

KONTIOLAHTI BIATHLON 2019

KONTIOLAHDEN URHEILIJAT RY:N
SEURAJULKAISU



**PITKÄ PUTKI
KISOJA**

S. 6

MITÄ SYÖT, KAISA?

S. 18

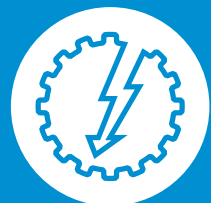
**TREENIRÄÄTÄLI
KANNUSTAA JA
KALASTAA**

S. 24



WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM

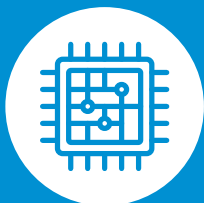
Elektroniikka- ja sähköteollisuuden kansainvälinen järjestelmätoimittaja



**ELECTROTECHNICAL
INDUSTRY**



**MECHANICAL
ENGINEERING**



**ELECTRONICS
INDUSTRY**



**MEDICAL
INDUSTRY**



**ENERGY
EFFICIENCY**



SISÄLTÖ

Are You ready to beat the Wall - uusi ilme yhdistää	5
Pitkä putki kisoja	6
Seinänousu - paha paikka	8
Uudet eväät lippuluukulla	9
Kisaohjelma	10
Hanki lippupakettisi	13
Unkarista ampumapenkalle	16
Mitä syöt, Kaisa?	18
Reitit tuovat pyöräilijän	22
Päävalmentaja Aku Moilanen: Treeniräätäli kannustaa ja kalastaa	24
KontU:n harjoitusryhmät esittäytyvät	26
KontU:n edustusurheilijat	28
Santra Säde ja Markus Myyry: Matkalla kohti kärkeä	30
Yhteistyökumppanit/nuorten tukiryhmä	32
Kansainvälistä tunnelmaa Kiinasta asti	34
KontU:lla tapahtuu	37

Kontiolahden Urheilijat ry

PL 23, 81101 KONTIOLAHTI

+358 400 625 640

office@kontiolahtibiathlon.com

Paino: PunaMusta

Määrä: 5000 kpl

Taitto: Kontiolahden Urheilijat ry



Kansikuva:
Niko Jouhkimainen

WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM

www.karjalanpultti.fi

VAHVAA LAATUA



KIINNITYSTARVIKKEET
RAKENNUSKIINNIKKEET
PAINELMATYÖKALUT
HITSAUSKONEET JA -TARVIKKEET
NOSTO- JA KUORMASIDONTATARVIKKEET
TYÖVAATTEET, KENGÄT JA SUOJAIMET
KÄSITYÖKALUT
SÄHKÖTYÖKALUT
LASERLAITTEET
KEMIKAALIT
TIKKAAT
TYÖVALAISIMET
KULJETUSPYÖRÄT
YM.

Tervetuloa!

SALPAKATU 6, JOENSUU
PUH. 020 7581 300



KARJALAN PULTTI &

ARE YOU READY TO BEAT THE WALL - UUSI ILME YHDISTÄÄ

Kesän aikana pohdittiin, mikä Kontiolahden ampumahiihtostadionilla säväyttää ja jää mieleen. Mitä jää mieleen urheilijoille, kuntoilijoille, katsojille, kumppaneille ja henkilöstölle? Vastaus löytyy uudesta logosta: **"Seinä nousu - The Wall"**.

Seinä nousu on Kontiolahden ampumahiihtostadionin erikoisuus ja ikoni. Maailman-cup-kiertueen jyrkimpänä pidetyssä nousussa kilpailija voi hyytää täysin tai repiä eroa toisiin. Nousun päältä avautuva auringonlaskumaisema Höytiäiselle on kiertueen kauneimpia. Yleisökin panee seinä nousussa parastaan, kun se kannustaa äärikierroksilla rinnettä kiipeäviä urheilijoita.

Uusi visuaalinen ilme yhdistää Kontiolahden ampumahiihtostadionin eri palveluja. Syyskuun alussa lanseerattu kontiolahtibiathlon.com -sivusto keskittyy alussa maailman-cup-tapahtumien esittelyyn ja lipunmyyntiin. Jatkossa saman sivuston alta löytyvät myös stadionin ympäristöä kiertävän jäähdytetyn ladun palvelut sekä urheiluseura Kontiolahden Urheilijat ry:n toiminta.

Kontiolahti Biathlon isännöi ampumahiihdon maailmancupin osakilpailuja maaliskuussa 2020 sekä avauskilpailuja kaudella 2020-21 ja 2021-22. Kolmen maailmancup-kisan putki ja kauden avauskisojen osoittaminen Suomeen on luottamuksen merkki siitä, että lumiolosuhteet Kontiolahdella ovat kunnossa jo marraskuun lopussa. Lumiolosuhteiden varmuus on huomioitu myös kansainvälisesti joukkueiden keskuudessa monena vuonna, kun urheilijoita saapuu Kontiolahteen harjoittelemaan ennen kauden avausta - tänäkin vuonna stadionilla on ollut harjoitusryhmiä mm. Valko-Venäjältä, Venäjältä ja Kiinasta.

Uusi kisakausi on saatu ampumahiihdon osalta myös käyntiin. Kauteen startattiin stadionilla GP-kisojen merkeissä, jotka olivatkin osanottajamäärältä ennätysuuret - lähtövii-valla oli yli 200 urheilijaa. Kontiolahden Urheilijoi-den uusi kausi käynnistyy uuden päävalmentajan komennossa. Aikaisemmin juniorivalmentajana toiminut **Aku Moilanen** otti joukkomme komentoonsa ja on viime keväästä lähtien piiskannut leirien ja lukuisten harjoituskertojen kautta tiimiämme kisavalmiuteen - uskon vahvasti, että kaudesta 2019-2020 tulee KontU:n urheilijoille hyvä kausi.

Kimmo Turunen

Kontiolahden Urheilijat ry:n
puheenjohtaja

PITKÄ PUTKI KISOJA

Maailmancup-sirkus tuo ampumahiihdon kirkkaimmat tähdet Kontiolahdelle kolme kertaa vuosina 2020-21. Marraskuussa maailmancup-kauden avaus uudistuu Kontiolahdella.

Suomalaisille ampumahiihtofaneille on luvassa paljon hyvää lähivuosina. Yli 1,25 miljoonaa suomalaista kiinnostava maailmancup-sirkus saapuu Kontiolahdelle ja Joensuuhun kolme kertaa vuonna 2020.

”Ensin maaliskuussa kisataan kuluvan maailmancup-kauden viimeistä edellinen osakilpailu. Marraskuussa on vuorossa seuraavan kauden avauskilpailu, jolla maailmancup polkaistaan käyntiin”, sanoo

Kontiolahden Urheilijat ry:n **Tomi-Pekka Riihivuori**.

Kontiolahdella järjestettävien kisojen putkea täydentää marraskuun 2021 kisat.

”Tämä on ensimmäinen kerta, kun meillä on tiedossa näin monta maailmancupin osakilpailua tuleville vuosille”, Riihivuori sanoo.

