

KONTIOLAHTI BIATHLON 2022/23



KONTIOLAHDEN URHEILIJAT RY:N SEURAJULKAISU



**TERO SEPPÄLÄ
VALMIINA
KOTIKISOIHIN**

s. 12

**TYHY-TOIMINTA
VAUHDISSA
JÄLLEEN**

s. 34

**URHEILIJA-
ESITTELYSSÄ
JONI MUSTONEN**

s. 24

enerke

Sähkönjakelun turvaaja

Lue lisää palveluistamme:
www.enerke.fi

SISÄLTÖ

MÄNNYNTAIMIA JA MATALIA KYNNYKSIÄ - ONKO MUUTAKIN? 5

AMPUMAHIIHDON MAAILMANCUP

Kisaohjelma.....	6
Katso maailmancupin lippuvaihtoehdot	6
Hanki lippupakettisi!.....	7
Viisi päivää kisastartteja - maailmancup avataan Suomessa	8
Maailmancup-uutisia	11

Tero Seppälä:

Kesätreeneistä voimaa cup-kiertueelle.....	12
--	----

Erik Bartlett Kulstad:

"Olemme valmiita maailmancup-avauksessa"	14
Kaikkien aikojen ensimmäinen kestävyyspalkinto Suomeen	16

KONTIOLAHDEN URHEILIJAT RY

KontU:n harjoitusryhmät	20
-------------------------------	----

Urheilijaesittelyssä Joni Mustonen:

Makumatkalta maailmancup-pisteiden hakuun	24
Pohjois-Karjalasta opiskelevien ampumahiihtäjien suosikki	26
Stadionilla tapahtuu.....	28

Päivalmentaja Ahti Toivanen:

Takana tiivis leirikesä	29
-------------------------------	----

KONTIOLAHTI OUTDOOR

Monipuolisuudesta tuli hyve	34
"Päivä onnistui yli odotustemme" - Tyhy-päivät vauhdissa koronan jälkeen	36
Sählypallo mukaan seinänousuun!	38
Kimppalipulla ladulle	40
Käpäliä ja kipinäautoja	42

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: Manzoni/IBU

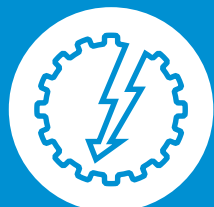
Kansi, urheilija: Tero Seppälä



WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM



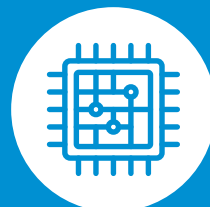
Elektroniikka- ja sähköteollisuuden kansainvälinen järjestelmätoimittaja



**ELECTROTECHNICAL
INDUSTRY**



**MECHANICAL
ENGINEERING**



**ELECTRONICS
INDUSTRY**



**MEDICAL
INDUSTRY**



**ENERGY
EFFICIENCY**

 **OUNEVA
GROUP**

MÄNNYNTAIMIA JA MATALIA KYNNYKSIÄ - ONKO MUUTAKIN?

Heinäkuussa Kontiolahden maailmancup-tapahtuma sai historian ensimmäisen Kansainvälisen ampumahiihtoliitto IBU:n **"Award for Excellence in Sustainability"** -palkinnon.

Tunnustus alleviivaa sitä, kuinka työ urheilun ja liikunnan parissa näkyy yhteiskunnassa laajemminkin. Siksi sillä on merkitystä, miten asioita teemme.

Ympäristökuorman tavoitteellinen vähentäminen, lasten ilmaisliput, puiden istutus lentopäästöjen kompensoimiseksi ja yhdessä tekeminen ovat asioita, jotka ovat tulleet osaksi arkeamme ampumahiihdon maailmancupissa.

Mitä enemmän vastuullisuutta ajattelee, sitä enemmän korostuu nimenomaan yhdessä tekeminen. Yhdessä tekeminen ja mahdollisimman monelle osallistumismahdollisuuksien löytäminen ovatkin useissa urheiluseuroissa ja liikunta-alan yhteisöissä aivan toiminnan ytimessä.

Kontiolahti Biathlonilla tämä ideologia on entisestään korostunut viimeisen vuoden aikana.

