



HOLLOLAN URHEILIJAT-46

Seuralehti

Hollolan Urheilijat-46 Seuralehti

www.hollolanurheilijat.com

2023



Tältä näytti kun Hälvälässä viimeksi juostiin viestiä. Silloin oli kyseessä Jukolan viesti mutta 10-9-2023 samalla paikalla suunnistetaan SM-viesti.

LC
LAAKERI-CENTER

www.laakeri-center.fi

- LAAKERIT
- VOIMANSIIRTO
- TIIVISTEET

INA FAG IBC FYH NTN SNR HFB JWB USB WIGILL Sati ConCar BAHCO benzlers CRC

TOOLS

AUTOASI KORJAAMO

AUTOASI LAUNE

Launenkatu 8, 15100 Lahti
Puh. 010 770 2119
huolto.laune@autoasi.fi

AUTOASI.FI

HERRALAN KONEHUOLTO

Seura otti käyttöön Suomisport-palvelun

Hollolan Urheilijoiden jäsenrekisterihallinta on siirtynyt sähköiseksi Suomisport palveluun. Suomisport-palvelua käytetään jäsenrekisterin hallinnassa, treeneihin ilmoittautumisissa, jäsen- ja kausimaksuissa sekä erilaisiin tapahtumiin ilmoittautumisissa. Saman järjestelmän kautta hankitaan mm. lajien kilpailulisenssit.

Myös vanhojen jäsenten on rekisteröidyttävä uudelleen. Mikäli henkilö ei rekisteröidy, se ei poista seuran jäsenyyttä. Alla olevasta nettisivusta pääset vahvistamaan vanhan jäsenyytesi tai liittymään uudeksi jäseneksi. Samalla pääset katsomaan seuran päivitettyt kotisivut.

<https://hu46.fi/etusivu/liity/>

Apua rekisteröimiseen saat Eevamari Rauhamäeltä eevamari.rauhamaki@hu46.fi tai p. 0407018761.

Puheenjohtajan tervehdys

Viiden vuoden tauko seuralehden tuotannossa on vihdoin ohi ja saatte taas kuulla Hollolan Urheilijoiden tuoreimmat uutiset. Samalla jatkuu hieno sarja kooten omalta osaltaan seuran historiaa painettuun muotoon. Edellinen lehti on julkaistu Jukolan viestin järjestelyiden ollessa kiivaimmillaan Hälvälässä ja tuloksena oli historiallisen hyvin sujunut tapahtuma.

Jukolan jälkeisten vuosien ehkä merkittävin uudistus Hollolan Urheilijoiden historiassa oli ensimmäisen palkatun henkilön, toiminnan johtajan palkkaaminen. Lari Lehtonen toimi tuossa tehtävässä kaikkiaan kolmen vuoden ajan, kehittäen seuraa varsin laaja-alaisesti modernimpaa toimintakulttuuria kohtaan. Valitettavasti samaa ajanjaksoon osui myös Korona pandemia vuodet vaikeuttaen kumppanuus hankintaa. Kumppanuuksien puuttuessa muutoin erinomaisesti tavoitteisiinsa päässyt projekti jouduttiin lopettamaan.

Hollolan Urheilijoiden yhtenä tärkeimmistä varainhankinnan keinoista on vuosien varrella ollut erilaisten tapahtumien järjestäminen mm. porsajuhlat, helamarkkinat ja tietysti valtakunnallisten mestaruuskilpailuiden järjestäminen. Vuodesta 2003 se on myös vastannut yhdessä Lahden Hiihtoseuran kanssa Finlandia Hiihdon järjestelyistä. Finlandia hiihdon historian ensimmäinen tapahtuman totaalinen peruuttaminen oli tosiasia vuonna 2020. Järjestäjien olivat mahdottoman edessä lumen puuttu-

essa eteläisestä suomesta muutamaa sadetta lukuun ottamatta. Onneksi seuroissa oli varauduttu taloudellisesti peruutuksen mahdollisuuteen, mutta peruuttamista seuranneet kaksi pandemia vuotta eivät kuuluneet varautumissuunnitelmiin. Kolmen taloudellisesti erittäin haastavan vuoden jälkeen voimme vihdoin 2023 todeta virtuaalitapahtumien olevan taakse jäänyttä elämää. 50-vuotis juhla kilpailu saatiinkin järjestää hienossa talvisäässä erinomaisissa olosuhteissa. Haastavimmat vuodet Finladian puheenjohtaja ovat toivotavasti ohitse ja tulevaisuus näyttää taas valoisaalta tapahtuman suhteen.

Seuran toiminnallisen historian varrella sen eri urheilulajien välinen toiminnallinen aktiivisuus on vaihdellut kovasti. Kautta aikain on kuitenkin yleisurheilu, maasto- ja ampumahiihto olleet aktiivisimmat urheilulajit. Tällä hetkellä seuran vahvistettuina urheilulajeina ovat ampuma- ja maastohiihto, soutu, suunnistus ja yleisurheilu. Toki todettakoon yleisurheilun toiminnan rajoittuessa yleisurheilukouluun toimijoiden ja kunnollisen yleisurheilukentän puutteen vuoksi. Olosuhteet ovatkin avain asemassa lajien toiminnassa. Seuramme on panostanut Hälvälän ampumaurheilukeskuksen rullahiihto ja ampumapaikkojen harrastusolosuhteiden kehittämiseen pitkäjänteisesti. Vuosien mittaan tehdyt satsaukset ovat luoneet Hälvälästä yhden eteläisen Suomen parhaista harjoittelupaikoista. Rata ja sitä ympäröivät monipuoliset Tiirismaan

ulkoilureititöt tarjoavat erinomaiset ja tunnustetut harjoitteluolosuhteet talvilajien harjoitteluun.

