

KONTIOLAHTI BIATHLON 2020



KONTIOLAHDEN URHEILIJAT RY:N SEURAJULKAISU



TUPLAT SUOMEEN

JOULUKUUSSAKIN
KISATAAN,
s. 6

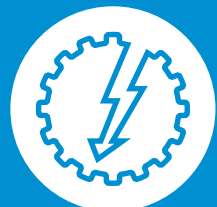
SPORTTIKUVIA MAAILMALLE

JOHANNA
& CO
MALLEINA,
s. 44

HYÖDYNÄ ALE-KAMPANJA!

KOTIRUOKAA
KONTSAN
KEITTIÖSTÄ,
s. 22

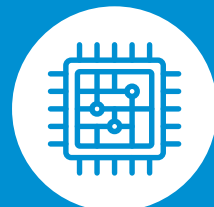
Elektroniikka- ja sähköteollisuuden kansainvälinen järjestelmätoimittaja



**ELECTROTECHNICAL
INDUSTRY**



**MECHANICAL
ENGINEERING**



**ELECTRONICS
INDUSTRY**



**MEDICAL
INDUSTRY**



**ENERGY
EFFICIENCY**



**OUNEVA
GROUP**

SISÄLTÖ

SEINÄNOUSUN KOKOINEN KIITOS!	5
TUPLAKISAT JA MAAILMANCUPIN AVAUS KONTIOLAHDELLE	6
Mitä odotettavissa kauden avauksessa?	7
Ympäristötyö testiin marraskuun tapahtumassa	10
Missä mennään, maajoukkue?	13
Kisaohjelma	14
Katso Maailmancupin lippuvaihtoehtot	16
Hanki lippupakettisi	17
Kisatunnelma kasvaa kuvilla	18
KOTIRUOKAA KONTSAN KEITTIÖSTÄ	22
Ahti Toivanen - vastuu valmennuksesta kasvaa	26
Esittelyssä KontU:n ampumahiihtoryhmät	27
Yhteistyökumppanit/nuorten tukiryhmä	28
Aku Moilanen - päävalmentajan katsaus KontU:n kauteen 2020-21	29
Rieke ja Nastassia KontU:lta, päivää	30
KontU:n harjoitusryhmät esittäytyvät	32
KontU:n kisamenestykset	33
KontU:n edustusurheilijat	34
KontU:lla tapahtuu	36
Virkistyspäivilläkin halutaan ulos ja luontoon	38
Liikkuminen avaa mielen	40
Osta aktiviteetit ja fanituotteet verkosta	42
SPORTTI SOPII KEHYKSIIN	44

Kontiolahden Urheilijat ry

PL 23, 81101 KONTIOLAHTI

+358 400 625 640

office@kontiolahtibiathlon.com

Paino: PunaMusta

Määrä: 3500 kpl

Taitto: Kontiolahden Urheilijat ry

Kansi, kuva: Studio Korento/Harri Mäenpää

Kansi, urheilija: Johanna Pykäläinen



WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM

VAHVAA LAATUA



KIINNITYSTARVIKKEET
RAKENNUSKIINNIKKEET
PAINEILMATYÖKALUT
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 &

SEINÄNOUSUN KOKOINEN KIITOS!

Vuosi sitten aloitimme **Kontiolahti Biathlonin** uudistamistyön ja läksimme innolla kohti tapahtumarikasta vuotta 2020.

Vuodesta tulikin odotettua vielä paljon värikkäämpi. Korona myllersi maailmancupia maaliskuussa, ja Suomen suosituin urheilija, oma **Kaisamme**, päätti upean kilpailu-uransa kansainvälisillä areenoilla.

Koronan isku maaliskuun maailmancup-tapahtumalle oli kova. Saimme kuitenkin yhdessä Kansainvälisen ampumahiihtoliitto IBU:n, Suomen Ampumahiihtoliiton ja opetus- ja kulttuuriministeriön sekä muiden kumppaneidemme, yleisön ja talkoolaistemme kanssa pidettyä riviä suorassa ja pään pystyssä.

Nyt uuden kauden alussa pääsemme jälleen näyttämään yhteistyöhaluamme poikkeuksellisessa tilanteessa, kun IBU myönsi Kontiolahdelle myös toisen maailmancup-tapahtuman järjestämisen, heti joulukuun alussa.

Nyt jos koskaan on hetki kiittää siitä tuesta, jota olemme saaneet! Koronan myötä taloustilanne koko maailmassa on vaikea. Sitäkin suuremmalla painolla kiitämme siitä, että yleisö, seuran jäsenet, viranomaiset ja muut kumppanit ja talkoolaiset olette mukana Kontiolahti Biathlonin toiminnassa!

Tämä julkaisu antaa maistiaiset meidän kaikkien eli **Kontiolahden Urheilijat ry:n**, **ampumahiihdon maailmancup-tapahtuman** sekä **Kontiolahti Outdoorin** - yhdessä **Kontiolahti Biathlonin** - kuulumisista.

Tervetuloa seuraamme!



Jarno Lautamatti

Toiminnanjohtaja

Kontiolahden Urheilijat ry



Sami Leinonen

Tapahtumajohtaja

Ampumahiihdon maailmancup



Kimmo Turunen

Toimitusjohtaja

Kontiolahti Outdoor





TUPLAKISAT JA MAAILMAN- CUPIN AVAUS KONTIOLAHDELLE

Kaksi eri maailmancup-tapahtumaa heti kauden alkuun tuovat lisää kansainvälistä mediahuomiota Kontiolahdelle.

Koronakeskustelujen myötä Kansainvälinen ampumahiihtoliitto IBU pääsi linjaamaan maailmancupin aloitustapahtumien järjestelyt vasta syyskuussa. Lopputulos oli, että kausi avataan suunnitellusti Kontiolahdella 28.-29. marraskuuta. Lisäksi seuraavalle viikolle Ruotsin Östersundiin suunnitellut kilpailut siirretään Kontiolahdelle.

”Tehty päätös oli yksi niistä skenaarioista, joihin olemme jo elokuusta lähtien valmistautuneet. Syksyllä meillä on paljon työtä tehtävänä, mutta olemme tietysti tyytyväisiä tähän ratkaisuun”, sanoo Kontiolahden tapahtumien johtaja **Sami Leinonen**.

YLEISÖN MÄÄRÄ RATKEAA MYÖHEMMIN

Jo ensimmäisen viikon ohjelma saa kiitosta järjestäjältä.

”Ensimmäisellä viikolla kumpanakin päivänä on kaksi henkilökohtaista kisaa. Uskomme tällaisen ohjelman kiinnostavan yleisöä ja antavan lipun ostaville hyvää vastinetta rahoille”, Leinonen sanoo.

Yleisön osallistumismahdollisuudet ovat tosin lokakuun alussa vielä avoimena.

”Käymme yleisöjärjestelyistä jatkuvaa keskustelua viranomaisten kanssa. Jos ohjeet säilyvät syyskuun kaltaisina, pystymme rakentamaan ohjeiden mukaiset, yleisöä ohjaavat lohkot ja palvelut. Tässä tapauksessa meillä olisi edellytykset ottaa mukaan rajattu määrä yleisöä”, Leinonen sanoo.

JATKUU..., S. 8

HAASTATTELUSSA JONNE KÄHKÖNEN JA SAMI LEINONEN

MITÄ ODOTETTAVISSA KAUDEN AVAUKSESSA?

Ampumahiihdon maailmancup-avaus Kontiolahdella merkitsee uudistusta koko cup-kiertueelle. Tässä tapahtuman johtajan Sami Leinosen ja maajoukkueen päävalmentaja Jonne Kähkösen ajatuksia kauden avauksesta.

**SAMI LEINONEN,
TAPAHTUMAJOHTAJA**



”Kauden avaukseen kohdistuu paljon jännitteitä ja odotuksia. Järjestelyihinkin kohdistuu paineita, jotta kaikki toimii varmasti jo heti kauden alusta lähtien. Lumitilanteen osalta sopeudumme lumivarastomme avulla niihin olosuhteisiin, joita luonto meille tarjoaa. Ladut avataan jo lokakuun alkupuolella. Jos luonnonlunta saadaan ennen kisoja, sen mielellämme hyödynnämme, mutta varaudumme pärjäämään myös pelkän varastolumen avulla.”

**JONNE KÄHKÖNEN, SUOMEN
MAAJOUKKUEEN PÄÄVALMENTAJA**



”Suomen joukkueelle avauksen järjestäminen kotimaisemissa Kontiolahdella on etu monestakin syystä. Saamme suunnitella lajiharjoituskauden alun ja lumelle siirtymisen kotimaan lumelle sekä testata suksikalustoa, voiteita ja urheilijan tekemisen tasoa maailmancupin avauksen laduilla.

