄÄNNÖLLISYYTTÄ OMAAN HARJOITTELUUN HALUAVILLE



- LAITTEIDEN KÄYTÖN OPASTUS
- OHJATUT HARJOITUKSET
- KUNTOSALIOHJELMA OMATOIMISEEN HARJOITTELUUN
- 5 VAPAAVALINTAISTA RYHMÄLIIKUNTATUNTIA

KURSSIN HINTA 75€

KURSSIN KESTO 21.8.-9.10 (8 KRT) KESKIVIikkoisin KLO 18-19. OHJAAJA ELLI TAKALO

ILMOITTAUDU 14.8. MENNESSÄ PAIVI@KIIMU.FI. LUE LISÄÄ WWW.KIIMU.FI

ÄIJÄT KUNTOON -KURSSI
20.8.-10.12.2024

MONIPUOLISUUTTA JA SÄÄNNÖLLISYYTTÄ LIIKUNTAAN

TIISTAISIN KLO 20.00-21.00. KURSSI 75€. ILMOITTAUDU 14.8. MENNESSÄ PAIVI@KIIMU.FI
KIMMOKE LIIKUNTAKESKUS VIITANTIE 23, 90900 KIIMINKI. WWW.KIIMU.FI

MIKSI MUKANA KIIMUSSA?



Puheenjohtaja Kaisuleena Joenväärä: Haluan olla mahdollistamassa kaikille avointa liikunnallista hyvinvointia. Sydän sykkii urheiluseuratoiminnalle.



Varapuheenjohtaja Niina Juuso: yhdessä tekemistä lasten ja nuorten liikunnan hyväksi.



Johtokunnan jäsen Richard Ebrahim: olen mielelläni mukana mahdollistamassa lapsille onnistumisen iloa ja liikuntaa ilman suorituspaineita.



Johtokunnan jäsen Petri Taskinen: yhdessä liikunnan puolesta.



Johtokunnan jäsen Mika Jurvakainen: rakkaudesta suunnistukseen ja seuraan.



Johtokunnan jäsen Riitta Lehtola: haluan tukea osaltani lähiliikunnan järjestämistä Kiimingin alueella.



Johtokunnan jäsen Minna Heikkilä: lasten ja nuorten liikunnan ja matalan kynnyksen liikunnan edistäminen on minulle tärkeää.

LASTEN LIIKUNTAKERHOT 19.8.-13.12.2024 KERHOMAKSU SYYSKAUDELLE 57-110 € KIIMUN JÄSENILLE 50-100€ LISÄTIETOA WWW.KIIMU.FI

MAANANTAI

16.30-18.00

TeamGym 10-14
Jäälän koulu pieni sali

18.15-19.00

Perhevoimistelu 3-5
Jäälän koulu pieni sali

18.00-19.00

Telinevoimistelu 7-8
Kiiminkipuiston koulu

17.00-18.00

Yleisurheilu/sportti 10-15
Kiiminkijoen koulu

18.00-19.00

Yleisurheilu/sportti 7-9
Kiiminkijoen koulu



TIISTAI

18.00-19.00

Voimistelu 7-9
Ylikylän koulu

18.00-18.45

Hiihto 6-12
Kimmoke



KESKIVIikko

17.00-18.00

Parkour/Temput 7-10
Kiiminkijoen koulu

18.00-19.00

Telinevoimistelu 11-15
Ylikylän koulu



TORSTAI

17.30-18.30

Telinevoimistelu 9-10
Kiiminkipuiston koulu

17.00-18.00

Palloilu 10-15
Kiiminkijoen koulu

18.00-19.00

Palloilu 7-9
Kiiminkijoen koulu

16.35-18.00

Lentopallo 12-15
Ylikylän koulu

18.10-18.55

Tempputerho 5-6
Ylikylän koulu

PERJANTAI

16.00-17.00

Voimistelu 10-12
Jäälän koulu pieni sali

17.00-18.00

Voimistelu 7-9
Jäälän koulu pieni sali

18.00-18.45

Voimistelu 5-6
Jäälän koulu pieni sali





Jäälän taajamassa kulkevan Kiiminki-maraton reitin mutkat päättyvät maalissa odottavaan komeaan kaareen.