CUPIN AVAUS UUDISTUU MARRASKUUSSA

Marraskuun loppuun ajoittuva cupin avaus-tapahtuma Kontiolahdella uudistaa kiertueen avauksen.

Aiemmin yhdelle paikkakunnalle rakennettu, kymmenen päivää kestänyt avaus-tapahtuma jaetaan marraskuusta 2020 lähtien kahden eri paikkakunnan kesken. Paikkakunnat ovat Kontiolahti ja Östersund Ruotsissa.

”Tiiviillä rytmyksellä Kontiolahden ja Östersundin kesken haetaan kaudelle räväkää avautusta. Uudella järjestelyllä saadaan paremmat toteutusmahdollisuudet kaikille osapuolille”, Riihivuori sanoo.

Riihivuori ennustaa marraskuun tapahtumalle suurta mediahuomiota.

”Lajissa kuin lajissa maailmancupin avaus lajissa kuin lajissa kerää paljon huomiota. Siihen saamme täälläkin varautua.”

LUMIVARMUUS TOI TAPAHTUMAN

Maailmancupin kiertue kattaa yhdeksän osakilpailua sekä kaudelle ajoittuvat arvokisat. Kauden avauksen ajankohta marraskuun lopussa ei ole helppo, sillä lumen saatavuus on monilla kisapaikkakunnilla epävarmaa.

Kontiolahden lumivarmuus palvelee maailmancupia hyvin.

”Kisa maailmancupin osakilpailujen järjestämisoikeudesta on eri maiden kesken kova. Avaustapahtuman siirto Suomeen ja Kontiolahdelle on osoitus luottamuksesta, että tapahtumalle tärkein eli lumiolosuhteet saadaan turvattua”, Riihivuori sanoo.

Riihivuori uskoo muutoksen tuovan lisää eri maiden maajoukkueurheilijoita harjoittelemaan Kontiolahden jäähdytetyille ladulle, joka avataan lokakuun puolivälissä.



Kuva: Piia Kinnunen



Kuva: Piia Kinnunen



PAHA PAIKKA

Tunteita ja sykettä nostava seinänousu näkyy jatkossa entistä enemmän. Keksitkö sinä oman Seinänousu Challenge?

Lyhyellä matkalla yli 20 metrin korkeuseron tarjoava seinänousu on Kontiolahden erikoisuus, joka jää mieleen niin urheilijalle, kuntoilijalle kuin yleisölle.

Jyrkkä nousu on kuvattu Kontiolahti Biathlonin uudistettuun logoon.

”Seinänousu on maamerkki, joka erottaa Kontiolahden muista. Logolla ja muulla viestinnällä korostamme seinänousua jatkossa yhä enemmän”, sanoo KontU:n markkinointi- ja viestintäpäällikkö **Heikki Hamunen**.

VIDEOITA JA LISÄÄ VIERAITA

Hamunen sanoo, että moni ei edelleenkään tunne Kontiolahden ampumahiihtostadionin ja esimerkiksi seinänousun kuntoilumahdollisuuksia.

TEE OMA SEINÄNOUSU CHALLENGE!

Miten kiivetä seinänousu mahdollisimman nopeasti? Suksilla, pyörällä, kävellen?

KEKSITKÖ HYVIÄ IDEOITA?

Kerro niistä
heikki@kontiolahtibiathlon.com
ja katsotaan, saammeko
kehitettyä niitä yhdessä.

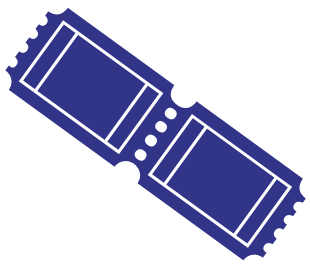
”Kilpailujen ulkopuolella radat ovat kaikkien käytettävissä. Seinänousu Challenge -somevideoilla haluamme rohkaista ja kutsua lisää käyttäjiä näille maailmanluokan radoille.”

Seinänousu Challenge -videoissa kuvataan, kuinka seinänousua kiivetään mahdollisimman nopeasti.

”Ideasta on tykätty. Ensimmäisillä videoilla ovat olleet mukana niin kunnanjohtaja kuin **Kaisa Mäkräinenkin**”, Hamunen sanoo.



UUDET EVÄÄT LIPPULUUKULLA



Lippujen myynti Kontiolahden maailmancup-kisoihin uudistettiin. Uudella Premium-lipulla pääsee nauttimaan muun muassa burger-tarjoilusta omassa lämmitetyssä teltassa.

Kontiolahden maailmancupin uusi kumppani lippujen ennakkomyyntiin on verkkopalvelu **Lippu.fi**. Uuden kumppanuuden ansiosta lipunmyynnin näkyvyys verkko-kaupassa paranee myös Venäjällä.

”Venäjä ei tänä talvena isännöi ampumahiihdon maailmancupin osakilpailuja. Kontiolahden tapahtumat ovat läheisyytensä ansiosta logistisesti houkuttelevia ampumahiihtofaneille etenkin Karjalan tasavallan ja Pietarin alueilla. Uudella kumppanuudella haemme lisäämyyntiä Venäjältä”, sanoo lipunmyynnistä vastaava **Jarno Lautamatti** Kontiolahden Urheilijoista.

PREMIUM B-KATSOMON TILALLE

Myös maailmancup-tapahtuman erikoisliput uudistuvat. Aiemman B-katsomon lippujen tilalle tulee Premium-lippu, jolla pääsee nauttimaan muun muassa Ravintola Kerubin tapas-pöydästä ja burger-tarjoilusta. Muita lipun sisältämiä palveluja ovat

erillinen lämmitetty teltta, omat saniteettitilat sekä pääsy entisen B-katsomon paikalle tulevaan rinnekatsomoon.

”Erilaisten palvelutasojen liput ovat suurtaapahtumissa arkipäivää, ja asiakkaat osaavat niitä myös odottaa. Uskomme Premium-lipun kiinnostavan niin yksityisiä henkilöitä kuin yrityksiäkin”, maailmancup-tapahtuman johtaja **Tomi-Pekka Riihivuori** perustelee muutosta.

ELÄKELÄISET, LAPSET JA OPISKELIJAT HUOMIOITU

Muutoksista huolimatta lipputarjonnan periaatteet ovat entiset. Lippujen hinnoittelussa on eri kategorioita maastokatsomosta VIP-lippuihin.

”Eläkeläisille, opiskelijoille ja lapsille on oma hinnoittelu. Alle 12-vuotiaiden ilmainen pääsy latukatsomoon säilyy”, sanoo Lautamatti.



KISA OHJELMA

VUOKRAA ASUNTOSI KISOJEN AJAKSI?

ILMOITA TÄSTÄ:

WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM/MAJOITUS



TORSTAI 12.3.

PERJANTAI 13.3.

LAUANTAI 14.3.

SUNNUNTAI 15.3.