Keväällä pääsimme opetus- ja kulttuuriministeriön tukemana aloittamaan 7-12-vuotiaille suunnatun ja osallistujille maksuttoman liikuntatoiminnan. Esimerkiksi nyt syksyllä kutsumme yhteistyössä Kontiolahden kunnan kanssa koululaisia neljänä päivänä viikossa liikunta-kerhoihin pelaamaan ja liikkumaan.

Myös yritysryhmien tyhy-lajikokeilut madaltavat liikunnan kynnystä ja edistävät yhdessä tekemisen henkeä. Fatbike-pyöräily ja jousiammunta ovat hyviä esimerkkejä aktiviteeteista, jotka lähes poikkeuksetta herättävät kokeilijassa uutta innostusta liikuntaan.

Jos haluat mennä nopeasti, mene yksin. Jos haluat mennä kauas, mene yhdessä. Tämä viisaus sopii erityisen hyvin vastuullisuustyöhön. Siksi loppuun muistutus: **Jos sinua kiinnostaa Kontiolahti Biathlonin kumppanuus vastuullisuustyössä, ota yhteyttä! Matalalla kynnyksellä!**



Jarno Lautamatti

Toiminnanjohtaja

Kontiolahden Urheilijat ry



Kimmo Turunen

Toimitusjohtaja

Kontiolahti Outdoor



Sami Leinonen

Tapahtumajohtaja

Ampumahiihdon maailmancup



KISA OHJELMA

TI 29.11.

14:15
NORMAALIKILPAILU,
MIEHET 20 KM

KE 30.11.

14:15
NORMAALIKILPAILU,
NAISET 15 KM

TO 1.12.

12:00
VIESTI,
MIEHET 4 X 7,5 KM

14:35
VIESTI,
NAISET 4 X 6 KM

LA 3.12.

11:45
PIKAKILPAILU,
MIEHET 10 KM

14:45
PIKAKILPAILU,
NAISET 7,5 KM

SU 4.12.

13:15
TAKAA-AJO,
MIEHET 12,5 KM

15:15
TAKAA-AJO,
NAISET 10 KM

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

PÄIVÄ- JA KOKOAIKALIPUT

HINTA, €	TI 29.11.	KE 30.11.	TO 1.12.	LA 3.12.	SU 4.12.	KOKOAIKA
Aikuinen	180 €	180 €	250 €	310 €	250 €	900 €
Lapsi 0-17 v.	50 €	50 €	70 €	70 €	70 €	200 €
10 hlö pöytä (aik.)	1 500 €	1 500 €	2 200 €	2 800 €	2 200 €	8 000 €

Katso lisää:

WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM

Kaikki katsomopaikat ovat seisomakatsomoita.
HUOM! Aikataulut ovat alustavia ja voivat muuttua.

Hinnat sis. alv 24 %

HANKI LIPPUPAKETTISI!

A-KATSOMO

PÄIVÄ- JA KOKOAIKALIPUT

HINTA, €/PV	TI 29.11.		KE 30.11.		TO 1.12.		LA 3.12.		SU 4.12.		KOKO AIKA	
	31.10. asti	1.11. alk.	31.10. asti	1.11. alk.	31.10. asti	1.11. alk.	31.10. asti	1.11. alk.	31.10. asti	1.11. alk.	31.10. asti	1.11. alk.
Aikuinen	20 €	30 €	20 €	30 €	20 €	30 €	30 €	40 €	30 €	40 €	90 €	140 €
Eläk./opisk./13-17 v	15 €	25 €	15 €	25 €	15 €	25 €	25 €	35 €	25 €	35 €	70 €	120 €
Lapsi (5-12 v)	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	0 €	5 €	5 €	5 €	5 €	10 €	10 €

A-katsomo: Lapsi 0-4 v: 0 €

LATUKATSOMO

PÄIVÄ- JA KOKOAIKALIPUT

HINTA, €/PV	TI 29.11.		KE 30.11.		TO 1.12.		LA 3.12.		SU 4.12.		KOKO AIKA	
	31.10. asti	1.11. alk.	31.10. asti	1.11. alk.	31.10. asti	1.11. alk.	31.10. asti	1.11. alk.	31.10. asti	1.11. alk.	31.10. asti	1.11. alk.
Aikuinen	15 €	20 €	15 €	20 €	15 €	20 €	20 €	25 €	20 €	25 €	65 €	90 €
Eläk./opisk./13-17 v	10 €	15 €	10 €	15 €	10 €	15 €	15 €	20 €	15 €	20 €	45 €	70 €

Latukatsomo: Lapsi 0-12 v: 0 €

Kaikki katsomopaikat ovat seisomakatsomoita.
HUOM! Aikataulut ovat alustavia ja voivat muuttua.