Asko Vääräniemi on vastannut Kiiminki-maratonin ajanotosta vuodesta 2007 lähtien.



Keijo Pulkkinen on tuttu Kiiminki-maratonin juoksijoille.

17 kerran ajanottoa Kiimingissä Kisapäivän sää jännittää

Asko Vääräniemi osallistui Kiiminki-maratonille ensimmäisen kerran vuonna 2006, jolloin tapahtuma järjestettiin ensimmäisen kerran. Tämän jälkeen hän ei ole ennättänyt liioin juoksemaan, sillä hänen ajanottopalveluun on tarvittu vuodesta 2007 lähtien. Kiiminki-maratonin ajat otettiin käsin aina vuoteen 2015 saakka.

Tämän jälkeen ajanoton tekniikan mullisti RFID-tunniste, joka laitetaan juoksijan lenkkariin. Tunnisteessa oleva siru on yhteydessä langattomasti ajanotossa käytettävään tietotekniikkalustoon. Ajanottotekniikan kehittymisen myötä ajanottokopissa järjestetään muutamalla henkilöllä, kun ennese oli vähintään viisi. Asko on saanut apuvoimia ajanottoon perheensä jäsenistä sekä heidän kavereistaan.

- Kuuluttajana toimineen **Keijo Pulkkinen** kanssa olemme tehneet Kiimingissä yhteistyötä jo kymmenen vuotta. Keijon

tuntemusjuoksijoista ja ajanottotekniikasta helpottaa merkittävästi työtämme.

Kiiminki-maratonilla on käytössä sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä, josta tulospalveluun saadaan tarvittu tiedot. Ajanoton kannalta ennakoilmoittautumiset vähentävät kisapaikalla tehtävää työtä, koska jälki-ilmoittautumisten kirjaaminen käsin lisää kirjaamissa tapahtuvien virheiden riskiä, sillä usein on kiire saada muutokset järjestelmään. Tarkennuksia voi syntyä myös käsialan tai puuttuvien tietojen, kuten osallistujansyntymäaika. Se tarvitaan, kun viralliset tulokset lähetetään Tilastopajaan.

Nokialla tiimin vetäjänä työskentelevä Asko ei koe toimintaansa toisena työnä, vaikka toukokuusta lokakuuhun hänellä meneekin viidestä seitsemään viikonloppua ajanottohommissa. Urheilua jopikkupojasta asti harrastanut Askotottui toimimaan oman kilpailemisen ohessa toimitsijana urheilukilpailuissa. Sivutoimiseksi ajanottoyrittäjäksi

hän päätyi puolivahingossa.

- Kun Terwa-maratonin osallistujamäärä aikoinaan kasvoi isoksi, tuli tarve hankkia sähköinen ajanotto tapahtumaan. Saatavilla olevien palveluiden hinnat olivat niin korkeat, että päätettiin verkostoitua Result Servicen Pentti Lajusen, Timo Kokon ja Jouni Aaltosen kanssa. Heillä oli silloin paras saatavilla oleva osaaminen. Yhteistyön seurauksena Terwa-maraton hankki heidän järjestelmien kanssa yhteensopivan RFID-laitteiston. Kilpailuissa on mukava olla mukana, kun näkee vanhoja tuttuja, jotka tunnistan juoksutyylisiä, kertoo Asko.

Kisäjännitystä Asko ei ole potanut kymmenen vuoteen. Syynä on se, että hän on hankkinut piuhoja ynnä muuta ajanotossa käytettävää varustetta riittävästi. Ei tule enää paniikkia, jos jokin piuha katkeaa ajanotto-keskusta pystyttäessä tapahtumapaikalla. Kisapäivän sää on hienoinen jännitysmomentti. Sääennusteen seuraaminen on

aktiivista pari päivää ennen tapahtumaa. Vesisadeon ajanottajan painajainen. Kosteus ja vesi saattavat aiheuttaa häiriöitä sähköllä toimivaan kalustoon. Vastaavasti talvella pakkanen on suurin riski ethernet- ja RF-kaapeleiden käsittelyssä.