Yleisöbussit stadionille

14:30

Stadionalue aukeaa

14:30

16:30

**PIKAKILPAILU,
MIEHET 10 KM**



16:30

**PIKAKILPAILU,
NAISET 7,5 KM**

19:00

Stadionalue sulkeutuu

19:00



Yleisöbussit stadionille

12:45

Stadionalue aukeaa

12:15

14:45

**TAKAA-AJO,
MIEHET 12,5 KM**



14:15

SEKAPARIVIESTI

16:45

**TAKAA-AJO,
NAISET 10 KM**



16:15

SEKAVIESTI

19:00

Stadionalue sulkeutuu

19:00



Jää alueelle nauttimaan palveluista myös kilpailujen välillä ja jälkeen.

HUOM! Aikataulut ovat alustavia ja voivat muuttua.

10



Kuva: Aarne Kukkonen

HUOM! Aikataulut ovat alustavia ja voivat muuttua.

11



KATSO MAAILMANCUPIN LIPPUVAIHTOEHDOT

VIP-LIPUT

VIP-asiakkaana pääset näkemään vauhdikkaat kisatapahtumat stadionin parhailta paikoilta. Maailmantähdet ovat lähietäisyydellä ja tunnelma on ainutlaatuinen. VIP-teltta palvelee sinua tarjoten maailmanluokan palvelut buffet-tarjoiluineen. VIP-teltan antimet ovat käytössä teltan kokoaukiolon ajan. VIP-pysäköintisijaitseepääsisäänkäynnin välittömässä läheisyydessä, joten pääsy kisa-alueelle sujuu helposti. Voit halutessasi myös hyödyntää kisakuljetuksia.

PREMIUM-LIPUT

- oma sisään tulokäytävä tapahtuma-alueelle
- lämmitetty teltta
- omat WC:t
- Kerubin maistuva tapaspöytä + burgeri
- kevyitä virvokkeita (kahvi jne.)
- paikka rinnekatsomossa stadionin kaarteissa
- oma screen
- teltassa tarjolla myös maksullisia virvokkeita ym.

VIP	TO	PE	LA	SU	KOKO AIKA
AIKUINEN	220 €	310 €	310 €	240 €	860 €
LAPSI 0-17 v.	70 €	70 €	70 €	70 €	240 €
10 HLÖ PÖYTÄ	1 980 €	2 850 €	2 850 €	2 230 €	7 440 €
PREMIUM	75 €	90 €	90 €	90 €	-

HUOM! Aikataulut ovat alustavia ja voivat muuttua.

Hinnat sis. alv

KATSO TARKEMMAT LIPPUTIEDOT: WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM

HANKI LIPPUPAKETTISI

A-KATSOMOLIPUT

A-KATSOMO Hinnat vaihtelevat kisapäivinä to, pe, la, su	HINNAT VOIMASSA 31.12.2019 SAAKKA	HINNAT 1.1.2020 ALKAEN	HINNAT PORTILTA KISA- PÄIVINÄ
Aikuinen	25-30 €	30-35 €	35-40 €
Eläkeläinen/ opiskelija/13-17 v	20 €	25 €	30 €
Lapsi (5-12 v)	10 €	15 €	20 €
Lapsi (0-4 v)	10 €	10 €	10 €

LATUKATSOMOLIPUT

LATUKATSOMO Hinnat vaihtelevat kisapäivinä to, pe, la, su	HINNAT VOIMASSA 31.12.2019 SAAKKA	HINNAT 1.1.2020 ALKAEN	HINNAT PORTILTA KISA- PÄIVINÄ
Aikuinen	15-20 €	20-25 €	25-30 €
Eläkeläinen/ opiskelija/13-17 v	10-15 €	15-20 €	20-25 €
Lapsi (5-12 v)	0 €	0 €	0 €
Lapsi (0-4 v)	0 €	0 €	0 €

Hinnat sis. alv

HUOM! Aikataulut ovat alustavia ja voivat muuttua.



HYÖDYNNÄ NON STOP -BUSSIKULJETUKSET!

SAMI JOHTAA MARRASKUUN MAAILMANCUPIN

Vuoden 2020 maailmancup-tapahtumia on tekemässä tuttuja ja uusia kasvoja. Sami Leinonen siirtyy tapahtumajohtajaksi marraskuun tapahtumaan.

Maailmancup-tapahtumien johto tulee muuttumaan vuoden 2020 aikana. **Tomi-Pekka Riihivuori** vastaa maaliskuun tapahtumasta. Sen jälkeen johtoon astuu aiemmin tapahtumien apulaisjohtajana toiminut **Sami Leinonen**.

Kontiolahden Urheilijoiden toiminnanjohtajana vuodesta 2016 lähtien toiminut Tomi-Pekka siirtyy Vuokatin urheiluopisto Vuokatti Sportin ja sen osana toimiva Olympic Training Centerin tehtäviin. Seura on nimittänyt **Jarno Lautamatin** toiminnanjohtajaksi Tomi-Pekan jälkeen.

Kontiolahden Urheilijat on vahvistanut rivejään, kun seura valmistelee vuoden 2020 maailmancup-tapahtumia.

Krista Asikainen on aloittanut johdon assistenttina ja **Heikki Hamunen** KontU:n markkinointi- ja viestintäpäällikkönä. **Tiina Savolainen** ja **Pasi Vilkki** vastaavat talkoolaisasioista.

Markkinointityössä on mukana myös joensuulainen **Markkinointitoimisto Tovari**.



**Tomi-Pekka
Riihivuori**



Sami Leinonen



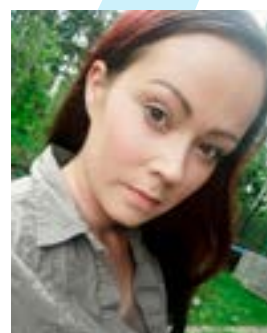
Jarno Lautamatti



Heikki Hamunen



Krista Asikainen



Tiina Savolainen



Pasi Vilkki



t♥vari

Markkinointia.

Sydämellä.

Rohkeudella.

www.tovari.fi



UNKARISTA AMPUMAPENKALLE

Kontun kisat elävät talkoolaisista. Unkarista Suomeen muuttanut Dora Migroczi on yksi innokkaista.

Musiikki toi alun alkaen **Dora Migroczin** Unkarista Helsingin kautta Joensuuhun vuonna 2012. Neljän viikon sijaisuus Joensuun kaupunginorkesterissa oli yksi monista sijaisuuksista vuosien varrella. Tie vei kuitenkin takaisin Helsinkiin Sibelius-akatemian opintojen pariin tammikuussa 2015. Lopullinen muutto Joensuuhun tapahtui saman vuoden lokakuussa.

Ampumahiihtoa Dora alkoi seuraamaan aktiivisemmin kilpailukauden 2015-2016 aikana. Matka kisatalkoolaiseksi odotutti kuitenkin vuoden 2017 maailmancupiin asti. Kuultuaan että maailmancup siirtyi pikaisella aikataululla Venäjältä Kontiolahdelle, Dora otti välittömästi yhteyttä kisaorganisaatioon ja kysyi, mahtuisiko vielä kisoihin talkoolaiseksi. Kaveri oli ollut vuoden 2015 MM-kisoissa mukana talkoolaisena ja kertonut omista hienoista kokemuksistaan.