Huolimatta seuran aktiivisesta toiminnasta on viime vuosien aikana ollut havaittavissa selkeästi muissakin seuroissa puhuttua toimijoiden vähenemistä. Aktiivinen ohjaus- ja valmennustoiminta ampuma- ja maastohiihdossa sekä suunnistuksessa, tuottaa uusia jäseniä jatkuvasti seuraan. Kuitenkin uusia aktiivisia seuratoimijoita eri lajien pariin aina vaikeampi löytää. Jos koet haluavasi mukaan mukavaan porukkaan, tule ihmeessä HU:n toimintaan. Kaikille löytyy monipuolista tehtävää seurakentällä. Urheiluseuratoiminta luo jatkossa terveysliikunnan selkärangan koululiikunnan ohella suomalaisen yhteiskuntaa, jolla taataan yhteiskunnan pyörien pyöriminen jatkossakin. Tehtävämme on siis tärkeä eikä tarkeinta ole mitatut tulokset vaan mukava harrastamisen ilmapiiri.

Hyvää alkavaa kesää

Terveisin
Henri Rauhamäki
Hollolan Urheilijat -46
puheenjohtaja



 
Otto. Market



· Aamiainen · Lounas
· Iltabuffet · À la carte

Hollolan Matkakeidas Oy
Hopeakalliontie 2. Puh 044 722 4044
www.matkakeidas.fi



Palveleva Maalamamisen ja sisustamisen erikoisliike



Värisilmä Hollola

INNI OY

Soramäentie 31, 15880 Hollola

puh. 03-780 5858

ma-pe 8-18, la 9-13

Maalit, Tapetit, Kaakelit, Lattiat, kylpyhuonekalusteet ym.

www.varisilmahollola.fi



HOLLOLAN URHEILIJAT-46

Seuralehti

Julkaisija: Hollolan Urheilijat -46
Vastaava toimittaja: Heikki Jokinen
Painopaikka: Lehtisepät Oy
www.hu46.fi



Kuvassa vasemmalta: Mikko Sani suunnistusjaosto, puheenjohtaja Henri Rauhamäki, Esko Saari, Heidi Passila hiihtojaosto, Lari Lehtonen hiihtojaosto, Heikki Jokinen sihteeri ja Jorma Pöyry soutujaosto. Kuvasta puuttuu ampumahiihtojaoston puheenjohtaja Juha Tuominen.

Hollolan Urheilijat -46 piti sääntömääräisen vuosikokouksen Torstaina 24.11.2022 Heinsuon koulun kabinetissa

Vuosikokouksessa valittiin toimintaorganisaatio vuodelle 2023, hyväksyttiin jaostojen toimintasuunnitelmat ja talousarviot vuodelle 2023. Perinteisesti kokouksessa palkittiin vuonna 2022 menestyneitä urheilijoita ja muita toimijoita. Seura sai historiansa kuudentoista kunniajäsenensä **Esa Rajalan** myötä. Rajala on toiminut pitkään aktiivisesti seuran toiminnassa. Puheenjohtajaksi seuraavalle vuodelle kokous valitsi yksimielisesti **Henri Rauhamäen** jo yhdeksännen kerran. Vuonna 2023 seuran toiminta

johtaa seitsemän jäsenen johtokunta johon valittiin: **Juha Tuominen, Heidi Passila, Jorma Pöyry, Mikko Sani, Esko Saari, Lari Lehtonen ja Heikki Jokinen.** Jaostojen puheenjohtajiksi valittiin: **Juha Tuominen** (Ampumahiihtojaosto), **Lari Lehtonen** (Hiihtojaosto), **Mika Tommola** (Soutujaosto), **Jukka Pohjola** (Suunnistusjaosto).

Vuoden 2022 kilpailusuorituksista palkittiin seuraavat seuran urheilijat: Seuran paras nuori miesurheilija **Leevi Passila**

Seuran paras nuori naisurheilija **Iiona Rantakömi** SM-mitaleja ampumahiihdossa ja hiihdossa saivat **Jatta Tuominen, Rasmus Saarinen, Antti Martikainen, Iiona Rantakömi, Iida-Maria Tuomainen, Anniina Jokinen, Olivia Halme, Karri Tuokko, Onni-Kalle Lahdelma, Jasper Saarinen, Verner Suhonen, Leevi Passila, Roni-Eemil Norrbacka, Frans Pylkkänen, Veeti Passila ja Juho Koskinen.** Soutujaoston **Matti Kurki** soudussa.

Vuoden valmentajaksi valittiin **Marko Passila**, vuoden ohjaajavalmentajaksi **Jarkko Latonummi** ja vuoden liikuttajaksi **Raimo Kaukiainen.** Vuoden seuratyöntekijäksi valittiin **Antti Lamminpää.**

Normaalin urheilullisen toiminnan lisäksi vuoden 2022 merkittävä tapahtuma oli mm. suunnistusjaoston mukana olo FIN5-suunnistusviikon järjestelyissä. Jaosto järjesti viikon neljännen osakilpailun. Suunnistuksen keskimatka kilpailtiin Tiirismaan maastoissa.

Sihteeri Heikki Jokinen


LAPUA-KETJUT
yhteistyössä:
KETJU
M A A I L M A


Hurttan
HERKKU JA HUOLTO


Liukkosen Pultti Oy

Lääkäriasema Kansankatu 7,
ALFA 15870 Hollola
www.laakariasemaalfa.fi



kun auto tempuilee....

ad PALVELEE
ammattitaidolla
nykyaikaisilla testilaitteilla

- vuosi- ja määräaikaishuollot
- ilmastointilaitteen huollot
- jarru- ym. korjaukset
- sähkölaitteiden ja valojen kunnostukset
- katsastuspalvelut
- pakokaasumittaukset

AUTOALAN AMMATTILAINEN



ad AUTOHUOLTO
MAKE & JANI OY

TERVEYSTIE 16 15860 HOLLOLA P. 7804 844

Palvelemme ma-pe 8.00-16.30

MATEKO CERENTAL
LUOTETTAVA KUMPPANI REILUSTI PAREMPI KONEVUOKRAAMO

JCB

KAIKKI KONETARPEESI
HOITUVAT YHDellä KONTAKTILLA

ESPOO TURKU PIRKKALA MIKKELI OULU SEINÄJOKI

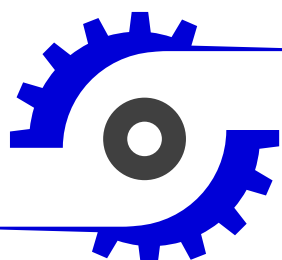


**MYynti,
VUOKRAUS
& LISÄLAITTEET!**
Tero Sihvo 040 9010 707

www.mateko.fi www.cerental.fi

ANDRITZ

ENGINEERED SUCCESS



Konepalvelu
Rauhamäki Oy

Mennyt kausi toi mukanaan hiihtomenestystä, vaikka se sisälsi myös haasteita

Hollolan Urheilijoiden värit olivat jälleen hienosti edustettuina viime talven kilpailuissa ympäri Suomen, Helsingistä Inariin asti. Kilpailukausi tarjosi urheilijoille niin onnistumisia kuin epäonnistumisia, mutta jokainen varmasti laittoi itsensä likoon ja teki parhaansa.