Avauslajien osalta mielenkiintoista on, että maailmancup avataan normaalimatkan kilpailulla, mikä on fyysisesti kova, erityisesti Kontiolahden maastoissa. Lisäksi neljä ammuntaa minuutin aikauhkalla on haaste urheilijan ammunnan tason mittaamiseen.”

50 000 KUUTIOTA LUNTA

Edellisen kerran maailmancup avattiin Kontiolahdella vuonna 2007. Leinonen sanoo, että kauden avaus herättäisi kiinnostusta ilman koronakorttiakin ja tuo uutta järjestelyihin.

”Joukkueet ovat tulevilla kaudella ensimmäistä kertaa yhdessä Kontiolahdella, minkä takia esimerkiksi urheilijoiden kuvaukset koko kauden henkilöesittelyjä varten tehdään täällä”, Leinonen avaa marraskuun tapahtuman erityistehtäviä.

Viime talven poikkeuksellisen lämpimästä säästä huolimatta Kontiolahdella tehtiin lunta varastoon ennätysmäärä, liki 50 000 kuutiota.

Lumi on säilötty kesän ajaksi suuriin varastoihin sahanpurukerroksen alle. Varastoinnilla turvataan hiihto-olosuhteet lokakuusta alkaen sekä maailmancupin avaustapahtumat marras-joulukuussa.

”Lumen riittävyys marraskuun lopussa olisi haastavaa ympäri Eurooppaa. Cup-avauksen myöntäminen tänä ja ensi vuonna Suomeen on kansainvälisen ampumahiihtoliiton luottamuksen osoitus siitä, että Kontiolahdella tapahtuman onnistumiselle tärkein asia eli lumiolosuhteet saadaan turvattua”, Leinonen sanoo.



Seinänotu.

Kuva: Moses Njie

AMPUMAHIIHDON MAAILMANCUP KONTIOLAHTI

LAUANTAI 28.11.

- Miesten normaalimatka
- Naisten normaalimatka

SUNNUNTAI 29.11.

- Miesten pikamatka
- Naisten pikamatka

TORSTAI 3.12.

- Miesten pikamatka
- Naisten pikamatka

LAUANTAI 5.12.

- Miesten takaa-ajo
- Naisten viesti

SUNNUNTAI 6.12.

- Miesten viesti
- Naisten takaa-ajo



VisitKarelia
POHJOIS-KARJALA

visitkarelia.fi | f @VisitKarelia | @visitkarelia_finland

AMPUMAHIIHDON MAAILMANCUP:

YMPÄRISTÖTYÖ TESTIIN MARRASKUUN TAPAHTUMASSA

Kontiolahden maailmancup-tapahtumissa tehty ympäristötyö huipentuu marraskuussa, kun Ekokompassi-ympäristöohjelman toimivuus tarkastetaan ensimmäisen kerran.



Maailmancupin ladut ajetaan latukoneilla, joissa polttoaineena on sataprosenttisesti jätteistä ja tähteistä tehty Nesteen MyDiesel.

Kontiolahden maailmancup-järjestelyissä tehty aktiivinen ympäristötyö ottaa pitkän loikan kauden avaustapahtumassa. Silloin tapahtuman ympäristöohjelma auditoidaan ensimmäisen kerran.

“Olemme rakentaneet Ekokompassi-ympäristöohjelmaa, joka huomioi muun muassa energiankulutusta, materiaalien käyttöä, liikkumisen vaihtoehtoja ja kemikaalien käyttöä”, sanoo tapahtuman ympäristövastaava **Sari Jormanainen**.

AMPUMARATA REMONTOIDAAN YMPÄRISTÖÄ AJATELLEN

Maailmancup-tapahtumien ympäristöohjelma valmistellaan tiiviissä yhteistyössä Kontiolahden kunnan kanssa. Kunnan vapaa-aikapäällikkö Jormanainen muistuttaa, että myös tapahtuman infran tulee tukea ympäristöystävällisyyttä.

Ampumahiihtostadionin ampumaradalla on käynnissä remontti, jolla vähennetään radan ympäristökuormitusta.

“Uudet led-valot käyttävät vähemmän energiaa. Radan puhtaanapito ja hylsyjen kierätykset helpottuu. Muutoksilla vastaamme ympäristöluvan ja Kansainvälisen ampumahiihtoliitto IBU:n vaatimuksiin”, Jormanainen kuvailee.

Suur tapahtumien kuormitus ympäristölle on selviö, Jormanainen muistuttaa.

“Ympäristö- ja vastuukysymyksissä aivan täydellisyteen lienee mahdotonta päästä. Olennaista on, että ympäristöohjelmassa sitoudumme asioiden jatkuvaan parantamiseen.”

Ympäristötyö etenee Pohjois-Karjalan maakuntaliiton rahoittamassa ja Kontionloikan sekä Kontiolahden Urheilijat ry:n toteuttamassa “Urheilun suur tapahtumien parhaaksi” -hankkeessa. Tulevien vuosien painopiste on vähähiilisen suur tapahtuman järjestämisessä.

KISAPUTKI KEVENTÄÄ VAIKUTUKSIA

Jormanainen painottaa, että Kontiolahdelle myönnetty kolmen maailmancup-tapahtuman putki vuosille 2020-21 auttaa ympäristötyössä.

“Usean tapahtuman sarja antaa mahdollisuuden säästöihin materiaalihankinnoissa. Yhteen tapahtumaan hankitut opasteet, banderollit, työasut ja esimerkiksi myytävät tuotteet ovat käytävissä seuraavissakin tapahtumissa.”

AMPUMAHIIHDON MAAILMANCUP:

NÄIN YMPÄRISTÖ NÄKY

YMPÄRISTÖTYÖN YTIMESSÄ

- Sähkö tuotetaan tuulivoimalla, kumppanina paikallinen mutta ympäri maata palveleva sähköyhtiö PKS.
- Kisaladut ajetaan latukoneilla, joissa polttoaineena on sataprosenttisesti jätteistä ja tähteistä tehty Nesteen MyDiesel.
- Ravintoloissa suositetaan biohajoavia materiaaleja ja lähellä tuotettuja raaka-aineita. Hävikki minimoidaan yhteistyösopimuksin.
- Viestinnässä suositetaan sähköisiä kanavia.
- Jätteet lajitellaan ja toimitetaan asianmukaiseen jatkokäsittelyyn.
- Urheilijoiden palkinnot tulevat paikallisilta yrityksiltä. Palkinnot ovat käyttöesineitä, joiden materiaaleissa ja tuotannossa vastuullisuus korostuu.

Kannamme
vastuuta
ympäristöstä.
Ekokompassia
rakentamassa.

EKOKOMPASSI- YMPÄRISTÖJÄRJESTELMÄ

- Ympäristöjärjestelmä ja -sertifikaatti, joka auditoidaan ulkoisesti
- Pohjautuu ISO 14001 -standardiin ja perustuu 10 kriteerin noudattamiseen
- Käytössä mm. näissä tapahtumissa: Jukolan viesti, Salpausselän kisat, maastohiihdon MM-kisat Lahti 2017, Paavo Nurmi Games, Helsinki City Marathon
- Omistaja Suomen luonnonsuojeluliitto

Järjestäjän, kumppaneiden ja yleisön hyvällä asenteella ympäristökuormitusta voi selvästi vähentää,
Sari Jormanainen sanoo.



MISSÄ MENNÄÄN, MAAJOUKKUE?

Kesä 2020 oli poikkeuksellinen maajoukkueelle. Suurin muutos oli, että leiritykset ulkomailla vaihtuivat kotimaan treeneihin.

MITEN KESÄN HARJOITTELUT SUJUIVAT, MAAJOUKKUEEN PÄÄVALMENTAJA JONNE KÄHKÖNEN?

Alkukesän aloitimme napakasti koko joukkue yhdessä, koronasuosituksia noudattaen, urheilijoiden kotimaisemissa Joensuussa ja Kontiolahdella. Kesäkuun puolivälin jälkeen oli omaharjoittelukuukausi, jolloin pääsimme hiomaan alkukauden asioita kotiharjoittelussa. Kesällä on painotettu perustaa niin fyysisellä kuin ammunallisella puolella. Ensimmäiset harjoituskilpailut pidettiin jo kesäkuun toisella viikolla, ja lajiharjoittelua on tuotu mukaan nousujohteisesti.

MUUTTUIKO HARJOITTELU AIEMPIIN VUOSIIN VERRATTUNA?

Tiivistä ja perinteistä leirimuotoista harjoittelua ei heti kauden alussa voinut järjestää. Siksi urheilijoilla ja heidän henkilökohtaisilla valmentajillaan on ollut vastuuta ehkä normaalia enemmän. Keskieuropallaiset joukkueet pääsevät hyödyntämään vuoristo- ja käytännössä kotioveltaan, joten vähän takamatkaa meillä on, kun korkean paikan harjoittelua ei ole ollut. Harmittelun sijaan olemme hakeneet niiden ominaisuuksien kehittämistä, mitä voimme kotiloissa tehdä: ammunnassa on edelleen parannettavaa. Ammunnan tekniikan ja sen siirtäminen lajisuoritukseen on ollut yksi painotus. Teemana on ollut myös kilpailukokemuksen säilyttäminen.