LÄHELLÄ HUIPPUJA

Maailmancupissa tehtäväksi tuli ampumapenkan näppäimistötehtävät. Näppiksellä kirjataan kisan aikana urheilijoiden suoritukset ja tätä kautta tulokset siirtyvät tulospalveluun. Käytännössä Dora pääsi näkemään urheilijat ja kilpailutapahtumat aivan lähietäisyydeltä.

”Tehtävä on sinällään helppo, mutta jännittävä, koska virheitä ei saa tehdä. Oli hienoa nähdä **Martin Fourcaden** ja **Kaisa Mäkäräisen** tasoisten maailmanhuippujen tekemän kilpailusuorituksen aivan vierestä.”

Lisäksi Dora avusti kisojen aikana ampumapaikan tauluryhmää eli kunnosti ennen kisoja ampumatauluja sekä valmisti kohdistusta varten pahvitaulut.

PENKALTA KILPAILUTOIMISTOON

Ensimmäinen kokemus maailmancupista oli hieno. Tämän jälkeen Dora onkin ollut vakiokasvoja kisajärjestelyissä.

”Päätehtävä on edelleen näppiksellä toimiminen, mutta myös kilpailutoimistossa avustaminen on ollut mukavaa. Lisäksi tehtäviä on ollut lähtöalueella ja asetarkastuksessa.”

Haastattelun yhteydessä Doralta kysyttiin, että mikä on paras tehtävä, joka kisoissa on ollut. Kaikki on ollut kivaa, mutta mitään yksittäistä parasta asiaa ei tullut mieleen. Seuraavana päivän Dora tuli stadionille käymään ja oli keksinyt rentouttavimman tekemisen.

”Reisinumeroihin liittyvien hakaneulojen niputtaminen. Ei tarvitse miettiä mitään vaan saa jutella kilpailutoimiston porukan kanssa ja samalla niputtaa neulat seuraavaa kisaa varten”, Dora sanoo hymyillen.

HIENOJA MUISTOJA KISOISTA JA TALKOOLAISISTA

Pienemmissä kisoissa Doralle nuorten kilpailijoiden seuraaminen on ollut erityisen mieleenpainuvaa.

”Hienoa nähdä kuinka tärkeää kilpaileminen on nuorille ja pienille lapsille. Eihän sitä tiedä kenestä heistä tulee mahdollisesti uusia huippuja.”

Talkoolaisporukka saa myös Doralta kiitosta. Pienissäkin ampumahiihtokisoissa talkoolaisia tarvitaan noin 70 henkeä ja mukaan pääsee helposti. Tehtävät ei ole vaikeita ja ihmiset ovat ystävällisiä.

”Talkooporukka on iso perhe, jossa on hyvä henki. Kiva nähdä aina tuttuja ihmisiä pitkistä aikaa kisojen yhteydessä.”

Tämän kauden Dora aloitti talkooporukan kanssa ampumahiihdon GP-kisoissa marraskuussa ja tähtäimessä on maaliskuun 2020 maailmancupin järjestelyt.

HALUATKO TALKOOLAISEKSI?

ILMOITTAUDU TÄSTÄ:

WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM/TALKOOLAISET

Osuuspankin omistaja-asiakkuudesta saat paljon hyötyä ja iloa arkeen.

Tutustu ja tule omistaja-asiakkaaksi.
op.fi/omistaja-asiakas

OP Pohjois-Karjala



DORA MIGROCZI



HUIPPU-URHEILIJAN RUOKAVALIO

MITÄ SYÖT, KAISA?

Kotoiset kaurapuuro, karkit ja karjalanpiirakka maistuvat Kaisa Mäkräiselle. Hyvä ruoka tekee Italiasta urheilijan suosikkikohteen.

ONKO AAMIAINEN SINULLE PÄIVÄN TÄRKEIN ATERIA?

"Ainakin tykkään siitä eniten. Etenkin kun päivän pääharjoitus on aamupäivällä tai kisa tulossa, aamupalan pitää olla runsas. Herään vaikka aikaisemmin, jotta saan ruokailtua rauhallisesti. Pääasiassa aamupalani on puuroa marjoilla ja hedelmillä höystettynä, leipää, kananmunia ja mehua. Reissuissa minulla on usein kaurapuuroa mukana – vilja pitää verensokerin pitempään tasaisena. Hotelleissa tarjonta on monipuolista, ja silloin pääsee säveltämään aamiaisen kanssa enemmän."

MITEN VARMISTAT, ETTÄ SYÖT MONIPUOLISESTI JA TERVEELLISESTI?

"Olen kasvanut kotiruoalla, joka on ollut kohtuuterveellistä ja monipuolista lapsuudesta asti. Kun kisakaudella maa ja ruokakulttuuri vaihtuvat viikoittain, sitä on vain sopeuduttava monenlaiseen. Siksikään en ole hirveän tarkka siitä, että joka ruoalla pitää saada jotakin tiettyä ravintoainetta. Itselläni on reissuissa mukana jonkin verran lisäravinteita, ja kaupasta voi hakea vaikka hedelmiä täydennykseksi. Jos itse saa päättää, niin valitsen sellaisen treenipaikan, jossa on tarjolla urheilijaystävällistä ruokaa. Esimerkiksi Italiassa on ruoka-puoli kunnossa urheilijoillekin."

MIKÄ ON KESTÄVYYSURHEILIJAN TAI KUNTOILIJAN PAHIN MOKA RUOAN KANSSA?

"Kaksi kertaa päivässä kovaa ja paljon treenaavalle kestävyysurheilijalle suurin uhka on, että ruoasta ei saa energiaa tarpeeksi. Kuntoilijalla riskinä voi olla yksipuolistuminen ja että mennään sieltä, mikä on helpointa. Etenkin yhden hengen taloudessa voi helposti tulla mieleen, että ei vaan viitsi laittaa monipuolista ruokaa pelkästään itselleen."

SYÖTKÖ MILLOINKAAN MITÄÄN EI-NIIN-TERVEELLISTÄ?

"Nooh, ehkä liikaakin. Olen aina ollut makealle perso. Energian saamisenkin takaamiseksi jälkiruoalle löytyy aina oma maha. Lisäksi jäätelöä tulee syötyä paljon. En ole mikään absolutisti – limpparia ja karkkiakin tulee käytettyä. Syön joskus myös pikaruokaa. Mutta näillä ei ole niin isoa merkitystä, kunhan ne eivät ole ravinnon päälähteitä."

KAIPAATKO ULKOMAILLA SUOMALAISTA RUOKAA?

"Karjalanpiirakat tai riisipiirakat munavoilla on yleensä sellainen, mitä haluan syödä reissusta palatessa ensimmäisenä iltana. Se on sellainen ruoka, mitä ei muualta saa."