Hinnat sis. alv 10 %

VIISI PÄIVÄÄ KISASTARTTEJA - MAAILMANCUP AVATAAN SUOMESSA

Kontiolahden kisojen maamerkki on ampumapenkille johtava, cup-kiertueen jyrkimpänä pidetty seinä-nousu. Kuvassa Tero Seppälä maaliskuussa 2022.
Kuva: Nordic Focus.



Viime talven tulospuraukset virittävät ampumahiihdon suomalaisodotuksia heti kauden avaavaan kotikisaan.

Ampumahiihdon maailmancup-kiertue tuo maailman parhaat ampumahiihtäjät marraskuun lopulla Suomeen ja Kontiolahdelle.

Tapahtuman johtaja **Sami Leinonen** Kontiolahden Urheilijat ry:stä kuvaa kauden avauskilpailua ja koko kautta suomalaisittain poikkeuksellisen kiinnostavaksi.

”Viime talvi oli suomalaisten joukkuemenestyksellä mitattuna parasta koko 2000-luvun aikana. Toiveet ovat korkealla, että nousuvire jatkuu nyt alkavalla kaudella. Huomio kohdistuu myös toukokuussa aloittaneen uuden päävalmentajan **Erik Kulstadin** työhön”, Leinonen sanoo.

Ennen Suomen maajoukkueen pestiä Kulstad työskenteli kolme vuotta Kiinan

valmennusryhmässä yhdessä lajin suurten nimien **Ole Einar Björndalenin** ja **Daria Domratshevan** työparina.

”Maajoukkueella on nuori ja motivoitunut valmentajakaksikko. On hyvin mielenkiintoista nähdä, millaiseen iskuun maajoukkue uudessa tilanteessa yltää”, sanoo Leinonen ja viittaa Kulstadin parina työskentelevään **Aku Moilaseen**, joka on ollut osa maajoukkueen valmennustiimiä kahden edelliskauden ajan.



Maaliskuun maailmancupissa yleisö pääsi katsomoihin parin pitkän vuoden koronataun jälkeen. Äänekkäästi kannustanut yleisö sai kiitokset urheilijoilta. Kuva: Esa Kinnunen.

PALVELUT PALAAVAT

Järjestelyjen osalta suurimmat muutokset liittyvät yleisöpalveluihin.

Viime maaliskuun maailmancupiin yleisöteltoa ei koronarajoitusten purkamiseen jälkeen vielä ennättänyt, mutta syksyn tapahtumaan palveluja rakennetaan täydellä laajuudella.

”Parin vuoden tauon jälkeen olemme päässeet valmistelevaan yleisökuljetuksiin, yleisöteltoa ja muitakin palveluja ilman rajoitteita. Edessä on paluu normaaliin niin pääkatsomon, latukatsomon kuin VIP-lippujen osalta”, Leinonen sanoo.

Kisaviikon ohjelmassa on kahdeksan starttia tiistaista sunnuntaihin.

”Tarjolla on koko setti pikakilpailuista takaa-ajoon, normaalikilpailuun sekä viesteihin.”

KAUDEN AVAUS JÄNNITTÄÄ

Kauden ensimmäisissä kilpailuissa on odotettavissa normaalia enemmän sähköistä tunnelmaa.

”Joukkueet kokoontuvat nyt ensimmäistä kertaa kesäkauden jälkeen. Avauskisa tuo jonkin verran urheilijoiden ajankäyttöön vaikuttavaa ylimääräistä työtä kuten väline-tarkastuksia sekä valokuvauksia koko lopukautta varten.”