SYKSYN HARJOITTELUT: MITÄ, MISSÄ JA MITEN HARJOITELLAAN?

Siirsimme Anterselvaan Italiaan suunnitellut kaksi leiriä Vuokattiin matkustussuositusten ja urheilijoiden terveyden turvaamiseksi. Harjoittelun painotus on nyt syksyllä lajisuorituksessa ja sen hiomisessa, joten rulla-ampumahiihtoa tulee reilusti. Vuokatissa hyödynnämme niitä olosuhteita, joita siellä on käytettävissä, kuten rullahiihdon tekniikkaharjoituksia kontrolloidusti matolla (laboratoriossa). Loka-marraskuun vaihteessa haemme lumituntumaa Oloksella, josta laskeudumme Kontiolahdelle marraskuussa ja valmistaudumme kotiavaukseen.

KISA OHJELMA

KISAVIIKKO 1: 28.-29.11.2020

KISAVIIKKO 2: 3.-6.12.2020

TO 3.12.2020

14:30

PIKAKILPAILU,

MIEHET 10 KM

17:30

PIKAKILPAILU,

NAISET 7,5 KM

LA 28.11.2020

12:00

NORMAALIKILPAILU,

MIEHET 20 KM

15:20

NORMAALIKILPAILU,

NAISET 15 KM

LA 5.12.2020

14:20

TAKAA-AJO,

MIEHET 12,5 KM

16:15

VIESTI,

NAISET 4 x 6 KM

SU 29.11.2020

11:30

PIKAKILPAILU,

MIEHET 10 KM

14:40

PIKAKILPAILU,

NAISET 7,5 KM

SU 6.12.2020

13:45

VIESTI,

MIEHET 4 x 7,5 KM

16:15

TAKAA-AJO,

NAISET 10 KM

Katso lisää:

WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM

HUOM! Aikataulut ovat alustavia ja voivat muuttua.

Katso lisää:

WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM

HUOM! Aikataulut ovat alustavia ja voivat muuttua.

KATSO MAAILMANCUPIN LIPPUVAIHTOEHDOT

SEURAA KISOJA VIP-VIERAANA!

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 koko aukiolon ajan. VIP-pysäköinti sijaitsee pääsisäänkäynnin välittömässä läheisyydessä, joten pääsy kisa-alueelle sujuu helposti.

VIP-LIPUT

VK 1: 28.-29.11.

VIP	LA 28.11.	SU 29.11.	KOKOAIKA 28.-29.11.
Aikuinen	310 €	250 €	520 €
Lapsi 0-17 v.	70 €	70 €	100 €
10 hlö pöytä	2 850 €	2 200 €	4 800 €

VIP-LIPUT

VK 2: 3.-6.12.

VIP	TO 3.12.	LA 5.12.	SU 6.12.	KOKOAIKA 3.-6.12.
Aikuinen	250 €	310 €	250 €	750 €
Lapsi 0-17 v.	70 €	70 €	70 €	150 €
10 hlö pöytä	2 200 €	2 850 €	2 200 €	6 700 €

KATSO TARKEMMAT LIPPUTIEDOT: WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM

HUOM! Aikataulut ovat alustavia ja voivat muuttua.

Hinnat sis. alv

HANKI LIPPUPAKETTISI

A-, B- JA LATUKATSOMO

PÄIVÄLIPUT

HINTA, €/PV	HINNAT, VIIKOLLE 1: (28.-29.11.)			HINNAT, VIIKOLLE 2: (3.-6.12.)		
	A	B	LATU	A	B	LATU
Aikuinen	30 €	20 €	20 €	25-30 €	15-20 €	15-20 €
Eläk./opisk./ 13-17 v	20 €	15 €	15 €	15-20 €	10-15 €	10-15 €
Lapsi (5-12 v)	10 €	0 €	0 €	10 €	0 €	0 €
Lapsi (0-4 v)	10 €	0 €	0 €	10 €	0 €	0 €

KOKOAIKALIPUT

HINTA, €/VK	HINNAT, VIIKOLLE 1: (28.-29.11.)			HINNAT, VIIKOLLE 2: (3.-6.12.)		
	A	B	LATU	A	B	LATU
Aikuinen	50 €	30 €	30 €	75 €	45 €	45 €
Eläk./opisk./ 13-17 v	30 €	20 €	20 €	55 €	30 €	30 €
Lapsi (5-12 v)	10 €	0 €	0 €	10 €	0 €	0 €
Lapsi (0-4 v)	10 €	0 €	0 €	10 €	0 €	0 €

HUOM! Aikataulut ovat alustavia ja voivat muuttua.

Hinnat sis. alv

Liput vain ennakkomyyntinä, ei porttimyyntiä



KISATUNNELMA KASVAA KUVILLA

**Maailmancup-tapahtumassa pääset tuottamaan tunnelma-
kuvia myös kotikatsomoista.**

Miltä näyttää kunnon kisahurmos? Entä äänekkäin kannustus? Kennellä on räväkin kisa-asu?

Ampumahiihdon maailmancup-tapahtumissa marras-joulukuussa yleisö saa käyttöönsä uuden kanavan kisatunnelman tekemiseen ja jakamiseen, olipa paikan päällä tai kotikatsomoissa.

”Yleisö katsomossa tai kotona on kamerapuhelimensa kanssa aidon ja kiinnostavan mediasisällön tuottaja. Tämän kauden tapahtumissa kuvien jakaminen innostukseksi itselle ja muille on entistä helpompaa”, sanoo maailmancup-tapahtumien markkinointipäällikkö **Heikki Hamunen**.

Helppous tarkoittaa tapahtuman kumppanuutta suomalaisyritys **BCaster Oy:n** kanssa. Yritys on kehittänyt esimerkiksi tapahtumissa käytettävän kuvanjakotekniikan, jota käytetään Kontiolahdella ensimmäisen kerran talvilajien ulkotapahtumassa.

OMAT KUVAT JAKOON SCREENILLE TAI VERKKOON

Järjestäjä kumppaneineen voi jakaa kisavieraiden ja kotiyleisön ottamia kuvia kisanavissa, vaikka stadionin valotauluilla tai sosiaalisessa mediassa.

”Haemme kuvia, jotka vangitsevat kisatunnelmaa tavalla tai toisella. Innostavat ja hauskat kuvat suoraan kisavierailta ovat parasta sisältöä”, Hamunen sanoo.

Järjestäjä myös palkitsee parhaita kuvia. Luvassa on lippupaketteja marraskuun 2021 tapahtumaan.

”Tärkeää uudessa tekniikassa on, että kuvien jakaminen onnistuu ilman raskaita teknisiä asennuksia. Nyt riittää, että kuvan ottaja menee puhelimella nettisivuillemme, klikkaa siellä näkyvää kameraikonia, lataa yhden tai useamman kuvan ja täyttää omat yhteystietonsa.”



**MUISTA
MYÖS
HASHTAGIT:**

#KON20

#KONTIOLAHTIBIATHLON

#KONTIOLAHTI2020



1.

Ota kuva kisahurmoksesta älypuhelimellasi.

– Take a photo of the Joy of Biathlon on your smartphone.



2.

Mene osoitteeseen kontiolahtibiathlon.com/kuvakisa ja klikkaa kameranappulaa.

– Go to kontiolahtibiathlon.com/kuvakisa and click the camera button.



3.

Lähetä kuva tai useampi ja täytä tietosi.

– Send the photo or a few and fill your information.

ENON ERÄ JA URHEILU

MAASTOHIIHDON ASIAANTUNTIJA!



Enontie 50, Liikekeskus, 81200 ENO
(013) 761 771 posti@erajaurheilu.fi
www.erajaurheilu.fi



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



Hymyile, olet Turvassa

SUUNNITTELU | ASENNUS | URAKointi | HUOLTO



SÄHKÖALAN AMMATTILAINEN
JOHON VOIT LUOTTAA



Ensolantie 5, Lehmo, p. 0400 574 421
kontiosahko@elfin.fi www.kontiosahko.fi

elfin.fi



Hyvää mieltä, mukavaa majoitusta!



MOTELLI KONTIO

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!

KOTIRUOKAA KONTSAN KEITTIÖSTÄ

Ampumahiihdon maailmancupissa talkoolaisille ja urheilijoille tarjotaan kotiruokaa, joka ei valmistu kotiuunissa vaan ampumahiihtostadionin viereen pysäköidyn suuren ruokarekan uumenissa.