HUIPPU-URHEILIJA

KAISA MÄKRÄINEN

KANNUSTA KAISAA SOMESSA:

#GOKAISA

@KAISAMAKARAINEN



KAISAMAKARAINEN



KMAKARAINEN





TÄYSIN SUOMALAINEN VENEMALLISTO.

Suomalaisuus on AMT-veneiden filosofiassa keskeinen ominaisuus – alkaen suunnittelusta ja päättyen valmistukseen sekä ammattitaitoihin AMT-kauppiaisiin. AMT-veneet valmistetaan Kontiolahdella kahdessa modernissa tehtaassa, joiden kapasiteetti on peräti 1600 venettä vuodessa. Suomen lisäksi veneitä myydään mm. Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa, Englannissa, Saksassa, Virossa ja Venäjällä.

160 R | 190 R | 175 BRf | 190 Rf | 190 BRf | 175 BR | 190 BR | 210 BR | 230 BR | 210 DC | 230 DC | 230 DCs | 215 PH

AMT
PREMIUM BOATS

AMTBOATS.FI



HONDA
MARINE



Palvelua juuri kuten itse haluat



Me vakuutusyhtiö Turvassa palvelemme sinua haluamallasi tavalla: puhelimitse, paikan päällä toimistossamme – tai jopa kotonasi.

Meiltä saat vakuuttavaa palvelua niin yksityistalouden kuin yrityksesi turvaamiseen. Ota yhteyttä ja olet Turvassa.

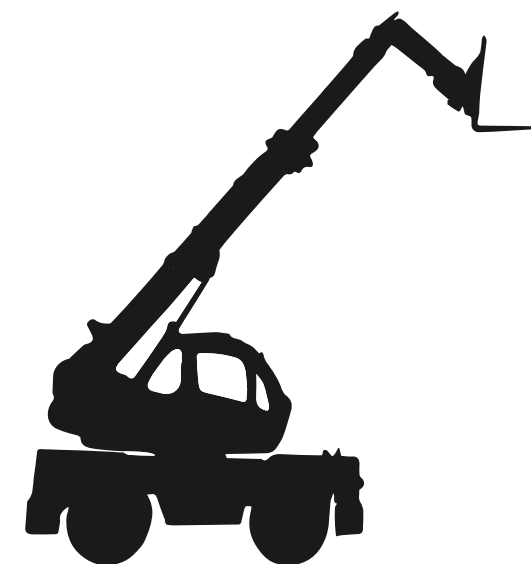
Ari Kinnunen
044 251 1303
ari.kinnunen@turva.fi

Piia Juurela
040 183 8436
piia.juurela@turva.fi

Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110



JUHAN NOSTOPALVELU OY



- NOSTOTYÖT
- PUUNKAATO
- MAANRAKENNUS
- KUORMAN PURKU
- KONEVUOKRAUS
- KONEMYynti
- LUMITYÖT
- HIEKOITUKSET
- HÖYLÄYS
- HARJAUS
- TANKKAUSPALVELU

KUROTTAJAT, AUTONOSTURI, NOSTOKORIAUTO, PYÖRÄKUORMAAJAT, KAIVINKONEET, LAKAISUAUTOT, HÖYLÄ, TRUKIT, JYRÄT

Pamilonkatu 17, 80130 Joensuu p. 0500 760 851 www.juhannostopalvelu.fi

REITIT TUOVAT PYÖRÄILIJÄN

Pohjois-Karjalan uudet maastopyöräreitit houkuttelevat pyöräilijöitä myös maakunnan ulkopuolelta. Maastopyöräilyn suosion kasvun myötä ampumahiihtostadionin Fatbike-vuokraamo on ollut menestys.

Kesällä 2017 Kontiolahden ampumahiihtostadionin ympärille avattu, maastopyöräilyyn ja polkujuoksuun suunniteltu Kontionpolut-polkuverkosto on saanut pyöräilijät innokkaasti liikkeelle.

”Verkostoa suunnitellessa ilmassa leijui ajatus, että Suomessa on tosi kova kysyntä maastopyöräilyä varten tehdyille reiteille. Polkujen hyvä käyttöaste ja kiinnostuksen kasvu lajia kohtaan viimeisen vuoden aikana kertovat, että ajatus osui oikeaan. Laji on saanut uusia harrastajia uuden reitistön ansiosta”, sanoo Kontionpolut-reitistön suunnittelusta vastannut **Vesa Turkia**.

Kontionpolkujen myötä Kontiolahden ampumahiihtostadionilla käy aiempaa enemmän vieraita kesäaikana. Lisääntyneet kävijämäärät synnyttivät syksyllä 2018 uuden palvelun, kun stadionilta voi vuokrata maastopyöräilyyn sopivia läskipyöriä eli fatbikeja. Läskipyörissä muhkeat, 4-5 tuumaa leveät renkaat antavat pienillä rengaspaineilla ajettaessa hyvän pidon.

Viime vuosina kovasti yleistyneet pyörät ovat omimmillaan pehmeissä maastoissa ja lumipinnalla.

FATBIKET OLLEET SUOSIOSSA KESÄLLÄ

AH-stadionilla on ollut tarjolla 10 fatbikeä vuokralle. Yhteistyökumppanin kautta pyöriä on ollut mahdollista järjestää 20 hengelle, joten suurienkin ryhmien liikuttaminen Kontionpoluilla on mahdollista.

”Fatbiketolivat kesänaikana hyvällä käytöllä ja Kontionpolut tuo alueelle hienon lisäyksen kesän ajalle. Pyöriä on vuokranneet niin TYHY-porukat kuin yksityisetkin henkilöt. Parhaimmillaan ryhmien koot ovat olleet parinkymmenen hengen tienoilla”, sanoo **Jarno Lautamatti**.

Fatbike-kaluston lisäksi stadionilta löytyy talvikaudella kattavasti hiihtokalustoa sekä vapaalle että perinteiselle hiihtotavalle, mikäli omaa kalustoa ei ole.

KOKEILE LÄSKIPYÖRÄÄ KONTION- POLUILLA

FATBIKE/HINNASTO

2 tuntia:	25 €/pyörä
Päivä:	40 €/pyörä
Viikonloppu	70 €/pyörä

TAI TULE HIIHTÄMÄÄN

HIIHTOVÄLINEET/HINNASTO

Sukset/Sauvat/ Monot-paketti:	20 €/hlö
Sukset:	10 €/hlö
Sauvat:	6 €/hlö
Monot:	8 €/hlö

LISÄTIEDOT

WWW.JAAHDYTETTYLATU.FI

LUOTO

LUOVA TOIMISTO

www.luotoluoto.fi

ESITTELYSSÄ AKU MOILANEN

TREENIRÄÄTÄLI KANNUSTAA JA KALASTAA

Kontiolahden Urheilijoiden päävalmentajan ja Suomen Ampumahiihtoliiton nuorten olympiavalmentajan työmotivaatio elää urheilijoiden edistymisestä.

MITÄ PÄÄVALMENTAJA OIKEIN TEKEE?