Tänä vuonna Kiiminki-maratonilla käytetään viimeisen kerran RFID-tunnistetta, joka laitetaan juoksijan lenkkariin. Ensi vuonna ajanotossa käytettävä sirusijaitsee juoksijan numerolapussa.

Askolla riittää intoa ajanottoon, mikäli terveyttä riittää. Hän myöntää jo pohtivansa, että löytyyköhän hänen työnsä jatkajaa. IT-alaa opiskelleet lapset voivat olla mahdollisia seuraajia, mutta varmaa se ei ole. Asko toivottaa tervetulleeksi ajanottotiimiin, mikäli homma jotakuta kiinnostaa.

- Toivon, että pohjoisessa säilyy muutamia ajanottoa tarjoavia yrityksiä, jottei synny monopolia. Tämä tietäisi tapahtumien järjestäjien kannalta nousuapalvelun hintoihin.

KIIMINKI-MARATON
LAUANTAINA 31.8.2024 KLO 11

HalpaHalli **Keittiö**

HYVÄT LAHJAKORTTI PALKINNOT MATKOJEN NOPEIMMILLE JUOKSJOILLE. KAIKKIEN OSALLISTUNEIDEN KESKEN ARVOTAAN 2 KPL 100 € LAHJAKORTTIA

MATKAT:
10 KM, PUOLIKAS MARATON

Tule ja ole osa hyvänmielen juoksupahtumaa.
Kisakeskus Jäälän koulu, Laivakankaantie 10 Jäälä.

Lue lisää www.kiimu.fi tai skannaa QR-koodi

PÄÄTÄ ITSE JUMPPAATKO KERRAN, VIIKON, KUUKAUDEN VAI KOKO KAUDEN

TULE HYVÄN MIELEN TUNNEILLEMME KIMMOKKEeseen.

3+1 TARJOUS: OSTA 3 KK RYHMÄLIIKUNTAA, NIIN SAAT YHDEN LISÄKUUKAUDEN VELOITUKSETTA.

MAANANTAI

11.30-12.30

Toiminnallinen kuntopiiri Päivi



18.10-19.05

Vatsa-peppu-reisi Tanja



19.15-20.15

PUMP Tanja

TIISTAI

9.30-10.25

Lavis Päivi

17.50-18.50

Boot workout Sanni



18.55-19.50

Zumba Satu

Äijät kuntoon -kurssi 20.8-10.12. tiistaisin 20.00-21.00. ohj. Päivi 75e

KESKIVIIKKO

9.30-10.25

Kuntojumppa Päivi

11.30-12.30

Lounasfitcross Raimo

18.10-19.10

Toiminnallinen kuntopiiri Jenny



19.15-20.15

Pilates Heidi

TORSTAI

11.30-12.30

Lempeä pilates Kiki

18.10-19.05

Zumba Laura



19.15-20.15

PUMP Sanni

PERJANTAI

9.30-10.25

Kahvakuula Kirsi



17.30-18.15

HIIT Matleena, Elli

18.30-20.00

Ylinjooga ja Sointukylpy Tiia.

Kerran kuukaudessa 6.9. alkaen.

Erillinen kertamaksu 8 e

LAUANTAI

11.00-11.55

Vatsa-peppu-reisi Katja

12.00-13.00

Jooga Katja



SUNNUNTAI

18.00-18.55

Step Päivi P-P

19.00-20.00

Pallokiinteytys Tiia

20.10. alkaen

★ = tehotreeni ★ = tanssillinen tunti ★ = kehonhuolto

RYHMÄLIIKUNTALUKUJÄRJESTYS VOIMASSA 19.8.-20.12. TUNNIT KIMMOKKEESSA VIITANTIE 23, 90900 KIIMINKI.

MUUTOKSET MAHDOLLISIA. TARKISTA WWW.KIIMU.FI

KUUKAUSIKORTTI 45 € (KIIMUN JÄSENILLE 40) 2 KK 80 € (KIIMUN JÄSENILLE 75) 4 KK 150 € (KIIMUN JÄSENILLE 140). 10 KERRAN SARJALIPPU 50 €, KERTAMAKSU 7 €.

VOIT OSTAA KAUSIKORTIN NETISSÄ WWW.KIIMU.FI/RYHMÄLIIKUNTA