Nuoret miehet puolustivat viime vuoden nuorten SM-viestimitalia ja saavuttivat tänäkin vuonna hopeaa Pyhäjärvellä M18-sarjassa. Joukkueessa hiihtivät **Roni-Eemil Norrbackka**, **Juho Koskinen** ja **Leevi Passila**. Pyhäjärvellä kilpailtiin viestien lisäksi myös vapaan hiihtotavan henkilökohtaiset sprintit ja pitkät matkat, joissa kymppisakkiin ylsivät Norrbacka ja Passila. Kauden toiset nuorten SM-hiihdot hiihdettiin Valkeakoskella,

jossa Norrbacka ja Passila nappasivat yhdessä toisen hopeamitalin M18-sarjan perinteisen parisprintistä.

Nuorten SM-viestimitalistien henkilökohtainen valmentaja **Marko Passila** kertoo kauden sisältäneen paljon haasteita, mutta on ylpeä valmennettaviensa menestyksestä.

- Pyhäjärven SM-viesti meni suunnitelmien mukaan ja hopea oli maksimisuoritus. Ronin varma aloitus toi erittäin hyvät asetelmat Juholle, joka hiihti viestissä kauden parhaan hiihtonsa oikeaan aikaan ja petasi Leeville mahtavan paikan ankkuriosuudelle, Passila sanoo.

Norrbacka kuvailee kauttaan opettavaiseksi ja nousujohteiseksi. Hänen päätavoitteensa oli saada paikka

EYOF-kilpailuihin, mutta sitä ei tullut sairastelujen ja omien treenivirheiden takia.

- Uutena vuotena oltiin montussa, koska en antanut tarpeeksi kropalle aikaa palautua taudeista, ja tammikuun puolessa välissä influenssan jälkeen alettiin perusharjoittelulla eteneämään ja otettiin tavoitteeksi, että Valkeakoskella SM-kisoissa ollaan sitten hyvässä kunnossa, Norrbacka kertoo.

Pyhäjärven SM-kilpailut toimivat Norrbackalle välimaalina ja siellä suunnan nähtiin olevan oikea. Kaksi viikkoa myöhemmin hän hiihtikin neljänneksi Valkeakosken nuorten SM-kilpailuissa. Ensi kaudelle hän aikoo nostaa määrää ja toivoo saavansa ehjän harjoituskauden.

Hopeasomman loppukil-

pailut hiihdettiin Lahdessa tutuilla laduilla, joten kilpailuratoja päästiin harjoittelemaan jo hyvissä ajoin pitkin talvea. Juho Koskinen ylsi sijalle seitsemän M16-sarjan perinteisen normaalimatalla ja sijalle 16 vapaan sprintissä. Seuramme parhaana hopeasompatyttönä palkittu **Hilla Rämä** oli N13-sarjan normaalimatkan 36. ja N14-sarjan sprintin 41.

Koskinen ja Rämä menestyivät hyvin myös koululiikuntaliiton mestaruuskilpailuissa Ristijärvellä. Vapaan normaalimatkoilla Koskinen oli M16-sarjan viides ja Rämä N13-sarjan neljäs.

Hopeasommat ja koululiikuntaliiton mestaruuskilpailut olivat Rämälle kauden pääkilpailut, ja hän tavoitteli kymmenen parhaan joukkoon sijoittumista.

- Oli hyvä ja tasainen kausi. Kisat menivät suurimalta osin hyvin muutamaa epäonnistumista lukuun ottamatta. Kauden parasta kulkua oli kauden viimeisimmässä kisoissa koululiikuntaliiton mestaruuskisoissa, Rämä muistelee.

Myös veteraanien SM-kilpailuista Haapajärveltä tuli menestystä. M40-sarjan vapaan 10km kilpailusta **Vesa Tiuhonen** kairasi kultaa ja **Jani Koiranen** sijoittui hopealle.

Vantaan aluemestaruushiihdoissa seuran kelta-vihreät värit nähtiin palkintokorokkeella useaan otteeseen ja M12-sarjassa tuli upeasti kolmoisvoitto. Kultaa **Axel Koiraselle**, hopeaa **Kevin Niittyviidalle** ja pronssia **Johannes Jaakkolalle**.

Henkilökohtaisilla matkoilla palkintopallille hiihtivät myös **Iisakki Latonummi** M8-sarjassa, **Leevi Passila** M18-sarjassa ja **Jani Koiranen** M35-sarjassa.

Vantaalla hiihdettiin myös aluemestaruusviestit, joista M10-sarjasta tuli pronssia joukkueella **Leo Lehtonen**, **Iisakki Latonummi** ja **Aaretti Latonummi**, M12-sarjasta kultaa joukkueella **Johannes Jaakkola**, **Kevin Niittyviita** ja **Axel Koiranen**, N14-sarjasta pronssia joukkueella **Venla Hakonen**, **Lumi-Pihla Korpela** ja **Hilla Rämä** sekä MYL-sarjasta pronssia joukkueella **Leevi Passila**, **Jani Koiranen** ja **Onni-Kalle Lahdelma**.

Siiri Kejonen



M18 parisprintin SM-hopeamitalistit Leevi Passila (vas.) ja Roni-Eemil Norrbacka.



Aluemestaruuskilpailuissa kolmoisvoittoon hiihtäneet Kevin Niittyviita (vas.), Johannes Jaakkola ja Axel Koiranen.