Suurinta latausta nähdään Leinosen mukaan ladulla, kun urheilijat pääsevät ensimmäistä kertaa pitkän harjoituskauden jälkeen ottamaan mittaa toisistaan.

”Heillä on takana kymmeniä vuosia ja kymmeniä tuhansia tunteja harjoittelua sekä isoja henkilökohtaisia panoksia. Jokainen urheilija haluaa menestyä, ja etenkin paikan päällä kisaa seuraavalle yleisölle mukana eläminen urheilijan menestyksessä tai pettymyksissä on sitä parasta penkkiurheilua.”



Sinivalkoista tunnelmaa on luvassa maailmancupin avauksessa pitkin viikkoa. Kisastartteja on yhteensä kahdeksan tiistaista sunnuntaihin. Kuva: Esa Kinnunen

LUMI VIIME TALVELTA

Maailmancupin avaustapahtuman järjestäminen nimenomaan Suomessa juontaa juuriaan lumivarmuuteen.

Suomessakaan ei voida laskea sen varaan, että luonnonlunta olisi marras-joulukuussa riittävästi kansainvälisten kisojen järjestämiseen.

Ratkaisu kauden avaustapahtumaan löytyy edelliskauden keinolumesta, jota on Kontiolahden stadionilla varastoitu noin 60 000 kuutiota.

”Kisojen tärkeimpiä tavoitteita on turvata urheilijoille tasapuoliset olosuhteet. Edellisenä talvena tykitetyn lumivaraston avulla se onnistuu”, Leinonen sanoo.

SUOMEN MIEHILLÄ LISÄPAIKKA

Viime kauden menestyksen pohjalta Suomen miesten maajoukkueessa on uutta kuhinaa. Tutun neljän urheilijapaikan sijaan miesten maajoukkueessa on viisi urheilijaa.

Kesäkaudella Suomen miesten maajoukkueen urheilijat olivat **Olli Hiidensalo, Heikki Lai-tinen, Jaakko Ranta, Tero Seppälä** sekä alle 22-vuotiaiden sarjassa MM-kisoissa ja EM-kisoissa yhteensä kolme hopeaa viime kaudella tuonut **Otto Invenius**.

MAAILMANCUP-UUTISIA

LUNTA 60 000 KUUTIOTA

Viime talven aikana Kontiolahden ampumahiihtostadionilla tykitettiin lunta varastoon noin 60 000 kuutiota. Lumi säilöttiin kesäkaudeksi kahteen suureen kasaan sahanpuurun alle.

”Olosuhteet olivat jo alkutalvesta erittäin hyvät lumetukseen. Joulukuun puoliväliin mennessä olimme saaneet tehtyä jo puolet kauden koko lumimäärästä”, sanoo lumetuspalveluista vastaavan Kontiolahti Outdoorin toimitusjohtaja **Kimmo Turunen**.

Lumikasat avataan lokakuun puolivälissä ensilumenlatua varten. Marraskuun aikana latuverkostoa laajennetaan ensin kuun puolivälissä järjestettäviin GP-kisoihin. Marraskuun lopussa tykkilumen avulla varmistetaan tasapuoliset olosuhteet maailmancupin kilpailijoille.

RIIHIVUORI JA MÄKÄRÄINEN IBU:N TEHTÄVIIN

Kansainvälisen ampumahiihtoliitto IBU:n toimielimiin on nimetty kaksi uutta suomalaistedustajaa. **Kaisa Mäkäräinen** valittiin kesällä IBU:n urheilijakomission viidenneksi jäseneksi.

IBU:n kansainvälisessä kongressissa syyskuussa **Tomi-Pekka Riihivuori** valittiin tekniseen komiteaan. Komiteassa on yhteensä 12 jäsentä. Heistä kymmenen on jäsenmaiden omista ehdokkaistaan valitsemaa jäsentä.

NÄIN LATAAT IBU APP -SOVELLUKSEN

- Mene Google Play - tai Apple Store -sovelluskauppaan
- Hae ”Official IBU App”
- Lataa sovellus puhelimeesi
- Rekisteröidy käyttäjäksi

Kaksi muuta jäsentä ovat urheilijoiden ja valmentajien valitsemat jäsenet. Kaisa Mäkäräinen on teknisen komitean urheilijajäsen.