Vihreäseinäinen, 14 metriä pitkä rekka Kontiolahden ampumahiihtostadionin sisäpihalla on tuttu näky maailmancup-tapahtumien aikana. Tapahtumaviikolla rekan sisään johtavilla portailla on ajoittain kova kuhina.

”Urheilutapahtumaa ei rakenneta, jos mahassa kurnii”, sanoo maailmancup-tapahtuman ravintolapäällikkö **Irma Riekkinen**.

Talkoolaisruokailut alkavat kisakylän rakentamisen aikaan jo kolme viikkoa ennen h-hetkeä.

”Talkoolaisille tarjottava, maistuva ja lämmin ruoka on Kontiolahden maailmancupissa asia, josta halutaan pitää kiinni. Maha on saatava täyteen ja ruoan on maistuttava”, Riekkinen sanoo.

SOPPATYKKI VAIHTUI REKKAAN

Tapahtumaviikolla stadionin pihalle pysäköity rekka on Savon ja Pohjois-Pohjanmaan rajalla, Pyhännällä, päämajaansa pitävän kotiruokatalo Feelian vastaus suur tapahtumien ruokahuoltoon.

Rekassa on elintarvikkeiden kylmävarastot

8000 kiloon asti. Tapahtumajärjestäjän henkilökunta lämmittää Pyhännällä valmistetut ruoat rekan sisällä tarjoilukuntoon. Osaan ruuista myös lisätään nestettä paikan päällä. Rekassa voi yhden päivän aikana syn-tyä 5 000–6 000 annosta.

Riekkinen ei kaipaakaan enää vanhoja aikoja soppatykkeineen.

”Maailmancup-tapahtumissa ravintolapalveluissamme on mukana yli 50 talkoolaista ja opiskelijaa, joiden työpanos ohjataan organisoimiseen, ruokien esillepanoon ja puhtaanapitoon. Ruoan valmistus alusta loppuun paikan päällä edellyttäisi reilusti lisäneliöitä keittiöön ja kymmeniä uusia ammattilaisia talkoojoukkoihin.”

Hän korostaa, kuinka ympäristön ja tapahtuman talouden kannalta on tärkeää, että järjestäjä voi palauttaa avaamattomat pakkaukset käytettäväksi toisaalla.

”Ruokahävikkiähän ei meillä juuri tule”, Riekkinen sanoo.

KontU:n iloista
huoltojaoston
porukkaa
(vasemmalta):
Pirjo Rönkkö,
Olli Kortelainen ja
Irma Riekkinen.



FEELIA OY - KOTIRUOKATALO PYHÄNNÄLTÄ

Perustettu:	2007
Kotipaikka:	Pyhäntä
Työntekijöitä:	n. 50
Pääruokatuotteet:	keitot, kiusaukset, padat, laatikot, puurot
Erityistä:	80 % raaka-aineista kotimaisia

FEELIA

KOTIRUOAN SAA VERKKOKAUPASTAKIN

Feelian keitot, kastikkeet, kiusaukset ja muut tuotteet eivät ole olleet menestys vain Kontiolahden ja Rukan maailmancupien kaltaisissa tapahtumissa.

Kotiruokakonseptinsa avulla yritys on lähtenyt 2010-luvulla nopeaan kasvuun ja liki 20-kertaistanut liikevaihtonsa alle kymmenessä vuodessa. Feelian kotiruokaa syödään myös päivä- ja hoivakodeissa, kouluissa, oppilaitoksissa ja lounasravintoloissa.

Kolme vuotta sitten yritys avasi Suomen ensimmäisen kotiruoan verkkokaupan. Nyt kuluttajien suorat ostot verkkokaupasta tuovat jo 15 prosenttia Feelian koko kotiruokakaupan liikevaihdosta.

Toimitusjohtaja **Jukka Ojala** sanoo rajun kasvun takana olevan hyvin yksinkertaiset asiat: kotimaisuus ja asiakkaiden kuuntelu herkillä korvalla.

”Suomalaiset arvostavat suomalaista ruokaa, ja meillä 80 prosenttia raaka-aineista tulee kotimaasta. Suurimmassa osassa tuotteistamme ovat taustalla asiakkailta meille suoraan tulleet toiveet – ehkä vain noin kymmenen prosenttia tuotteistamme on syntynyt puhtaasti omista ajatuksistamme”, Ojala sanoo.

**TILAA
ALENNUSKOODILLA
RUOKAA KOTIISI**

HYÖDYNNÄ FEELIA- KUMPPANIETU:

Voit nyt tilata Feelian kotiruoka-annoksia kotiisi ampumahiihdon maailmancup-kumppanuuden nimissä.

1. Mene osoitteeseen: **feeliaruokakauppa.fi**
2. **Valitse suosikkisi** yli sadan kotiruokavaihtoehdon joukosta
3. Syötä kampanjakoodi **”Kontiolahti2020”** – saat **10 % alennuksen tilauksestasi**
4. Tilaus saapuu **haluamaasi osoitteeseen 1-2 päivän sisällä**

**Kampanja on voimassa:
26.10.-15.11.2020**



Granlund
Less energy gives more

Granlund Joensuu Oy

Kauppakatu 21 B, 5.krs.
80100 Joensuu
www.granlund.fi

Palkitsemisen erikoisliike

**PALKINTO
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!



Miksi ostaa kun voi
VUOKRATA?

KONEVUOKRAAMO
VATUPASSI

Joensuu | Jyväskylä | Kuopio | Nurmes | Oulu



SYSTEEMA.fi
Yrityksesi huoltaja

TYÖHYVINVOINTI

SIIVOUS

TOIMISTO

KALUSTEET

KAHVIO

HOITO- JA
HOIVATUOTTEET

PALVELUT

AHTI TOIVANEN - VASTUU VALMENNUKSESTA KASVAA

Miesten maajoukkueessa vuosina 2010-2017 kilpailut Ahti Toivanen ottaa tulevana talvena lisä-vastuuta Kontiolahden Urheilijoiden valmennuksesta.

Toukokuussa julkaistu Suomen Ampumahiihtoliiton tiedote kauden valmennusryhmistä oli mukavaa luettavaa Kontiolahden Urheilijoille. Seuran urheilijoista **Joni Mustonen** ja **Otto-Eemil Karvinen** valittiin haastajat-ryhmään ja **Ville-Valtteri Karvinen** nuorten ryhmään.

Samalla julkaistiin tieto, että KontU:n päävalmentaja **Aku Moilanen** on seuran päävalmentajan pestin lisäksi mukana myös A-maajoukkueen valmennustiimissä.

JUNNUSTA VALMENTAJAKSI KONTU:N VÄREISSÄ

Aku Moilasen työ myös maajoukkueessa tuo muutoksia seuran valmennusportaan etenkin talven ajalle. Edustus- ja kilparyhmän valmennukseen Akun rinnalle tulee kontulaisille vanha tuttu **Ahti Toivanen**.

"Aloitin ampumahiihdon vuonna 2001. KontU:ssa olen ollut aina, eikä loppua näy", Toivanen sanoo.

Nuorten MM-kisoissa parhaimmillaan neljänneksi sijoittunut ja vuosina 2010-2017 Suomea miesten maajoukkueessa edustanut kolmekymppinen opiskelee valmentamista niin koulun penkillä kuin työtehtävissä muuallakin kuin KontU:ssa.

"Olen tehnyt Personal Trainerin hommia Kuntokeskus Energyssä sekä ampumahiihdon valmennushommia Joensuun Urheiluakatemiassa ja Pajulahden liikuntakeskuksessa. Itä-Suomen liikuntaopistolla opiskelen koko ajan valmentajan ammattitutkintoa."

Miehen kiinnostus valmennukseen on kova. Nälkää kansainvälisiinkin tehtäviin riittää, vaikka urheilijana hän ennätti kiertää maailmaa olympiakisoista lähtien.

"Tulevaisuudessa haluaisin olla mukana maajoukkueen valmennustiimissä."

ESITTELYSSÄ KONTU:N AMPUMAHIIHTORYHMÄT

Millaisissa ryhmissä ampumahiihtoa KontU:n joukoissa harrastetaan?
Katso tästä ryhmien esittelyt!