M18 SM-viestin hopeamitalistit, Roni-Eemil Norrbacka (vas.), Juho Koskinen ja Leevi Passila.



Levin lumileiri on muodostunut hiihtojaoston perinteeksi marras-joulukuun vaihteessa.



Kesällä harjoitellaan monipuolisesti mm. jalan ja rullasuksilla.





Nuoria kaikista ikäluokista keväällä 2021, kun hiihtojaostolle myönnettiin Olympiakomitean ja lajiliiton myöntämä Tähtimerkki lasten ja nuorten toiminnan osalta.

Hollolan Urheilijoiden hiihtojaostolla on Tähtimerkki osoituksena laadukkaasta toiminnasta lasten ja nuorten osa-alueella

Hollolan Urheilijat -46 hiihtojaosto sai keväällä 2021 Tähtiseura-statuksen lasten ja nuorten osa-alueella. Olympiakomitea ja lajiliitto myöntävät tähtimerkin tunnukseksi urheiluseuralle, jonka toiminta täyttää määritellyt laatutekijät. Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille jäsenille sekä ihmisille heidän ympärillään. Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintatavasta, joka sopii kaikille. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan kohti omia tavoitteitaan.

Hiihtojaosto lähti keväällä 2020 vuoden kestävään Tähtiseura -projektiin saadakseen työkalun tarkastella toimintaansa sekä käsitkensä siitä, mikä toimii ja missä on vielä parannettavaa. Tähtiseura -statuksen avulla seura voi näyttää, että siellä tehdään laadukasta työtä. Projektin aikana huomasimme, kuinka hyvää työtä ja toimintaa seurassamme oli jo valmiiksi.

Tunnuksen haku oli jaostolle opettavainen matka ja haastoi sopivasti tutkiskelemaan toimintaa monella eri osa-alueella sekä hallinnon

että varsinaisen arkipäiväisen toiminnan osalta. Tähtiseuratunnuksen haku antoi samalla askelmerkit kehityspolullemme tulevaisuutta varten. Tähtiseura-status ei ole ikuinen vaan toimintaa tarkastellaan kolmen vuoden välein. Seuraava auditointi on keväällä 2024, johon on aloitettava valmistautuminen jo kesällä 2023. Olemme ylpeitä seurastamme ja tavoitteena on kehittää toimintaa edelleen.

Helpoiten mukaan toimintaan pääset hiihtokoulumme kautta. Hiihtokoulu on tarkoitettu 5-12-vuotiaille lapsille. Se alkaa elokuussa koulujen alettua ja päättyy keväällä maaliskuussa. Harjoitukset järjestetään tiistaisin kerran viikossa Hollolassa Hein-suon maastoissa. Hiihto-

kouluun voi osallistua myös pelkästään talvikaudella. Ilmoitamme hiihtokoulusta nettisivuillamme osoitteessa www.hu46.fi sekä somekanavillamme.

Lisäksi seurassamme on ympärivuotiset harjoitusryhmät, joissa harjoitellaan 2-3 kertaa viikossa. Harjoitusryhmiä on kolme ja ne on jaettu ikäryhmittäin. Näille ryhmille on tarjolla viikkoharjoitusten lisäksi leirejä Hollolassa sekä ensilumilla muualla Suomessa. Harjoitusryhmistä vastaavat kokeneet valmentajat ja ohjaajat. Lisää tietoa harjoitusryhmistä sekä vastaavista valmentajista löydät nettisivuiltamme, jossa on lyhyet esittelyt harjoitusryhmistä sekä ohjeet ryhmiin liittymisestä. Tarvittaessa

voit soittaa valmentajille tai ottaa yhteyttä jaoston edustajiin, joiden yhteystiedot löydät myös osoitteesta www.hu46.fi

Lari Lehtonen
Hollolan Urheilijat -46
Hiihtojaoston puheenjohtaja



Höyryttämättömät
kaurahiutaleet
kaikkialta Suomesta



Touko ja Tuomo
KINNARIN TILA
1667

Monipuolista luontoliikuntaa kaikille liikkujille.

jalkautus.fi

Liikunta- ja valmennuspalvelut

AMPR
Electrics

JOKA KUUN 10. ON OMIKKAJAN TILIPÄIVÄ

Moikka! Joka kuun 10. päivä siirrän yli 35 miljoonaa euroa asiakasomistajien tileille. Käy kurkkaamassa S-mobiilista, paljonko Bonuksia sulle tupsahti.

- Eero, Osuuskaupan Bonustilittäjä

HÄMEENMAA

CUSTOMSKI

KAIKKI HIIHTOVÄLINEET

- Sukset, monot, sauvat ja voiteet ym.
- Myös erä- ja rullasukset

CUSTOMSKI-PITOKARVASUKSET

- Yksilöllinen pitoalueen mittaus
- Erinomaiset myös junioreilla
- Pitokarvat myös omiin suksiisi

CUSTOMSKI
tilaukset@customski.fi | 050 553 5496
www.customski.fi

Hiihtojaosto vuokraa telttaa (5,2mx12m) esimerkiksi juhlayttöön. Hinta 400e/vkonloppu sis. kuljetukset, pystytyksen sekä pöydät ja penkit. Tiedustelut: 050-5858787/Heidi Passila



asunto area

Alueesi *pitävin* välittäjä.

AsuntoArea Oy
Mariankatu 12 B
15110 Lahti
044 7272 990
asuntoarea.fi

Pittoa asuntokaupoille.

Toimintamme ydin on kotiseurakkaus ja pitkä kokemus. Etsimme asunnoille ostajat pitävästi.



Varaa maksuton arviokäynti!

Tuomo Riihilhti
Kiinteistönvälittäjä LKV
Kaupanvahvistaja
0400 682 431
tuomo.riihilhti@asuntoarea.fi



Iloista pellin kolinaa ja pauketta

Ampumahiihto on perinteinen sotilaslaji, joka on kehittynyt jokapäiväisessä luonnossa liikkumisesta. Ensimmäinen ampumahiihtokisa pidettiin Ruotsin ja Norjan rajalla 1767 rajavartioiden välillä. Ranskan Chamonix's vuonna 1924 pidetyissä talviolympialaisissa laji oli mukana sotilaspartiohihtona.