- Valmennusjärjestelmän suunnittelu: tilannekatsauksen tekeminen, tavoitteiden määrittely ja toimintasuunnitelman määrittely yhdessä seurajohdon, valmentajien ja urheilijoiden kanssa.
- Ryhmäkohtaisten harjoitteluohjelmien sekä henkilökohtaisten ohjelmien suunnittelu.
- Urheilijoiden seuraaminen ja harjoitusten ohjaaminen. Noin kymmenen ohjattua harjoitusta viikossa.
- Urheilijoiden tukena kilpailureissuilla.



TYÖN JÄLKI NÄKY

Seuran päävalmentajan työn lisäksi Moilanen on myös Joensuun Urheiluakatemian sekä Suomen Ampumahiihtoliiton nimeämä nuorten olympiavalmentaja.

”Työssä motivoi intohimo urheilua ja etenkin ampumahiihtoa kohtaan. Saan paljon mielihyvää urheilijoideni kehittymisestä sekä opastamisesta kohti heidän omia unelmiaan”, Moilanen sanoo.

Hyvien lumiolosuhteiden lisäksi Moilanen arvostaa urheilijoiden ohjaamisen kokonaisuutta Kontiolahdella.

”Vahvuutemme on hyvin toimiva valmennus. Meillä on mukana jo yhdeksän ammattitaitoista valmentajaa.”

TREENIT TOIVAT JOENSUUHUN JA KONTIOLAHDELLE

Moilanen harrasti lapsena jalkapalloa, salibandya, pesäpalloa, hiihtoa, ampumahiihtoa, yleisurheilua sekä maastojuoksua. Sotkamossa urheilulukion jälkeen edessä oli varusmiespalvelus Puolustusvoimien urheilukoulussa Lahdessa.

”Sitten matka jatkui treeniympäristön perässä Joensuuhun ja Kontiolahdelle. Samalla tiellä ollaan, vaikka oma urheilu onkin vaihtunut valmentamiseen”, Suomea nuorten ampumahiihtomaajoukkueessa 2010-luvun alkuvuosina edustanut valmentaja sanoo.

Miehen kalenteri täyttyy nopeasti myös valmennustyön ulkopuolella.

”Hoidan majoitusyritystäni, opiskelen yliopistossa kauppatieteitä sekä valmennusta Itä-Suomen liikuntaopistolla. Muun ajan kalastan, mitä muilta kiireiltä kerkeään.”



KONTUN HARJOITUSRYHMÄT ESITTÄYTYVÄT

KILPARYHMÄ



Rieke De Maeyer (vas.), Nenna Lukkarinen, Riina Takapuro, Roope Mulari, Oskari Kurkinen, Roope Myller, Aino Veijalainen, Pinja Peltoniemi, Ansa Hakala, Ella Halonen, Santra Säde **Kuvasta puuttuu:** Ville-Valtteri Karvinen

HAASTAJARYHMÄ



Takarivi: Eino Arstila (vas.), Tuukka Viinisalo, Åsa Grankulla, Iisakki Sorjonen, Mikael Konturi, Markus Myyry, Aura Lehtonen, Inka Hämäläinen, Menni Turunen, Aino Sorjonen, Kiira Kiiskinen **Eturivi:** Mette Nevalainen (vas.), Josefina Ilvonen, Pihla Pyykönen, Saga Hurskainen, Sara Naukkarinen **Kuvasta puuttuvat:** Melia Palsinajärvi ja Onni Hurskainen

AMPPARIRYHMÄ



Ivan Khaikichev (vas.), Liinu Väänänen, Kalle Komulainen, Leevi Väistö, Iida Ronkainen, Anna Turunen, Aleks Granö, Maria Väänänen, Maiju Turunen, Aapeli Piironen, Pihla Kiiski, Santeri Repo, Tiiu Kinnunen

KONTUN KISAMENESTYKSET

MITALIT SM-KISOISTA 2019

HENKILÖKOHTAISET MITALIT

- Kultaa 24 kpl
- Hopeaa 15 kpl
- Pronssi 13 kpl

Yht. henkilökohtaisia mitaleja: 52 kpl

VIESTIMITALIT

- Kultaa 3 kpl
- Hopeaa 4 kpl
- Pronssi 3 kpl

Yht. henkilökohtaisia mitaleja: 10 kpl

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITON SM-PISTEET 2019:

1. Seinäjoen Hiihtoseura 2106 p
2. Ahveniston Ampumahiihtäjät 2001 p
3. Kontiolahden Urheilijat 1934 p



KONTUN EDUSTUSURHEILIJAT

KAISA MÄKÄRÄINEN

11.1.1983



JOHANNA PYKÄLÄINEN

25.2.1996



NASTASSIA KINNUNEN

14.3.1985



TUOMAS GRÖNMAN

19.9.1991



JONI MUSTONEN

23.3.1994



OTTO-EEMIL KARVINEN

21.7.1999



ANTTI REPO

14.6.1994



AHTI TOIVANEN

5.1.1990



OMAN SEURAN URHEILIJAT ESILLÄ: MATKALLA KOHTI KÄRKEÄ

Santra Säde ja Markus Myyry lähtevät hakemaan uudelta kisa-kaudelta aiempaa kovempaa vauhtia ja askellusta lähemmäksi kansallista kärkeä.

Joensuussa asuvalle **Santra Säteelle** kausi 2019/20 on ensimmäinen naisten yleisessä sarjassa.

”Kauden aloitus on ollut positiivinen niin hiihdollisesti kuin amunnankin osalta. Kuitenkin aiempaa kovempaan menoon ja tasaisempiin amuntasuorituksiin täytyy pystyä, jotta voin taistella paremmista sijoituksista yleisessä sarjassa”, Santra sanoo.

URHEILUAKATEMIA ON ISO ETU

Tälle kilpailukaudelle on muuttunut muukin. Aiempaan verrattuna harjoittelussa korostuu määrän sijaan laatu.

”Olemme pyrkineet laadullisesti mahdollisimman paljon hyviä harjoituksia. Harjoittelua tulee viikon teemasta ja harjoituskaudesta riippuen 8-25 tuntia viikossa.”

Toisen vuoden fysioterapiaopiskelijan tähän on muutaman vuoden sisällä kansainvälisissä kisoissa.

”Toivon pysyväni terveenä, jotta pystyn jatkamaan tälle kaudelle **Moilasen Akun** johdolla aloitettua laadukasta harjoittelua, nostamaan tasoani ja kilpailemaan paikoista kansainvälisiin kisoihin.”

Opiskelujen ja harjoittelun yhteensovittaminen on sujunut hyvin Joensuun Urheiluakatemia ansiosta.

”Se mahdollistaa aamutreenit vähintään kolmena aamuna viikossa”, Santra sanoo.

Kuva: Markku Hyttinen

30



SM-MITALIA HAKEMAAN

Kontiolahden koululla yhdeksättä luokkaa käyvä **Markus Myyry** lähtee tänä talvena hakemaan 16-vuotiaiden sarjasta SM-mitalia. Ikäluokkamuutoksen myötä myös kilpailusuorituksen sisältö muuttuu aiempaan verrattuna.