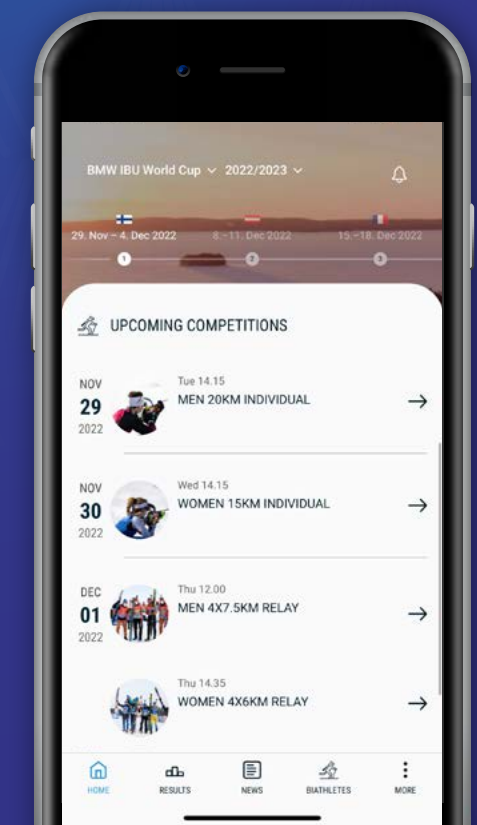
”Tekninen komitea tekee muun muassa esitykset IBU:n kilpailukalenterista, kisapaikkakunnista ja säännöistä. Komitean esitysten avulla IBU:n hallitus tekee päätökset”, Riihivuori sanoo.

IBU APP PALKITTIIN

Viime kaudelle lanseerattu IBU App - mobiilisovellus on kerännyt useita palkintoja. Syyskuussa sovellus sai arvostetun ”Red Dot Awardin” käyttäjäystävällisyydestään, joka tuo huippu-urheilua lähemmäs ampumahiihtofaneja.

Kilpailu on noin 20 000 osallistujan voimin yksi maailman laajimmista design-alan kilpailuista. Viime keväänä sovellus voitti kotimaisen Grand One -kilpailun. Sovelluksen ovat suunnitelleet **Petri Pennanen** ja **Mikko Kiviniemi**.

Jos et vielä ole ladannut IBU APP -sovellusta, katso ohjeet alta!



TERO SEPPÄLÄ: KESÄTREENEISTÄ VOIMAA CUP-KIERTUEELLE

Yksi Tero Seppälän huippuhetkistä viime kaudella oli ampumahiidhon maailmancupin osakilpailussa Saksan Ruhpoldingissa. Seppälä ampui pikakilpailussa puhtaasti ja sijoittui viidenneksi. Kuva: Nordic Focus.

Marras-joulukuun maailmancup Kontiolahdella on stadionin lähellä asuvalle Tero Sepälälle todellinen kotikisa. Edellisestä kerrasta jäi mieleen uran paras suoritus ja kotiyleisön äänekäs tuki.

Viime talvena selkeän tulosloikan kohti maailman terävintä kärkeä ottaneen **Tero Seppälän** kesäharjoittelukausi sujui lähes täysin ilman vastoinkäymisiä.

Ainoa murhe oli syyskuun alun ruokamyrkytys matkalla Martin Fourcade Nordic Festivalin kutsukilpailuun. Kisamatka muuttui turistireissuksi.

"Jäi oma iskukyky vielä paljastamatta ulkomaisille kilpakumppaneille", Seppälä nauraa.

"EI JÄÄ KIINNI HARJOITUSKERROISTA"

Seppälä harjoitteli elokuun loppuun asti kotimaisemissa Pohjois-Karjalassa. Edelliskesän tavoin harjoitusohjelmasta vastasi valmentaja **Anatoli Khovantsev**.

"Anatoli valvoi 90 prosenttia ampumaharjoituksista sekä fyysisen puolen pääharjoitukset."

Khovantsev ohjasi Seppälän lisäksi Pohjois-Karjalan Ampumahiihdon tuki ry:n muita urheilijoita. Aina kolmen viikon leirin jälkeen urheilijat harjoittelivat yhden viikon enemmän omatoimisesti.