Nykyisen muotonsa laji sai 1978, kun siirryttiin käyttämään suurkaliiperisen kiväärin sijaan pienoiskivääriä (.22-kaliiperinen). Päijät-Hämeen kulta-aika sijoittuu 90-luvulle, Lahden 1991 MM-kisojen imussa laji levisi lähialueen seuroihin; Hollolan Urheilijat -46, Kärkölen Kisa-Veikot, Lahden Hiihtoseura ja Orimattilan Jymy. Kyseisellä kymmenluvulla sekä Kisa-Veikot, että Hu-46 komeilivat seurapisteissä valtakunnan kärjessä. 2000-luvun alkupuolella alueelta kasvoi vielä maajoukkueen naisampumahiihtäjiä; Annukka Mallat, Eija Salonen ja Mari Lampinen.

Valoa tunnelin päähän

Kulunut vuosi on tuonut

miesampumahiihtoon valoa. Kärkihihtäjien Tero Sepälän ja Olli Hiidensalon taustalle nousivat pari vuotta sitten Tuusulasta Tuomas Harjula ja Jaakko Ranta, ja tänä vuonna savolaispojat Otto Invenius ja Arttu Heikkinen.

Heidän lisäksi nousevaan ryhmään kuuluu useampi 2000-luvulla syntynyt poika. Hyviä viestisijoituksia on odotettavissa myös tulevina vuosina.

Naisten puolella tilanne onkin sitten heikompi. Nyt kun kaksi kokenutta ampumahiihtäjätärtä lopetti, Mari Eder sekä Nastassia Kinnunen, on naisten maajoukkue todella ohuella pohjalla.

Näkyvissä ei ole useampana vuoteen maajoukkue-tasoisia urheilijoita. Taustalla on pitkälti liiton virhe arviointi, miten kasvatetaan lahjakkaista tyttöurheilijoista maajoukkue tason naisurheilijoita polttamatta heitä loppuun ennen 20-vuotispäivää.

Toiminta keskittyy Hälvälään

Tällä hetkellä Hollolan Urheilijoissa pääosa ampuma-

hihtäjistä on syntynyt 2000–2006 välillä, seuraavaa aaltoa saa vielä odotella muutaman vuoden, ampumahiihtokoululaisista on kehittymässä sellainen.

Viimeisen viiden vuoden aikana seuran on tullut säännöllisesti useampi SM-mitali per vuosi.

Suurimpina mitalirohmuina ovat kunnostautuneet; Jatta Tuominen, Ilona Rantakömi, Antti Martikainen ja Rasmus Saarinen, sekä M/N19 ja M/N22 sarjojen viesti porukat.

Seurassa on tehty jo vuosia säännöllisesti erityyppisiä ryhmäharjoitteita 2-3kert viikossa, joihin myös ulkopuoliset ovat olleet tervetulleita.

Etelä-Suomen tarpeisiin perustettiin 2010-luvun puolivälissä ympäri vuotinen Ilves cup -kisatapahtuma, joka on tullut tarpeeseen liiton kisojen vähyden takia, ja on myös toiminut matalan kynnyksen tapahtumana ampumahiihdon pariin pääsemiseksi.

Samoihin aikoihin Asko Nuutinen ja Juha Tuominen perustivat AN-teamin, jossa on ollut parhaimmillaan lähes kolmekymmentä 13–25-vuo-

tista, pääosin liiton ryhmiin sopimatonta urheilijaa.

Ryhmän juuret ovat tiukasti kiinni Hälvälän ampumahiihtokeskuksessa, missä ryhmä leireilee useampaan otteeseen vuodessa.

Hälvälässä on jo pidempään pyritty kehittämään ampumaurheilun olosuhteita. Ampumahiihdossa se on tarkoittanut uuden pidemmän rullaradan rakentamista, sekä jo olemassa olevan radan kunnossa pitämistä.

Viime syksynä saatiin pitkälti radan ja ampumapenkan valaistusolosuhteet lajin vaatimalle tasolle. Ampumapenka on kunnostettu 2020, seuraava tavoite on ampumataulun sähköistämisen ja muu kunnostus.

Jo olemassa olevallakin infralla on viimeisen viiden vuoden aikana pystytty järjestämään kahdet rulla-ampumahiihdon SM-kisat sekä ampumajuoksujen SM-kisat. Vuosittain kansalliset kisat sekä useammat Ilves cupin kisat.

Tavoitteena on järjestää ampumahiihdon nuorten ja aikuisten SM-kisat kuluvalle vuosikymmenellä.

Tekijöitä haussa

Ampumahiihto kisojen järjestäminen on vaativaa, tarvitaan lähes tuplamäärä talkoolaisia verrattuna esim. maastohiihto kisojen järjestämiseen.

Osan talkoolaisista pitää olla hommaansa koulutettuja, ampumapenkalla työskentelevien tulee olla asiansa osaavia.

Talkoolaisten keski-ikä kasvaa vuosi vuodelta. Meikin tarvitsemme uusia tekijöitä, jos olet kiinnostunut toimintaan nuorten urheilijoiden parissa, ole epäilemättä yhteydessä seuran toimihenkilöihin, et tarvitse ampumahiihto taustaa.

Seuran harjoituksissa on ampumapenkalla tilaa kaikille ja kaiken tasoille, saat varmasti tarvittavan avun lajin aloittamisen, myös myöhemmälläkin iällä.

Isoin kynnys lajin aloittamiseen on aseiden hankinta. Seuralla on aseita, joilla voit ampua harjoituksissa ja näin näet onko lajista sinulle harrastus, jota voit harrastaa aina siihen asti, kun pysyt suksilla tai näet taululle.

Etenkin jos sinulla on nuo-

rempa kilpahihtotausta, ja kyllästyit pelkkään pk-harjoitteluun, niin silloin sinulla on se tärkein alusta mille rakentaa ampumahiihtouraa.

AH-harjoittelu on monipuolisempaa, sillä hiihtoharjoittelu perustuu enemmän intervalliharjoituksiin. Harjoitukset pyritään tekemään ryhmässä, näin saadaan hommaan sekä mielenkiintoa että myös painetta ampumasuoritukseen.