1

AMPPARIT

- Ikäluokka noin 8-11 vuotta
- Tekemisen keskiössä hauskuus ja mielekkäisyys
- Liikunnalliset yleistaidot, koordinaatio, ketteryys, tasapaino, motoriikka
- Ammunnan perusteet, tähtäys, asennon muodostaminen, liipaisu, kasan ampuminen. Ammunta tuen päältä
- Harjoitukset kaksi kertaa viikossa
- Toimintaan pääsee mukaan matalan kynnyksen harjoitusten tai Napsu-ampparileirien kautta

2

HAASTAJAT

- 13-15 -vuotiaiden kilparyhmä
- Harjoittelu siirtyy askeleen lähemmäksi kohti kilpailuihin valmistavaa harjoittelua
- Lajisuorituksen hahmottaminen sekä hallinta
- Tekniikat: hiihto, rullahiihto, ammuntasuoritus kokonaisuutena sekä yhdistäminen fyysiseen rasitukseen
- Ammunta käsivarsihihnalta
- Harjoitukset kolme kertaa viikossa

3

KILPARYHMÄ

- Kilparyhmä juniorisarjalaisille
- Harjoittelun tarkka seuranta
- Lajitekniikoiden yksityiskohdat, pystyammunta
- Valmistautuminen sekä siirtyminen kohti aikuisten sarjoja
- Harjoitukset 3 kertaa viikossa

4

EDUSTUSRYHMÄ

- Kilparyhmä aikuisurheilijoille
- Tavoitteena menestyminen kansallisissa sekä kansainvälisissä kilpailuissa
- Vakioharjoitukset 3 kertaa viikossa
- Kilpailusuorituksen hallinta
- Urheilijoiden henkilökohtaisten kehityskohteiden tukeminen
- Laadukas ryhmäharjoittelu sekä harjoittelu paineen alla

TULE MUKAAN!

WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM/KONTU

YHTEISTYÖKUMPPANIT/ NUORTEN TUKIRYHMÄ

**JUNIOREITA TUKEMASSA
KOHTI HUIPPUA!**



AKU MOILANEN - PÄÄVALMENTAJAN KATSAUS KONTU:N KAUTEEN 2020-21



Kauteen 2020-2021 on päästy valmistautumaan stadionin uudenkarhealla ampu-mapenkalla, johon uusi pinta saatiin kesän aikana.

Keväällä lanseeratut aamun yhteistreenit ovat tuoneet piristystä kaikkien tekemiseen. Treenit ovat avoinna kontulaisten lisäksi myös muille alueen aikuisille ampu-mahiihdon kärkiurheilijoille.

Seuran ulkopuolelta saapuvat urheilijat tuovat kaivattua ja laadukasta sparrausta oman seuran urheilijoiden tekemiseen. Mukana onkin ilahduttavasti ollut kansainvälisissä kisoissa kiertäviä urheilijoita aina A-maajoukkueurheilijoita myöten.

KOHTI KANSAINVÄLISIÄ STARTTEJA

Tulevalla kaudella seuran tavoite on nostaa uusia urheilijoita kansainvälisiin kilpailuihin. Tämä tarkoittaa käytännössä edustuspaikkoja Suomen IBU-cup-joukkueessa.

Uusia odotuksia kohdistuu myös kansainvälisiä kilpailuja jo aiemmin kiertäneisiin

seuran urheilijoiden. Heiltä voimme odottaa selvää suorituskyvyn kehittymistä aiempaan verrattuna ja toivottavasti startteja maailmancupissa asti.

NUORET KOHTI SM-KISOJA

Seuran nuorten kilpailijoiden tavoitteet ovat SM-kilpailuissa. Tietyn mitalimäärän tavoittelu ei ole mielekäästä, vaan jokainen urheilija peilaa suoritustaan edellisvuosien suorituksiin.

Valmentajat tavoittelevat kaikkien urheilijoiden kehittymistä, jolloin jokaisen yksittäisen urheilijan kehitys tuo joukkueen onnistumiselle arvoa, riippumatta sijoituksesta. Kun seuralla on kisoissa monta osallistujaa, onnistumisen luo kokonaisuus, eivät yksittäiset mitalit.

KontU:n lupaaville nuorille urheilijoille tulee tällä kaudella ajankohtaiseksi kilpailu edustuspaikoista nuorten MM-kilpailuihin.

KontU:n päävalmentaja Aku Moilanen.

Kuva: Jarno Lautamatti

RIEKE JA NASTASSIA KONTU:LTA, PÄIVÄÄ

Joensuun seutu on vuosien ajan houkutellut alueelle huippusuunnistajia. Suomen parhaat olosuhteet ampumahiihtoon tuovat vuorostaan urheilijoita Kontiolahdelle, ulkomailta asti.

Mikä yhdistää **Suvi Minkkistä**, **Tuukka Inveniusta** ja **Tero Sepälää**? Kaikki ovat ampumahiihtomaajoukkueen urheilijoita ja kaikilla on opiskelupaikka Joensuussa. Mutta opinnot ja ampumahiihto ovat tuoneet seudulle myös Belgian maajoukkueessa esiintyneen **Rieke de Maeyerin**.

”Muutin Joensuuhun Erasmus-vaihto-opiskelijana kaksi vuotta sitten. Alun pitäen minun piti viipyä täällä yhdeksän kuukautta, mutta tykästyin niin että päätin jäädä pidemmäksi aikaa”, tällä hetkellä saksalaisen Saarlandin yliopiston kirjoilla oleva mutta tietojenkäsittelytieteen lopputyötään Pohjois-Karjalasta käsin tekevä de Maeyer sanoo.

TÄHTÄIMESSÄ IBU CUP

De Maeyer kilpaili Belgian joukkueessa muun muassa vuosien 2019 ja 2020 MM-kisoissa Östersundissa ja Anterselvassa. Tulevan kauden kansainvälisissä kisoissa hän on suunnannut katseet IBU Cupin tapahtumiin.

”Tulevana talvena mieli tekee IBU Cupin kilpailuihin ja päästä siellä mukaan takaa-ajoon, ainakin ajoittain”, saksalais-belgialainen urheilija sanoo.

KILPAILU-URA ON KUITENKIN KATKOLLA

”Ennen kaikkea toivon pysyväni terveenä, jotta voin nauttia kaudesta, sillä siitä voi tulla ampumahiihtourani viimeinen.”

Tämän lukuvuoden jälkeen De Maeyerin on määrä päättää yliopisto-opinnot, eikä tulevaisuuden askeleet ole vielä tiedossa.

”Toivon, että voisin jatkaa ampumahiihtoa vielä joitakin vuosia, mutta en tiedä minne tie vie valmistumisen jälkeen. Jos saisin valita, jäisin mieluiten tänne. Ihmiset Suomessa ovat rentoja ja aina ystävällisiä ja avuliaita.”



VALKO-VENÄJÄLTÄ JOENSUUHUN

Nastassia Kinnunen, aiemmin Duborezova, tuli ensimmäisen kerran Kontiolahdelle, kun Valko-Venäjän maajoukkue vieraili ensilumen harjoitusleirillä. Kinnunen on edustanut Valko-Venäjää niin olympialaisissa kuin MM-kisoissa sekä maasto- että ampumahiihdossa.

SUOMEEN KINNUSEN ANKKUROI PARISUHDE

”Asumme Arin ja Sofian kanssa Joensuussa. En voi uskoa, että Sofia ei ole enää vauva. Hän tykkää jo urheilusta ja haluaa käydä harjoituksissa”, Kinnunen sanoo kolmevuotiaasta tyttärestään.

Kinnunen on väläytellyt osaamistaan Kontu:n joukoissa myös SM-kilpailuissa. Keväällä 2018 hän voitti Suomen mestaruuden yhteislähtökilpailussa. Elokuun alussa hän ylsi hopealle rulla-ampumahiihdon SM-kisoissa sekä pikakilpailussa että yhteislähdössä.

KOKENUT URHEILIJA ARVOSTAA YHDESSÄ TEKEMISTÄ NUOREMPIEN KANSSA

”Pidän todella yhteisharjoittelusta nuorten urheilijoiden kanssa ja kokemusten jakamisesta. En todellakaan halua, että nuoret urheilijat joutuisivat tekemään virheitä ja oppimaan niistä kantapään kautta”, Kinnunen sanoo.