"80 prosenttia oli rullahiihtoa, ammuntaa ja jalkalenkkejä. Lisäksi oli voimaharjoituksia ja palauttelua uimalla, pyörällä tai soutamalla", Seppälä listaa.

Aiempiin kesäkausiin verrattuna ampumaharjoituskertoja oli enemmän.

”Melkein joka päivä ammuttiin - ei jää kiinni ainakaan harjoituskertojen vähyydestä”.

LEUKOJA MATTI HEIKKISEN MALLIIN

Toinen painopiste oli voiman hankkiminen ylävartaloon. Seppälä hyödynsi myös maastohiihdon maailmanmestari **Matti Heikkiseltä** saamaansa leuanvetovinkkiä.

"Kun tekee 5 x 10 leuanvetoa minuutin palautuksella, niin se jo kertoo, että jollakin tavalla on leuanvetopuoli kunnossa."

Loppukesän kuntotestit lupailevat hyvää.

"Testeissä näkee tärkeitä huomioita siitä, onko treeni purrut sillä osa-alueella, missä töitä on tehty. Kesällä rakennettiin kuntopohjaa, ja lukemien perusteella näyttää hyvältä."

KYMMENEN MINUUTTIA KOTOA

Kontiolahden maailmancup-avausta edeltävän kuukauden Seppälä saa viettää kotioloissa kymmenen minuutin ajomatkan päässä stadionilta.

Seppälä ja tämän avopuoliso ovat asuneet Kontiolahden Lehmossa 1,5 vuotta.

"Tosi hyvin olemme viihtyneet. Matka stadionille on lyhyt ja kotiovelta pääsee vaati-vaan maastoon lenkipoluille. Maaseudulta kun olen kotoisin, Lehmo on meille muka-
van maaseutumaista mutta kuitenkin lähellä palveluita."

Marraskuun alkupuolella koko maajoukkue leireilee Kontiolahdella kauden avaavaan Kontiolahden GP-kisaan asti.

Kaksi viikkoa myöhemmin avattavaan maailmancupiin Seppälä hakee samanlaista virettä kuin edellisten kotikisojen viestissä maaliskuussa. Silloin Seppälän ampumasuoritus oli oman osuuden nopein ja hiihtojajassa eroa nopeimpaan kertyi vain 9,6 sekuntia.

”Kyllä se ainakin sivusi uran parasta suoritusta. Kotikisoissa kun oltiin, yleisö kannusti äänekäästi ja katsomossa oli paljon tukijoita. Sitä halusi silloin näyttää parastaan normaaliakin enemmän”, henkilökohtaisilla matkoilla parhaimmillaan kaksi kertaa viidenneksi viime kaudella sijoittunut Seppälä sanoo.

ERIK BARTLETT KULSTAD: "OLEMME VALMIITA MAAILMANCUP-AVAUKSESSA"

Tuore päävalmentaja väläyttelee maajoukkueen viemistä ensi kesäksi Norjaan.

Toukokuussa Suomen ampumahiihtomaajoukkueen päävalmentajana aloittanut **Erik Bartlett Kulstad** oli nimityksen aikaan innoissaan uudesta pestistään.

Kesän jälkeen ajatukset eivät ole muuttuneet.

"Olen erittäin tyytyväinen ensimmäisiin kuu-
kausiin. Suomen maajoukkueen päävalmen-
tajuus on minulle täydellinen haaste. Olem-
me haastajan roolissa, ja meillä on hyvä
sekoitus kokemusta sekä nuorta innokkuut-
ta", 30-vuotias norjalainen sanoo.

Kulstadin päätehtävänä on ollut tutustua
urheilijoihin ja muuhun maajoukkueeseen.

"Työparillani **Aku Moilasella** on nyt enem-
män vastuuta, ja yhteistyö Akun kanssa sujuu
erittäin hyvin. Nuorina ja innokkaina meidän
on helppo löytää yhteinen sävel."

NELJÄ KUUKAUTTA, NELJÄ LEIRIÄ

Kesällä Kulstad vietti maajoukkueen kanssa
neljä leiriä, 10-14 vuorokautta kerrallaan.