Sitten on vielä ammunta-harjoittelu, sitä pystyy kehittämään myös vanhempainakin. Harjoitukset viedään läpi aina osaavan kouluttajan opastuksella.

Turvallisuus on aina numero 1. Harjoittelua tosissaan, mutta ei totisena.

Ampumahiihto on media kiinnostavuudeltaan myös Suomessa omassa kastissa, Kaisan, Marin ja Teron ympärilleen luoma positiivinen hype kantaa vielä Suomessa. Jos haluat mukaan, ole yhteydessä.

Lasse Lahdelma

Ampumahiihtokoulu

Minä sain ensi kosketuksen ampumahiihtoon Puolustusvoimien lumilajien leirilä. Olin silloin 28-vuotias. Lajissa minua kiehtoi sen monipuolisuus ja taidollinen ulottuvuus. Ampumahiihtäjään pitäisi olla tarkka ja nopea penkalla sekä omata kova hiihtovauhti.

Ampumahiihdon matkat vaihtelevat 6 kilometristä 20 kilometriin sisältäen 2-4 ammuntaa. Ammunta tapahtuu pienoiskiväärillä 50 metrin päähän, viiteen tauluun. Makuulta ammuttavan taulun halkaisija on 4,5cm ja pystystä 11,5cm.

Hollolan Urheilijat on antanut minulle mahdollisuuden kokeilla omia rajojani ampumahiihdossa aina maailman terävintä kärkeä vastaan. Pääsin osallistumaan kaksiihin ampumahiihdon MM-kilpailuihin. Omalla esimerkilläni ja omaamisella haluan nyt auttaa lapsia ja nuoria alkuun ampumahiihtoharrastuksessa.

Ampumahiihtokoulussa perusampumataidon harjoittelu luo pohjan ammunalle. Se on kuin talon kivijalka, jonka päälle rakennetaan myöhemmin vankka laji-osaaminen. Fyysinen harjoittelu on oma palikkansa, mutta se pitää nivoa saumattomasti yhteen ammunnan kanssa.

Viime vuonna sain toimia Ampumamahiihtokoulussa kuuden innokkaan lapsen valmentajana. Oli motivoivaa nähdä lasten into lajia kohtaan ja nopea lajitaitojen kehittymisen. Viime vuonna aloittanut Ampumamahiihtokoulun ryhmä jatkaa lähes samassa kokoonpanossa uutta harjoituskautta kohti.

Seuraava ampumahiihtokoulu alkaa syyskuussa. Hälvälään on luotu todella hyvät olosuhteet harrastaa ampumahiihtoa. Tervetuloa



Ampumamahiihtokoulun treenit.



IlvesCup.

loa monipuolisen fyysisen harjoittelun ja lajitaitojen harjoittamisen pariin ampumahiihtokouluun. Yhdistän

siihen myös omaa osaamista- ni fysioterapiasta sekä lasten liikkuvuusvalmennuksesta.

Tervetuloa mukaan!

Ampumamahiihtokoulun valmentaja Eevamari Rauhamäki

 Soramäentie 31,
15870 Hollola
puh. 050-4321290
www.haminjooga.fi

 **Ketokatto**
AKO Roof on kotimainen, mukavan muoviton, kierätysmateriaaleihin perustuva, tutkittu KESY-tuote.
03 877 200
www.rakennusbetoni.fi

 **FYSIO EEVIS**

 **NASTAPESU**
Ma-to 10-17
03 780 6862
Tiilikkankaantie 6
15890 Hollola
Seuraa meitä somessa

 **TURVATEC**



Hollolan Urheilijat -46 suunnistusjaosto

Tarjoaa luonnonläheistä liikuntaa monessa ikäluokassa. Suunnistusta on mahdollista harrastaa seuran jäsenenä kuntoilu- ja kilpailumielessä tai ilman sitoutumista Sunnuntairasteilla kuntosuunnistuksen merkeissä.

Tehtävänä on opastaa ja ohjata lapsia, nuoria sekä aikuisia lajin pariin ja tarjota heille toimintaa harraste- ja kilpatasolla.

Järjestämme vuosittain kilpailuja ja meillä on perinteisesti vahva talkoo- ja yhteishenki.

Kilpailujen lisäksi osallistumme vuosittain suur- tapahtumiin kuten Jukolan- ja Venlojen viestiin, Halikko- viestiin ja 25 Manna

-viestiin. Lapset ja nuoret ovat mukana Nuorten Jukolassa ja Särkänniemi-suunnistuksessa sekä alueen muissa kisoissa.

Tuemme jäseniä maksamalla kilpailumaksuja, tuemalla asuhankinnoissa ja pitämällä leiri- ja ryhmämaksut hyvin pieninä.

Vuoden 2023 kilpailutoiminta

Järjestää suunnistuksen SM-viestit 2023 ja Viestiliigan 6. osakilpailu 10.9.2023 Hälvälässä.

Osallistutaan Jukolan ja Venlojen viesteihin Porvoossa 17.-18.6.2023.

Osallistutaan Nuorten Jukolaan Hyvinkäällä.

Pyritään osallistumaan myös johonkin muuhun suunnistukseen.

Seuran suunnistajat osallistuvat hiihto-, kesä- ja pyöräsuunnistuksessa aluemestaruus-, kansallisiin ja SM-kisoihin sekä veteraanien MM-kisoihin.

Vuoden 2023 nuoriso-, harraste- ja kuntourheilutoiminta

Kunto-/Sunnuntairasteja järjestetään entiseen tapaan huhti-syyskuun aikana 23 kertaa.

Sunnuntai-rasteilla pyritään tarjoamaan mahdollisuuksien mukaan myös taitoharjoituksia. Suunnistusopetusta annetaan tarvittaessa myös Sunnuntairastien yhteydessä.

Järjestetään lasten suunnistuskoulu huhti-syyskuun välisenä aikana.

Järjestetään aikuisten suunnistuskoulu huhti-toukokuun aikana

Osallistutaan nuorten Leimaus -leirille 5.-8.6.2023 sekä Tampereella Särkänniemi-suunnistukseen.