KONTU:N HARJOITUSRYHMÄT ESITTÄYTYVÄT

KILPARYHMÄ



Takarivi (vas.): Oskari Kurkinen, Roope Mulari, Nenna Lukkarinen, Roope Myller, Santra Säde, Nastassia Kinnunen, Sara Naukkarinen

Keskirivi (vas.): Josefina Ilvonen, Melo Palsinajärvi, Saga Hurskainen, Åsa Grankulla, Pihla Pyykönen, Rieke de Mayer **Eturivi (vas.):** Markus Myyry ja Inka Hämäläinen

HAASTAJARYHMÄ



Takarivi (vas.): Aino Sorjonen, Menni Turunen, Hetastiina Hursti, Mette Nevalainen, Aura Lehtonen, Kiira Kiiskinen, Inka Laukkanen, Iida Ronkainen, Iisakki Sorjonen, Eino Arstila

Eturivi (vas.): Onni Hurskainen, Aapeli Piironen, Santeri Repo, Leevi Väistö, Osku Tietäväinen

AMPPARIRYHMÄ



Kuvassa (vas.): Anna Turunen, Maiju Turunen, Aleks Granö, Tiiu Kinnunen, Simo Ahlqvist ja Pihla Pyykkö

KONTU:N KISAMENESTYKSET MITALIT SM-KISOISTA 2020, KESÄ

HENKILÖKOHTAISET MITALIT

- Kultaa 12 kpl
- Hopeaa 13 kpl
- Pronssi 12 kpl

Yht. henkilökohtaisia mitaleja: 37 kpl

VIESTIMITALIT

- Kultaa 2 kpl
- Hopeaa 2 kpl
- Pronssi 2 kpl

Yht. henkilökohtaisia mitaleja: 6 kpl

KONTU:N EDUSTUSURHEILIJAT

JOHANNA PYKÄLÄINEN

25.2.1996



KAISA MÄKÄRÄINEN

11.1.1983



NASTASSIA KINNUNEN

14.3.1985



JONI MUSTONEN

23.3.1994



SANTRA SÄDE

23.5.1997



OTTO-EEMIL KARVINEN

21.7.1999



NENNA LUKKARINEN

27.4.2000



VILLE-VALTTERI KARVINEN

4.5.2002



RIEKE DE MAEYER

6.2.1992



ANTTI REPO

14.6.1994



KONTU:LLA TAPAHTUU

KAUSI 2020/2021

Ampumahiihdon GP-kilpailu	14.-15.11.2020	
Ampumahiihdon maailmancup	28.-29.11.2020	
Ampumahiihdon maailmancup	3.12.-6.12.2020	
Ampumahiihdon nuorten SM	13.-14.2.2021	
Ampumahiihdon Masters	17.-21.3.2021	

KAUSI 2021/2022

Ampumahiihdon maailmancup	26.-28.11.2021	
---------------------------	----------------	--

AMPUMAHIIHDON MAAILMANCUP 2020-2021

Kontiolahti, Suomi	28.-29.11.2020	
Kontiolahti, Suomi	30.11.-6.12.2020	
Hochfilzen, Itävalta	7.-13.12.2020	
Hochfilzen, Itävalta	14.-20.12.2020	
Oberhof, Saksa	4.-10.1.2021	
Oberhof, Saksa	11.-17.1.2021	
Anterselva, Italia	18.-24.1.2021	
MM-kilpailut Pokljuka, Slovenia	9.-21.2.2021	
Beijing, Kiina	23.2.-1.3.2021	
Nove Mesto, Tshekki	8.-14.3.2021	
Oslo, Norja	16.-21.3.2021	

S-MOBIILI

KUULUU ÄLYPUHELIMEEN

...siinä missä S-Etukortti lompakkoon!

S-mobiili on maksuton mobiilisovellus. Saat S-mobiilin kaikki palvelut käyttöösi minkä tahansa pankin pankkitunnuksilla, mikäli sinulla on olemassa oleva S-Pankin asiakkuus ja verkkopankkitunnukset.

S-mobiilista löytyy mm.

KAUPAN PALVELUT

- ✓ Bonustiedot
- ✓ Omat ostot
- ✓ Edut ja vinkit
- ✓ Kuitit ostoksistasi
- ✓ Bonustoimipaikat
- ✓ Helppo pääsy esim. ABC-mobiiliin.

S-PANKIN PALVELUT

- ✓ Tunnistaminen
- ✓ Säästäjä
- ✓ Sijoitukset
- ✓ Lainat
- ✓ Tilit
- ✓ Maksaminen

Lataa S-mobiili sovelluskaupastasi.





VIRKISTYSPÄIVILLÄKIN HALUTAAN ULOS JA LUONTOON

Tyhy-päivässä aktiviteettien on oltava sellaisia, että kaikki voivat osallistua, muistuttaa UPM:n Joensuun yksikön metsäasiakaspäällikkö Markus Häikiö.

UPM:n Joensuun yksikön metsäasiakaspäällikkö **Markus Häikiö** marssii lounaan jälkeen määrätietoisesti kohti Kontiolahden ampumahiihtostadionin maamerkkiä, kuuluisaa seinänousua. Mukana on pari Fiskarsin oranssinmustaa kirvestä.

Myyntipakkauksissa olevilla kirveillä ei kuitenkaan ryhdytä kaatamaan mäntyjä Höytiäisen järvinäkymän edestä. Häikiö pysähtyy seinänousun päälle rakennetun kakkukahvipöydän luo.

”Meillä on ollut vähän sisäisiä kilpailuja, ja nyt on myös pari henkilöä eläköitymässä”, Häikiö valottaa lahjoiksi päätyvien kirveiden tarinaa.

AMPUMISTA JA FATBIKEJA

Häikiön mukana tyhy-päivää viettämässä on noin 30 UPM:n paikallisen metsäasiakasyksikön toimihenkilöä.

Päivän alussa joukkio jaettiin kahteen osaan. Sillä aikaa kun toinen puolisko ajoi fatbikeilla kahdeksan kilometrin lenkkiä Kontionpoluilla, toiset harjoittelivat ampumahiihtostadionilla ampumista eko-aseilla ja pienoiskiväärillä.

”Pyöräily ja ammunta olivat tosi hyvät aktiviteetit. Näin kun porukalla ollaan, tekemisen on oltava sellaista, että kaikki pääsevät osallistumaan. Jos ei kaikkiin, niin ainakin osaan aktiviteeteista”, Häikiö muistuttaa tyhy-päivien perusideasta.

KOHDE VALITAAN YHTEISPÄÄTÖKSELLÄ

Suuri osa UPM:n metsäosaston työntekijöistä liikkuu paljon luonnossa työtehtävissään. Siitä huolimatta virkistyspäivänäkin halutaan ulos.

”Yleensä olemme käyneet virkistyspäivillä noin kaksi kertaa vuodessa. Vaikka porukka liikkuu paljon maastossa, silti aina halutaan, että lähdetään luontoon.”

Häikiö kehuu Pohjois-Karjalan mahdollisuuksia luontoaktiviteetteihin.

”Lähiympäristössä on mahtavasti hyviä puitteita. Valinta kohteesta tehdään porukan yhteispäätöksellä. Jollakin on alussa joku idea, jota lähdetään yhdessä kehittämään.”

Ampumahiihtostadionilta pääsee helposti Kontionpolut-reitistölle, jossa on reittejä niin aloitteleville kuin kokeneillekin maastopyöräilijöille.

ESIMERKKI KONTIOLAHTI OUTDOORIN TYHY-PÄIVÄSTÄ



8:45 Tervetuloa ja aamukahvit

9:15-10:30

Ryhmä 1: Opastettu eko-aseammunta ja pienoiskivääriammunta

Ryhmä 2: Opastettu fatbike-ajelu Kontionpoluilla

10:30-11:45 Ryhmien aktiviteetit vaihtuvat

12:00 Lounas

MUITA AKTIVITEETTIMAHDOLLISUUKSIA:

Rullahiihto, tutustuminen ampumahiihtoon -paketti, ohjatut jumpat sisällä tai ulkona ja hyvinvointiluennot ampumahiihtostadionin mediasalissa.

KYSY LISÄÄ:

myynti@kontiolahtibiathlon.com

www.kontiolahtioutdoor.com



Ampumassa voi käydä oikeilla pienoiskiväreillä samalla paikalla, missä maailmancupin urheilijatkin ampuvat.

LIKKUMINEN AVAA MIELEN

Tie parempaan energiaan löytyy yhdessä toisten kanssa, sanoo urheilijoiden ja liike-elämän osaajien valmentaja, työhyvinvoinnin asiantuntija Jarmo Riski.

Miten jaksaa paremmin töissä ja arjessa? Tätä kysymystä miettään monella työpaikalla ja vielä useamassa kodissa.

Työhyvinvoinnin asiantuntija ja muun muassa ampu-mahiihtäjä **Olli Hiidensalo** valmentava **Jarmo Riski** muistuttaa, kuinka fyysinen kunto on terveyden ohella tärkein voimavaramme, jota meidän jokaisen tulisi pitää yllä.

"Ihmisen hyvinvointireservi koostuu terveyden lisäksi perimästä, stressinsietokyvystä, palautumisesta, uusiutumisesta, unesta, ravinnosta ja sopivasta rasituksen annostelusta. Hyvät ihmiset ympärillä ja työhyvinvointia tukeva ympäristö ovat ratkaisevassa roolissa", Riski sanoo.

Liikunta avaa ihmisen mielen, hän tiivistää.

"Liikkumisen myötä aistit ja mieli herkistyvät tunnistamaan muutokset omassa elinvoimassa ja vireydessä. Tunnetun parantua meidän on helpompaa toimia niin, että myös hyvinvointimme lisääntyy."

PORUKKA ANTAA VOIMAN

Vuodesta 2010 yrittäjänä ollut espoolainen painottaa, kuinka fyysinen ponnistelu antaa myös mielelle kykyä ponnistella. Fyysi-

nen kunto on vuorostaan luontaisin keino sopeutua arjen haasteisiin: Kun elimistöä kuormittaa sopivasti, kunto kehittyy. Ja mikä tärkeintä, arki muuttuu kevyemmäksi.

"Fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ei edellytä jatkuvaa raatamista vaan kohtuullisesti päivittäistä työtä. Ihmeitä tai kerralla tehtävää kuntoremonttia ei tarvita", Riski muistuttaa.

Hän korostaa, kuinka onnistumisen ratkaisevin voimavarojen lähde kuntoilu aloittavalle on oma lähipiiri joko kotona tai työyhteisössä.

"Perusmoka on yrittää yksin kovalla tahdonvoimalla, kun tie parempaan energiaan löytyy yhdessä toisten kanssa. Se, kenen kanssa muutosta haetaan, ratkaisee onnistumisen", Riski painottaa.

EI TEMPAAKSIA VAAN KOKONAISUUS

Työhyvinvointia ei kannata tavoitella yksittäisillä tempauksilla. Hyvinvointia työpaikalla tulee arvioida ja kehittää pitkäjänteisesti ja kokonaisuutena, Riski sanoo.

"Tärkeintä on luoda työntekijöiden hyvinvointia arvostavaa kulttuuria ja vasta sitten järjestää liikuntaa tai muuta työkykytoimintaa."

Työnantaja voi rakentaa työpaikalle parempaa arkea, mutta kaikissa tärkeissä muutoksissa on veturina yksittäisten ihmisten tekemät henkilökohtaiset valinnat.

"Mitä enemmän työntekijät haluavat ottaa itse vastuuta hyvinvoinnistaan, sitä parempi vaikuttavuus työnantajan toimilla, kuten tyhy-päivillä on", Riski sanoo.

KONTIOLAHTI

Kontionloikka Oy



SWIX PRO
// SPEED BEYOND LIMITS

swix

WWW.SWIXSPORT.COM

OSTA AKTIVITEETIT JA FANITUOTTEET VERKOSTA

Nettikäyttäjät ostavat tuotteet aiempaa helpommin verkkokaupassa.

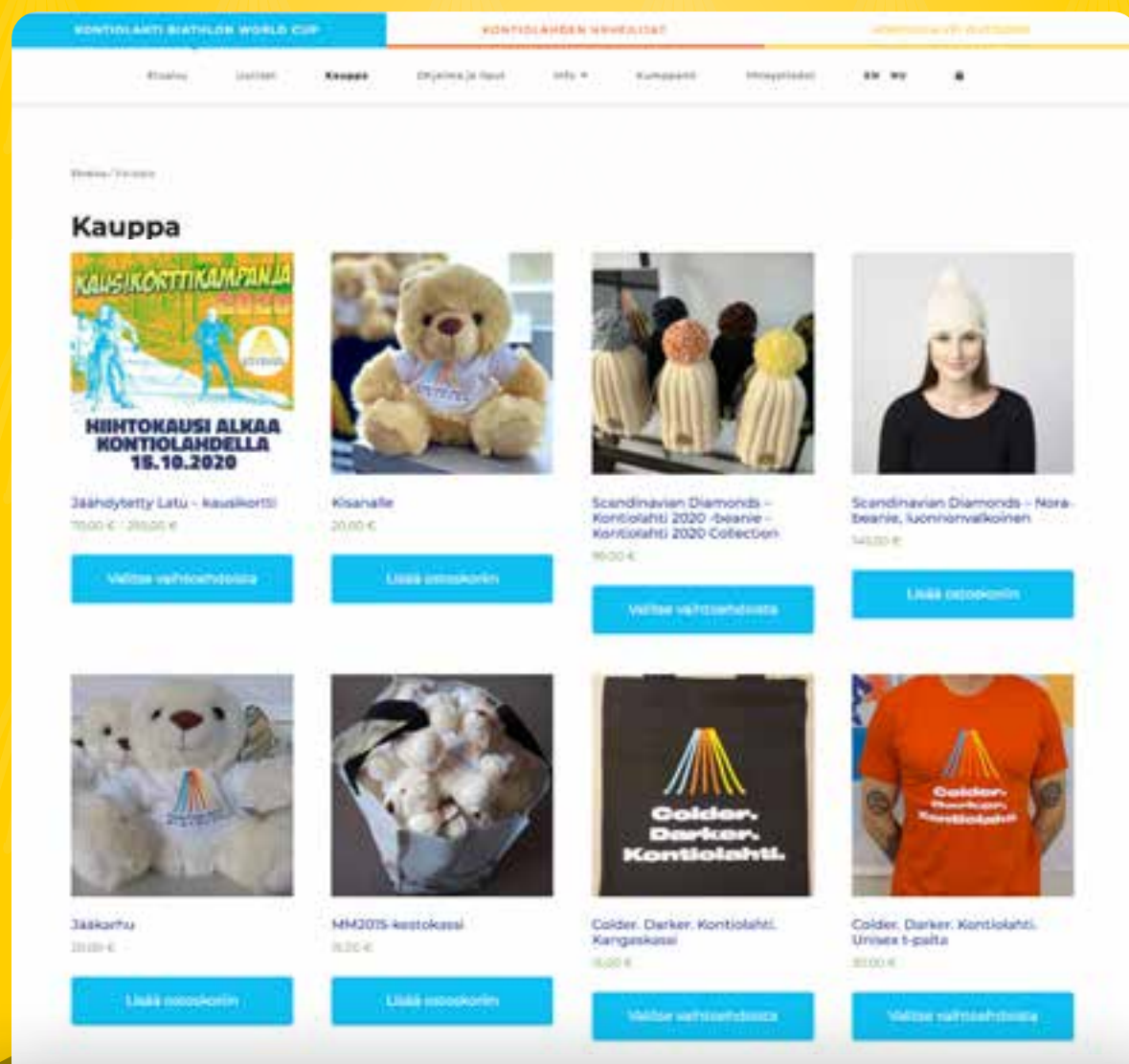
Kontiolahti Biathlonin verkkokauppa osoitteessa kontiolahtibiathlon.com/kauppa esittelee Kontiolahden Urheilijoiden ja Kontiolahti Outdoorin tuotteita aiempaa selkeämmin, sanoo Kontiolahden Urheilijat ry:n **Tiina Savolainen**.

"Verkkokaupan avulla myytävien tuotteiden kirjo on nyt paremmin esillä."

Keväällä avatun verkkokaupan suosituimpia fanituotteita ovat olleet **"Colder/Darker/Kontiolahti"** -hupparit ja t-paidat.

Verkkokauppaan voi lisätä etenkin aineettomia tuotteita sesonkien mukaan.

"Pyörävuokrat, latuliput ja vastaavat tuotteet ovat helppoja ostaa ja antaa vaikka lahjaksi", Savolainen sanoo.



KÄY KAUPPAAN: WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM/KAUPPA

Sivakoi sinäkin paikkakunnan uutisiin!

Lue diginä tai paperilta!

Pysy ajan hermoilla ja tilaa Kontiolahden ja Enon paikallislehti nyt edullisesti!

3kk vain 22€

NÄIN TILAA LEHDEN TARJOUSHINTAAN:

Lähetä tekstiviesti tai WhatsApp-viesti numeroon:

050 471 1750

Laita viestin alkuun **AH**
Kirjoita viestiin **NIMI**
ja **OSOITETIEDOT**

PIELISJOKISEUTU

Documentus

Monitoimilaitteet ■ Tulostimet ■ Suurkuvatulostimet
Digipainokoneet ■ Älykäs tiedonhallinta

GREENSTAR HOTEL

VARAA VIHREÄ HUONE EDULLISEEN HINTAAN

Suomalaisissa ja ekologisissa GreenStar-ketjun hotelleissa majoitut alkaen 65 € / 1-3 henkilöä / huone / vrk.

Hotellimme sijaitsevat Joensuussa, Jyväskylässä, Lahdessa ja Vaasassa.

Lisätiedot ja varaukset: www.greenstar.fi

SPORTTI SOPII KEHYKSIIN

KontU:n urheilijat saivat kiitosta mainosvalokuvaajalta.

Otto-Eemil Karvinen loikkaa hurjaa vauhtia Kontiolahden seinänousussa yllään yhteistyökumppani Keslan t-paita. Kohta mies kääntää rullasuksien kärjet alamäkeen. Edessä on uusi spurtti seinänousun laelle, jossa Studio Korennon valokuvaaja **Harri Mäenpää** tekee omaa työtään.

”Hyvä mainoskuva herättää kohderyhmän huomion”, sanoo KontU:n edustusurheilijaa kuvaava Mäenpää.

Olemme keskellä kuvaussessiota, jossa ikuistetaan kuvia Kontiolahti Outdoorin markkinointia varten. Kuvauksissa KontU:n urheilijat ajavat fatbikella, ampuvat ja hiihtävät.