Hän toi leireille uusia tuulia ampumapenka-
työskentelyyn sekä muuhunkin harjoitteluun.

"Olemme ottaneet käyttöön heti leirien jäl-
keen 'kontrolliharjoitukset', joilla haluamme
vähentää sairastumisia tai yliharjoittelua, ja
tämä on toiminut meillä oikein hyvin."

"Yhtenä päivänä teemme yhdessä jotakin
sellaista, joka ei liity lajiin millään tavalla.
Tämä auttaa keräämään yhteisiä kokemuksia
ja tutustumaan urheilijoihin muutenkin kuin
urheilijoina."

TIIVISTÄ RYHMÄÄ TEKEMÄSSÄ

Kulstad työskenteli aiemmin Kiinan maa-
joukkueen valmennusryhmässä yhdessä laji-
legendojen **Ole Einar Björndalenin** ja **Da-
ria Domratshevan** työparina.

Suurimmaksi eroksi Suomen ja Kiinan maa-
joukkueiden välillä päävalmentaja näkee
yleisen toimintakulttuurin erot.

"Haluan, että maajoukkue on tiivis ryhmä,
joka haluaa tehdä töitä yhdessä kehittyäk-
seen. Suomessa tämä on mahdollista."

MAAJOUKKUE NORJAAN?

Maajoukkueen kiireinen leirisyys päättyi
Kontiolahden leiriin ennen marraskuun puo-
livälin GP-kisoja Kontiolahdella.

"Syksy on mielenkiintoista aikaa, jotta saam-
me palaset kohdalleen ennen kauden aloi-
tusta. Uskon, että suunnitelman mukaisilla
syksyn harjoituksilla maajoukkue on valmiina
kauden avauksessa."

Kulstadin mielessä pyörivät ajatukset jo ensi
kesän harjoittelusta.

"Tänä kesänä rulla-ampumahiihdon MM-ki-
sat ja treenit Anterselvassa olivat paras yh-
distelmä. Ensi vuodelle pitää miettiä Norjaa
ja elokuun alun Blinkfestivalenia yhtenä vaih-
toehtona, jossa maajoukkue saisi pidettyä
yllä kilpailutuntumaa."



VAHVAA LAATUA

- ❖ KIINNITYSTARVIKKEET
- ❖ RAKENNUSTARVIKKEET
- ❖ LVI-KIINNIKKEET
- ❖ KÄSITYÖKALUT
- ❖ SÄHKÖ- JA AKKUTYÖKALUT
- ❖ PAINEILMATYÖKALUT
- ❖ HIOMAKONEET JA -TARVIKKEET
- ❖ HITSAUSKONEET JA -TARVIKKEET
- ❖ LASERLAITTEET
- ❖ KEMIKAALIT
- ❖ NOSTO-JA KUORMAN-
SIDONTATARVIKKEET
- ❖ TIKKAAT
- ❖ TYÖVALAISIMET
- ❖ KULJETUSPYÖRÄT
- ❖ TERMOTUOTE – VALESOKKELIN
KORJAUSJÄRJESTELMÄ



Tervetuloa!



KARJALAN PULTTI &

SALPAKATU 6, 80100 JOENSUU | puh. 020 7581300
karjalan.pultti@pulttiketju.fi | www.karjalanpultti.fi

KAIKKIEN AIKOJEN ENSIMMÄINEN KESTÄVYYS- PALKINTO SUOMEEN

Toiminnan vastuullisuus on kulmakiviä, kun vuosien 2028 ja 2029 MM-kisaisännyyttä haetaan Suomeen.

Kontiolahden maailmancup sai heinäkuussa Kansainvälisen ampumahiihtoliitto IBU:n "Award for Excellence in Sustainability" -palkinnon huomionosoituksena kestävyys- ja vastuullisuuden edistämisestä.

Tänä vuonna ensimmäisen kerran jaettu palkinto perustettiin kannustamaan IBU:n alaisia tapahtumia kestävyys- ja ilmastotyössä.

Tiukan kisan 10 000 euron pääpalkinnosta ratkaisi Kontiolahden kokonaisvaltainen suhtautuminen vastuullisuustyöhön, joka huomioi ympäristön lisäksi toiminnan sosiaalisen ja taloudellisen kestävyys. Tämä periaate käänsi voiton Suomen eduksi ennen Ruotsin Östersundia.