Osallistutaan nuorten Päijät-Hämeen Kompassitapahtumiin kesä-syyskuun aikana.

Lisätieto suunnistusjaostosta ja sen toiminnasta Hollolan Urheilijoiden kotisivuilta; Suunnistus - Hollolan Urheilijat -46 Ry (hu46.fi)

Suunnistuksen SM-viestit 2023 ja Viestiliigan 6. osakilpailu Hollolan Hälvälässä 10.9.2023.

Hollolan Urheilijat -46:n suunnistusjaosto on saanut Suomen Suunnistusliitolta (SSL) järjestettäväkseen tänä vuonna Suunnistuksen SM-viestit vuoden 2018 Jukolan viestin maastoissa Hälvälässä. Kilpailupäivä on sunnuntaina 10.9.2023. SM-viestit ovat samalla myös vuoden 2023 suunnistuksen Viestiliigan 6. osakilpailu.

Kilpailuun odotetaan lähes kahtatuhatta suunnistajaa ja yli 600 joukkuetta sekä yli viittä sataa huoltajaa ja kannattajaa. Naisten ja miesten viestisarjoja on yhteensä 22 kpl, ikäluokista 16-vuotiaat aina 70-vuotiaisiin. Jokaisessa viestisarjassa on kolme osuutta.

Kilpailukeskus sijaitsee

Hälvälänkankaalla Kirkkotien tuntumassa. Kilpailukeskukseen rakentuu luonnon keskelle ja paikalle on tuotava sekä rakennettava kaikki kilpailun järjestämiseksi tarvittava infra; kilpailun vaatimat rakenteet, sähkö, kylmä- ja lämmin vesi, sääsuojateltat, ravintolapalvelut, peseytymispaikat, wc:t ym..

Suunnistuksen SM-viesti ja Viestiliigan kilpailuista toteutetaan suora TV-lähetys, joka on yleisön katseltavissa IS TV:ssä ja RUUTU-palvelussa. Jälkilähetykset Suunnistusliiton YouTube-kanavalla.

Lisää tietoa suunnistusjaoston kotisivuilta; SM-viesti 2023 - Hollolan Urheilijat -46 Ry (hu46.fi)

Aikuisten suunnistuskoulu 2023

Hollolan urheilijat -46:n suunnistuskoulu on suunnattu lähtötasosta riippumatta aikuisille, jotka haluavat oppia uuden luontoliikuntamuodon. Suunnistuskoulussa opetellaan suunnistuksen alkeet: tutustutaan karttamerkkeihin, harjoitellaan kartanlukua sekä reitinvalintoja ja kompassin käyttöä. Tavoitteena on saada varmuutta metsässä liikkumiseen niin, että sen jälkeen harrastusta voi jatkaa itsenäisesti tai kaveriporukan kanssa vaikka iltarasteilla.

Suunnistuskoulun osallis-

tajat jaetaan taitotason mukaan alkeis- ja jatkoryhmiin. Jatkoryhmän tavoitteena on hioa suunnistustaitojasi siten, että voit esim. osallistua Jukolan viestiin. Suunnistuskoulun hinta on 50 €, joka pitää sisällään viisi suunnistuskoulukertaa sekä ilmaisen osallistumisen suunnistuskoulun aikana järjestettävälle HU-46:n sunnuntairasteille.

Aikuisten suunnistuskoulu alkaa 24.4.2023 Heinsuon urheilukeskuksessa klo 18.00. Suunnistuskoulua on neljänä maanantaina ja yhtenä tiistaina klo 18.00 - 19.30.

Lasten ja nuorten suunnistuskoulu 2023

Hollolan Urheilijat -46 suunnistusjaosto järjestää lasten ja nuorten suunnistuskoulun keskiviikkoisin alkaen 26.4.2023. Suunnistuskoulua järjestetään 26.4.-14.6.2023

ja 2.8.-13.9.2023.

Suunnistuskoulun alkaa klo 18.00 ja päättyy noin klo 19.30. Suunnistuskouluun tulee ilmoittautua. Suunnistuskoulu maksaa 50€.

Seuralaisten saavuttamat MM ja SM -mitalit 2022

MM suunnistus

Sprintti

H70, Mikko Sani - kultaa

Pitkä matka

H80, Seppo Jokipelto - pronssi

SM suunnistus

Sprintti

H70, Mikko Sani - kultaa

D80, Pirkko Tahvanainen - hopea

Keskimatka

D80, Pirkko Tahvanainen - hopea

Pitkä matka

D70, Kaija Purhonen - pronssi

D80, Pirkko Tahvanainen - pronssi

Erikoispitkä

D80, Pirkko Tahvanainen - hopea

SM hiihtosuunnistus

Sprintti

D80, Pirkko Tahvanainen - hopea

Keskimatka

D80, Pirkko Tahvanainen - kultaa

Pitkä matka

D80, Pirkko Tahvanainen - kultaa

SM pyöräsuunnistus

Sprintti

D55, Tiina Riikonen - pronssi

Keskimatka

D55, Tiina Riikonen - hopea

Pitkä matka

D55, Tiina Riikonen - kultaa

Erikoispitkä

D55, Tiina Riikonen - pronssi

SUNNUNTAIRASTIT 2023/ Hollolan Urheilijat -46

Huhti-elokuussa maastoon pääsee klo 16-18 ja metsästä tulee olla pois klo 19.30.

Syyskuussa maastoon pääsee klo 15-17 ja metsästä tulee olla pois klo 18.30.