”Tässä ikäluokassa alkaa pystyammunta, jota pyrimme kehittämään mahdollisimman hyvin. Tulevalta kaudelta tavoitteena on SM-mitalin lisäksi kansallisista kisoista ehjät suoritukset”, Markus sanoo.

Kansainväliset kilpailut siintävät Markuksen mielessä.

”Tulevien vuosien tavoitteena on päästä edustustehtäviin nuorten MM-kisoihin.”

ONNISTUUKO 200 VATSALIHASLIIKETTÄ?

Tänä vuonna Markukselle kertyy harjoituksia 10-20 tuntia viikossa, koulunkäynnin ja har-

joiusjakson mukaan. Päävalmentaja **Aku Moilanen** ohjaa myös Markuksen treenejä.

Yleisen fyysisen kehittymisen lisäksi parivaljakko on keksinyt Markukselle konkreettisia tavoitteita. Motivoinnin apuna on mikäs muu kuin vedonlyönti.

”Kesällä 3500 metriä Cooperin testissä. Ja 200 vatsaa viidessä minuutissa, jotta valmentaja joutuu rahallisesti kärsimään”, Markus viittaa valmentaja-Akun kanssa sovittuun vetoon.

Valmentaja ja valmennettava saavat kisattua keskenäänkin. Kalastaessa Markus kutsuu valmentajaa arkkiviholliseksi.

”Akun kanssa tulee useasti otatettua isoimman kalan saalistamisessa. Makein palkinto jää minulla yleensä saamatta, mutta joku päivä Aku jää vielä huijaamisesta kiinni.”

Kuva: Markku Hyttinen

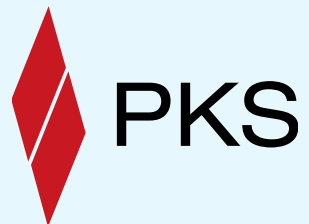
31



YHTEISTYÖKUMPPANIT/ NUORTEN TUKIRYHMÄ

**JUNIOREITA TUKEMASSA
KOHTI HUIPPUA!**

**BROMAN
Group**



Laatua verkonrakentamiseen

enerke

Enerke Oy on sähkönjakelu- ja valaistusverkkojen erikoisosaja.
Markkina-alueena on Itä-Suomi, Kainuu ja Keski-Suomi.

Mikäli olet kiinnostunut meistä, niin lue lisää: www.enerke.fi



BIATHLON XTREME

Ampumahiihtäjien uusi ykkösvalinta!

Lapua .22LR patruunat
**TESTAA JA
MENESTY**

TESTAUKSET SUOMESSA
SOITA JA VARAA AIKA
Lapua: Arvi 050 5811728
Jyväskylä: Veijo 045 6770599



lapua.com



KANSAINVÄLISTÄ TUNNELMAA KIINASTA ASTI

Ensilumen kausi starttasi perinteisesti käyntiin Kontiolahdella lokakuun puolessavälissä. Ensimmäiset viikot laduilla hiihdeltiin kotimaisin voimin, mutta lokakuun loppupuolella nähtiin paikan päällä jo ulkomaisia leiriryhmiä.

Briteistä saapunut yhdeksänhenkinen veteraaniryhmä treenasi jo viidettä vuotta peräkkäin Kontiolahdella tähtäimeenä maaliskuussa samalla stadionilla järjestettävät **Masters**-kilpailut. Rennon ryhmän valmentajana toimii kuusinkertainen olympiakävijä ja nykyinen Eurosportin ampumahiihdon maailmancup-lähetysten selostaja **Mike Dixon**.

Pohjoiskarjalainen vieraanvaraisuus on ollut tärkeässä roolissa, kun ryhmä tulee kaksi kertaa vuodessa Kontiolahdelle viikoksi nauttimaan ampumahiihdon saloista. Vuotta aiemmin ryhmä pääsi testaamaan leirin yhteydessä myös toista eksoottista lajia, avantouintia.

KIINALAISET KONTIOLAHDELLA

Lokakuun viimeisenä päivänä saapui Kontiolahdelle leirille ensimmäistä kertaa kiinalainen ryhmä. Kiinan pohjoisosista, Itä-Mongolian alueelta saapuneen ryhmän saapumista valmisteltiin jo alkukesästä lähtien, koska tiedossa oli peräti kuukauden mittainen treenijakso. Urheilijoita ryhmässä oli 17. Ryhmän kokonaisvahvuus valmentajineen ja taustajoukkoineen oli 24.

Urheilijaelämä kaukana kotoa sujui hyvin ja kiinalaiset ottivat osaa myös kansainväliseen GP-kisaan marraskuun puolessavälissä. Kisasta he saivat tärkeää kokemusta, koska mukana oli Suomen kärkinimet **Kaisa Mäkäräisen** ja **Mari Ederin** johdolla. Lisäksi kansainvälistä tasoa ja vauhtia kisaan toivat Valko-Venäjän miesten ja naisten maajoukkueet sekä Kontiolahden MM-kisoista kultaa normaalimatkalta voittanut Venäjän **Ekaterina Yurlova-Percht**.

VALKOVENÄLÄISET HAKEVAT SEINÄNOUSUSTA HAASTETTA

Erityisesti maailmancupin kisoista kuuluisan seinänousun tuntevat kaikki ampumahiihtofanit. Seinänousussa on aina MC-kisojen paras tunnelma, mutta samalla se on viimeistelyleirin tärkeä yksittäinen palanen Valko-Venäjän maajoukkueelle. Matkalla kohti Östersundin avauskisa Kontiolahdesta on muodostunut perinteinen leiripaikka heille. Latuprofiilit tarjoavat kovan haasteen urheilijoille, mutta samalla antavat erinomaiset eväät kohti pitkää kilpailukautta.

MATKAILULLISESTI MERKITTÄVÄ MÄÄRÄ ULKOMAISIA

Brittien, kiinalaisten ja valkovenäläisten lisäksi leiritystä alueella ovat järjestäneet venäläiset ampumahiihtäjät sekä yhdistetyn ryhmä. Myös Ukrainan nuorten ah-maajoukkue tuli ensimmäistä kertaa Kontiolahdelle. Leirien kestot ovat yleensä 2,5-3 viikkoa ja ulkomaisia urheilijoita on ollut alueella toistasataa.

Tämän lisäksi lyhyempiä viipyymiä on tullut FIS-hiihtojen aikana marras-joulukuun taitteessa. FIS-hiihdot tuovat vuosittain osallistujia noin 100. Tänä vuonna maiden kirjossa on mukana kotimaisten urheilijoiden lisäksi kazakstanilaisia, latvialaisia, turkkilaisia, ukrainalaisia, valkovenäläisiä ja venäläisiä maastohiihtäjiä.