”Kuvat ovat työkalu, kun paketoimme ja tuotteistamme Kontiolahti Outdoorin palveluja kuluttajille ja yhteisöille. Vaikuttavien kuvien avulla saamme paremmin huomiota”, sanoo Kontiolahti Outdoorin **Kimmo Turunen**.

”URHEILIJAT OVAT HYVIÄ OIVALTAMAAN LAATUKUVAN MERKITYKSEN”

Kuvat: Artikkelin kuvissa Otto-Eemil Karvinen seinänousussa ja Kontionpoluilla Harri Mäenpään kuvaamina. Lehden kansikuvassa Johanna Pykäläinen kuvattuna Studio Korennon studiossa.

URHEILIJAT OSAAVAT

Mäenpää on pohjoiskarjalaisittain harvinaisuus. Maakunnan ainoa mainosvalokuvaajan tutkinnon opiskellut kuvaaja muutti pääkaupunkiseudulta Pohjois-Karjalaan vuonna 2006. Pari vuotta myöhemmin hän rakensi viiden tähden mainosvalokuvausstudion Liperiin maaseudun rauhaan.

”Ei mainosvalokuvaamon tarvitse olla karu koppero. Voihan siellä olla snooker- ja pingispöydät, kylpypalju, sauna ja beach volley -kenttäkin”, Mäenpää viittaa studioonsa, jonka varustus vetää vertoja monelle vapaa-ajan keskukselle.

Mäenpää kehuu, kuinka urheilijat usein näkevät laadun tärkeyden valokuvissa.

”He ovat hyviä oivaltamaan laatukuvan merkityksen. Hyvällä valokuvalla on merkitystä tuotteen, urheilijoiden tapauksessa heidän itsensä brändäämisessä.”

Samalla tavoin myös KontU:n mallit saavat kuvaajalta kiitosta.

”Urheilijoilla on usein esiintymisvarmuutta ja itsetuntoa sopivasti. Hyvät mallit ovat ratkaisevassa roolissa, kun otetaan kuvia markkinointiin.”

KUVIIN VAIKKA TUKKA HULMUTEN

Mäenpää on kuvannut urheilijoista yli sata henkilökuva urheilijoiden tai urheiluseurojen käyttöön.

Lajikirjo vaihtelee voimamiesurheilusta yleisurheiluun, ampumahiihtoon ja palloilulajeihin. Studiossa on varattu mahdollisuus trampoliinikuviinkin, jos urheilija halutaan kuvata ilmassa.

”Kuvaajalle on nautinto, kun urheilijat uskaltautuvat heittäytyä. Erottuakseen on hyvä tehdä asioita eri tavalla ja tehdä se kunnolla. Studiossa saa rakennettua kuvan vaikka urheilijasta, joka ajaa tuulenvireessä polkupyörää.”

MAINOSKUVIEN TAKANA TYÖTÄ

Mäenpää painottaa, että mitä vaativammasta työstä on kyse, sitä enemmän korostuvat kuvan ennakkosuunnittelu ja jälkityöt. Hän kertoo hioneensa yhtä yksittäistä kuvaa jälkitöissä pisimmillään useiden päivien ajan.

”Tuurillakin voi kuvata, mutta jos haluaa tehdä näyttävää jälkeä hallitusti, kuva vaatii rakentamista, etukäteissuunnittelua ja käsittelyä jälkikäteen.”



Otto-Eemil Karvinen ja Harri Mäenpää sommittelevat kuvan sisältöä.

KISA: OTA KUVA JA VOITA ITSELLESI AMMATTILAISKUVAUS

OHJEET:

1. Ota kuva **Kontiolahti Outdoorin** #tervetuloaulkopuolelle-hengessä
2. Jaa kuva **Instagramissa** tai **Facebookissa** hashtagilla #tervetuloaulkopuolelle
3. Kun jaat kuvasi **31.1.2021 mennessä**, osallistut kisaan, jonka voittaja saa Studio Korennon/Harri Mäenpään käyttöönsä ottamaan henkilökuvan Kontiolahden ampumahiihtostadionilla tai Kontionpoluilla.

KILPAILUN SÄÄNNÖT:

Kilpailuaika päättyy:	31.1.2021
Kilpailun järjestäjä:	Kontiolahti Outdoor
Kilpailun aihe:	#tervetuloaulkopuolelle
Kilpailutapa:	Kaikki kuvat kilpailevat yhdessä sarjassa. Kilpailukuvasta on löydettävä #tervetuloaulkopuolelle-hashtag. Kuvassa saa käyttää useampaa hashtagia.
Palkinto:	Voittajaan otetaan yhteyttä sosiaalisen median kautta. Palkintona on Studio Korennon/Harri Mäenpään ottaa valokuva voittajasta tai tämän nimeämästä toisesta henkilöstä Kontiolahden ampumahiihtostadionilla tai Kontionpoluilla.
Kuvien oikeudet:	Kilpailuun osallistuvat sitoutuvat noudattamaan käyttämänsä julkaisupalvelun käyttöehtoja ja sääntöjä. Kilpailun järjestäjällä on oikeus poistaa kuvat, joiden oikeudet eivät ole osallistujan hallinnassa, jotka voidaan katsoa loukkaaviksi tai jotka eivät muutoin vastaa kilpailun luonnetta. Osallistuja luovuttaa järjestäjälle oikeuden käyttää kilpailuun ladattua kuvaa kilpailuun liittyvässä viestinnässä. Muusta mahdollisesta käytöstä sovitaan osallistujan kanssa erikseen.
Sääntöjen hyväksyminen:	Osallistumalla kilpailuun ja käyttämällä kuvassa #tervetuloaulkopuolelle-hashtagiä hyväksyt nämä säännöt.



Kuva: Studio Korento/Harri Mäenpää



H.Tietäväinen Oy

Pyytivaarantie 62,
81100 Kontiolahti
p. 050 444 2285
heikki@h-pop.fi
www.h-pop.fi



Kellot, korut ja muut alan palvelut luotettavasti jo yli 70 vuoden kokemuksella.
Asiantuntevaa palvelua Joensuun myymälästä tai helposti netistä www.ilmakangas.fi



Olemme KontU:n jäsenetuliike, tervetuloa edullisille ostoksille!



JOKIKATU 7 80220 JOENSUU puh. 010 423 2500
pauli.nuutinen@suunnittelutoimisto.com

**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



***Hyvää kyytiä kaikille teille
jo vuodesta 1928***

Biathlon väen tuntema

Savo-Karjalan Linja Oy on nykyaikainen
perheyritys jo kolmannessa polvessa.
Täyden palvelun linja-autoyhtiö tarjoaa käyttöösi
monipuolisen 150 auton kaluston ja
osaavan henkilökunnan.

Otapa yhteyttä, niin lähdetään matkalle!

013-122 324 • tilausajot@skl.fi

www.skl.fi

PRIMA | TIMBER

TALVEN PARHAISIIN HETKIIN

PRIMATIMBER.FI

JUHAN NOSTOPALVELU OY



- NOSTOTYÖT
- PUUNKAATO
- MAANRAKENNUS
- KUORMAN PURKU

- KONEVUOKRAUS
- KONEMYYNTI
- LUMITYÖT
- HIEKOITUKSET

- HÖYLÄYS
- HARJAUS
- TANKKAUSPALVELU

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

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

TÄSSÄ VOISI OLLA
SINUN
Logo

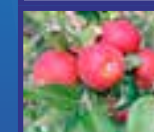
PARASTA MAINOSTA
MAINOS-, YRITYS- JA SEURATEKSTIILIT
TYÖVAATTEET JA -JALKINEET

Snickers WORKWEAR
BLÅKLÄDER WORKWEAR
CLIQUE REG. TRADEMARK
CRAFT BY
jalas
J. HARVEST & FROST CORPORATE SHIRTSWEAR

JOEN TukkuTiimi | Ma – Pe 8 – 16.30
Telitie 4, Joensuu
tukku tiimi.fi | 050 582 3878

TRAKTORI- URAKOINTI KARI MUSTONEN

Kontiolahti as.
p. 050 567 0062



Lehmon PUUTARHATILA

Pohjoiskarjalaista taimituotantoa

Hedelmäpuut, marjakasvit
Koristekasvit
Kesäkukat

Lehmon Puutarhatila
Kylmäojantie 144, Lehmo
www.lehmonpuutarhatila.fi

Avaamme 1.4.2021

Autohuolto PUHAKKA

Uurontie 19
80770 Kontiolahti
p. (013) 732 390
0400 925 467



TERVETULOA!

WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM



Osuuspankin omistaja-asiakkuudesta saat
paljon hyötyä ja iloa arkeen.

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

OP Pohjois-Karjala



Lapua .22LR patruunat
TESTAA JA MENESTY

Testaukset Suomessa
Soita ja varaa aika

Lapua: Olli 040 737 4955
Konnevesi: Veijo 045 677 0599



lapua.com