Tarkemmat tiedot linkistä; <https://www.rastilippu.fi>

PVM	KARTTA / LÄHTÖPAIKKA	OPASTUS
23.4.2023	Tiilikangas	Tiilikankaantie
30.4.2023	Tiirismaa	VT12-Keskikankaantie
7.5.2023	Vihattu	VT12-Vihatuntie
14.5.2023	Pesäkallio	Tie 140-Hepolammintie
21.5.2023	Kukonkoivu	VT12-Kotajärventie-Kukonkankaantie
28.5.2023	Keisarsuo	KT54-Palontie
4.6.2023	Rahametsä	VT12-Kukonkoivu jokamiesrata
11.6.2023	Tuohijärvi	Miekkiontie
18.6.2023	Tapanila	Jalkarannantie-Mäkrinteenkatu
25.6.2023	Umpankulma	KT54-Paassillantie
2.7.2023	Tapanila	Jalkarannantie-Mäkrinteenkatu
9.7.2023	Heinsuo	VT12-Tiilijärventie
16.7.2023	Tiirismaa	VT12-Keskikankaantie
23.7.2023	Haukijärvi	Tenniläntie-Kaitionsuontie
30.7.2023	Santaveräjä	VT12-Tenniläntie
6.8.2023	Rautakorpi	KT54-Herralantie
13.8.2023	Tuohijärvi	Miekkiontie
20.8.2023	Keisarsuo	KT54-Palontie
27.8.2023	Karisto	Karisman kauppakeskus, 2. kerroksen tasanne
3.9.2023	Tiirismaa	VT12-Keskikankaantie
10.9.2023	SM-viesti	ei Sunnuntairasteja
17.9.2023	Hälvälä	VT12-Kirkkotie
24.9.2023	Aikkala	KT54-Aikkalantie





Sysmän soutu v. 2022.

Soutua reilut kymmenen vuotta, mutta lieneekö suotta?

Kirkkovenesoutu

Hollolan Urheilijat on järjestänyt soutumahdollisuuksia jäsenilleen ja soudusta kiinnostuneille reilun kymmenen vuoden ajan. Jaoston toiminnan kymmenvuotisjuhlat jäivät kuitenkin koronapandemian vuoksi järjestämättä. Korona lamaannutti lähes totaalaisesti kaksi kirkkovenesoudun soutukautta. Viime kesänä oli jo havaittavissa pientä heräämistä soutajien keskuudessa. Pääsimme vesille n. 10 kertaa harjoitusten merkeissä ja kilpailuihin osallistuimme yhteisillä joukkueilla toisten soutujoukkueiden kanssa. Lohjanjärven voitokkaassa soudussa olimme yhdessä Valkealan soutajien kanssa ja Sysmän Suvisoudussa olimme osana Kirvun Vilkkaan joukkueesta, joka myös otti selkeän ykköspaikan. Sulkavan soutuun HU:n joukkue ei osallistunut, mutta yksittäisiä soutajia oli vahvistuksina muissa veneissä.

Pienvevesoutu

Pienvenesoudussa kilpailaan yksin-, vuoro- ja pa-

risoudussa. Pienveneillä kilpailaan SM-mitaleista neljällä matkalla; sprintti (1000m), normaalimatka (10km), keskimatka (30km) ja pitkämatka (60km). Yksinsoudun kilpailuissa viime kaudella parhaiten menestyi Matti Kurki, ollen soutamillaan matkoilla lähes podium vauhdissa. Vuorosoudussa soudetaan yhdellä airoparilla ja perämies avustaa meloen. Parisoudussa soudetaan kahdella airoparilla.

Sisäsoutu

Sisäsoutu/ergosoutu on lisääntynyt suosiotaan parin viime talven aikana. Lajissa järjestetään kilpailuja kuten veneilläkin. Pitkällä matkalla kisaillaan ns. ergomaratoniilla, jossa matka on 42,195 km. Sisäsoudussa kisaillaan kahdessa lajissa, perinteinen ja slide. ”Perinteinen”, jossa laitteena soutulaite, joka on kiinteästi jaloillaan. Slide sarjassa soutulaite on sama kuin edellisessä, mutta se on rullien varassa ja pääsee liikkumaan kiskojen päällä. Viimeksi mainittu on soutu-tekniikaltaan haasteelli-

sempi kuin perinteinen. Sisä-soutukilpailuja järjestetään myös ”etä” versiona, jolloin soutulaiteella muodostetaan yhteys kilpailun järjestäjään, joka kokoaa tulokset sekä kontrolloi tapahtumaa. Kilpailun seuraaminen on myös mahdollista sovelluksien ansiosta. Tämä kilpailumuoto tukee myös vastuullista toimintaa ympäristön kannalta. Matti Kurki on tuonut seurallamme useita Suomen mestaruuksia ja voitti miesten avoimen slide-sarjan mestaruuden tänäkin vuonna.

Harjoittelu

Soutuharjoittelu on tehokas, monipuolinen kunnon kohottaja sekä ylläpitäjä ja sopii kaiken ikäisille. Seuramme järjestää harjoituksia kirkkoveneellä kaksi kertaa viikossa. Pienvenesoutajille ohjattuja yhteisharjoituksia ei ole järjestetty. Yhteisharjoitukset ovat koronakausien jälkeen olleet haasteellisia vähäisen soutajamäärän vuoksi. Viime kesänä oli positiivisia virtauksia havaittavissa kun treeneissä kävi myös paljon kaivattua nuorta väkeä. Oli

ilo seurata Ala-Heikkilän ja Salmisen nuorten miesten edesottamuksia ja ennenkaikkea ampumahiihtäjätyttöjen soutaminen ja mukana olo ilahdutti. Toivon, että sama vire jatkuu myös alkavalla soutukaudella. Soututreeneihin ovat tervetulleita kaikki soudusta kiinnostuneet. Erikoisesti tällä hetkellä haussa on perämies/-nainen, joka ohjaa venettä harjoituksen aikana. Veneeseen mahtuu kerralla 14 soutajaa. Harjoitukset ovat kestoltaan n.1,5 tuntia ja teemoitetaan harjoituksen alkaessa. Tule rohkeasti mukaan, niin kerromme lisää.

Kirjoittaja Jorma Pöyry (seura-aktivisti)



Vene ja mies valmiina Partalansaaren kiertoon v. 2022.



Matti Kurki Sulkavan Suursoudun puolimatka v. 2022.



OttoSki Palvelut
Vanha Messiläntie 7 15860 HOLLOLA
Tiedustelut ja varaukset: Jari Nieminen
p.040-7399655 S-posti: jari.nieminen@ppp.inet.fi

**HIIHTOSUKSIEN HIONNAT,
VOITELUT,
SUKSIEN MITTAUKSET
AMMATTITAITIDOLLA**