”Leiri- ja kilpailuryhmät tuovat Pohjois-Karjalaan yli 2500 majoitusvuorokautta marraskuun aikana. Määrää on mahdollista kasvattaa tulevana vuosina, kun muistetaan, että maailmancupin avustapahat houkuttelevat huippujoukkueita viimeistelyleireille”, kertoo **Jarno Lautamatti**, Joensuun Seudun Jäähdytetty Latu Oy:n kehittämispäällikkö.



Rakentajille kokonaispalveluna nostot, nostimet ja varastokontit tontille tuotuna!



Myös vuokrakoneet moneen tarpeeseen:



**YANMAR
KAIVINKONEET**



**KRAMER
KUORMAAJAT**



**AVANT
PIENKUORMAAJAT**

**Kuljetus
KETTUNEN**

013 229 356

Wahlforssinkatu 8, Joensuu
www.kuljetuskettunen.fi

KONTULLA TAPAHTUU

KAUSI 2019/2020

Ampumahiihdon GP-kilpailu	16.-17.11.2019
Maastohiihdon FIS-kilpailu	30.11.-1.12.2019
Kontiolahti SKI	28.-29.12.2019
Nuorten SM-hiihdot	14.-16.2.2020
Ampumahiihdon maailmancup	9.-15.3.2020
Ampumahiihdon Masters	25.-29.3.2020
Jaama Run	6.6.2020
Ampumajuoksun SM-kilpailut	elokuu 2020

KAUSI 2020/2021

Ampumahiihdon maailmancup	27.-29.11.2020
---------------------------	----------------

AMPUMAHIIHDON MAAILMANCUP 2019-2020

Östersund, Ruotsi	28.11.-8.12.2019
Hochfilzen, Itävalta	12.-15.12.2019
Le Grand Bornand, Ranska	16.-22.12.2019
Oberhof, Saksa	6.-12.1.2020
Ruhpolding, Saksa	13.-19.1.2020
Pokljuka, Slovenia	20.-26.1.2020
MM-kilpailut Anterselva, Italia	12.-23.2.2020
Nove Mesto, Tshekki	2.-8.3.2020
Kontiolahti, Suomi	9.-15.3.2020
Oslo, Norja	16.-22.3.2020

Amperla Thermo

Kivipintainen sokkelin eristys- ja verhou levy

Amperla Thermo polystyreenistä ja luonnonkivistä valmistettu elementtilevy, joka on tarkoitettu sokkelien lämmöeristykseen ja verhoukseen.

Amperla Theron asentaminen on helppoa ja nopeaa. Tuote on hyvin kevyt ja helppo käsiteltävä.

Usean väri vaihtoehdon ja mukautettavan koon ansiosta soveltuu sokkelin verhoiluun lisäksi myös monen muun kohteen verhoiluun.

Ainutlaatuisilla kulmapaloilla saat luotua tyylikkää ja eristäviä ratkaisuja.



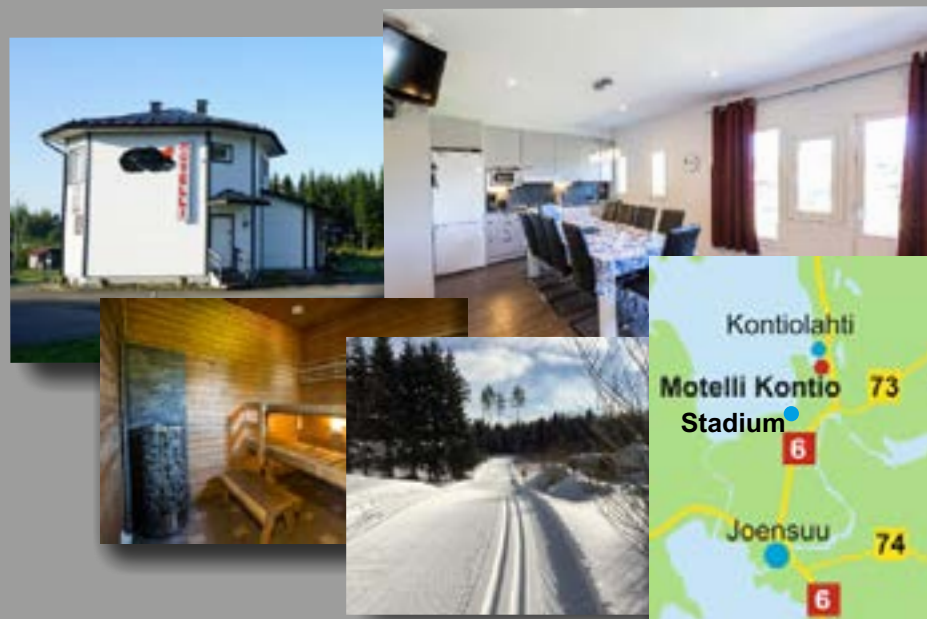
SUOMEN SOKKELIERISTE OY

Eristä tehokkaasti - Eristä tyylikkäästi

info@sokkelieriste.com - www.sokkelieriste.com



Hyvää mieltä, mukavaa majoitusta!



Huoneita ja huoneistoja
Rooms and apartments
Номера и апартаменты

Huoltamotie 8, 80770 Kontiolahti as.

+358 40 059 6063

majoitus@motellikontio.fi

www.motellikontio.fi

Tervetuloa Motelli Kontioon - vain 3 km stadionilta!
Welcome to Kontio Motel - only 3 km from stadium!

SAVO-KARJALAN
LINJA OY



Hyvää kyytiä kaikille teille jo vuodesta 1928

Joensuulainen Savo-Karjalan Linja Oy on nykyaikainen perheyrittys jo kolmannessa polvessa. Täyden palvelun linja-autoyhtiö tarjoaa monipuolisen 150 auton kaluston voimin tilausajoa, palveluliikennettä, koululaiskuljetuksia sekä vakiovuoroja. Joensuun vuoden 2012 yrittäjäksi palkittu Savo-Karjalan Linja työllistää 170 henkilöä.

Otapa yhteyttä, niin lähdetään matkalle!

013 122 324 • tilausajot@skl.fi
Pamilonkatu 28, 80130 Joensuu

Palkitsemisen erikoisliike

PALK1NTO NURKKA

VERKKOKAUPPA

www.palkintonurkka.fi

MYYMÄLÄ Suvantokatu 15, Joensuu | 045 845 1933

Meiltä saat palkinnot niin pieniin kuin isoihin kisoihin.

Kaiverruspalvelustamme kaiverrukset mitaleihin, laattoihin, kiertopalkintoihin.

Myymälässämme laaja valikoima erilaisia palkintotuotteita.

Tervetuloa palkinto-ostoksille!



MONIPUOLINEN KATTAUS KORKEALUOKKAISIA RUOKATUOTTEITA

Valitse tuttua ja perinteistä, tai yllätä asiakkaasi uusilla makunautinnoilla. Ruokatuotteillamme rakennat täydellisen ruokakattauksen alkuruuista pääruokiin ja suussa sulaviin jälkiruokiin asti.

TUTUSTU
www.vehmaanmaut.fi



03 872 260
myynti@vehmaanmaut.fi