"Ympäristöasiat ovat Kontiolahdellakin korostuneet viime vuosina, kun olemme rakentaneet Ekokompassi-ympäristöjärjestelmää. Mutta vastuullisuus ja kestävä toiminta otavat ympäristön lisäksi huomioon niin sosiaalisen kuin taloudellisenkin kestävyys", sanoo Kontiolahden maailmancupin ympäristövastaava **Sari Jormanainen**.

KOKO AJAN PETRATAAN

Palkinnon perusteluissa Kontiolahden vahvuuksiksi nähtiin matkustamisen ja kuljetusten päästöjen vähentäminen yleisökuljetusten avulla sekä uusiutuvan diesel-polttoaineen käyttö latukoneissa.

Muita ansioita olivat esimerkiksi alle 12-vuotiaiden ilmainen pääsy tapahtumaan sekä toimintaperiaatteiden skaalautuvuus ja yksinkertaisuus.

"Olemme vuodesta 2018 lähtien sitoutuneet toimintamme jatkuvaan parantamiseen. Vastuullisuus niin ympäristöasioissa, hallinnossa kuin muissakin lajiin liittyvissä kysymyksissä ovat IBU:n, Suomen Ampumahiihtoliiton ja meidän tapahtumajärjestäjien yhteisiä tavoitteita", Jormanainen sanoo.

KANSAINVÄLISTÄ KIRITYSTÄ SUOMESTA

Vastuullisuus oli vahvasti esillä MM-kisahaussa, kun Suomeen haettiin MM-kisoja kevään ja kesän aikana. Vuoden 2027 kisaisännäksi valittiin Viron Otepää, mutta Kontiolahti on valmiudessa hakea seuraavia kisoja Suomeen.

"Saimme hakuprosessissa kokoon vahvan, 15 alueellisesta ja valtakunnallisesta toimijasta koostuvan yhteistyöverkoston, joka kattaa muun muassa kuntasektoria, liike-elämää ja oppilaitoksia. Tällä joukkiolla on helppo lähteä hakemaan seuraavia vapaina olevia kisaisännyyksiä", sanoo Kontiolahden Urheilijat ry:n puheenjohtaja **Kimmo Turunen**.

Vastuullisuuden ja kestävä kehityksen tärkeys tulee kasvamaan, Turunen sanoo.

"Me haluamme kulkea eturintamassa ja uskomme kirittävämme koko kansainvälistä ampumahiihtoperhettä", Turunen sanoo.



AMPUMAHIIHDON MAAILMANCUP: NÄIN VASTUULLISUUS NÄKYY

- Yhdessä tekeminen on vahvuutemme. Kaikki yhteisöt ja yksityishenkilöt ovat tervetulleita tekemään tapahtumaa.
- Ekokompassi-ympäristöjärjestelmämme ohjaamana parannamme toimintaamme koko ajan.
- Kompensoimme matkustamisemme hiilipäästöjä. Keväällä 2023 istutamme Kontiolahdelle yli 3000 puun taimea.
- Palkinnoissa ja muistolahjoissa suosimme paikallisten yritysten valmistamia käyttöesineitä, joiden materiaaleissa ja tuotannossa vastuullisuus korostuu.
- Vähennämme ympäristövaikutuksia suosimalla vastuullisia valintoja kumppaninyhteistyössä, muun muassa sähkötuotannossa, latukoneiden polttoaineissa ja ravintoloiden toiminnassa.
- Olimme mukana rahoittamassa Luonnonperintösäätiön hankkimaa 12 hehtaarin luonnonsuojelualuetta Pohjois-Karjalassa.



RUOKA+LEPO+TREENI+TOISTO



Sytyttävää sisältöä.

PIELISJOKISEUTU

www.pielisjokiseutu.fi

ENON ERÄ JA URHEILU

MAASTOHIIHDON ASIAANTUNTIJA!



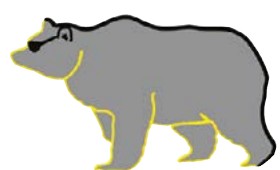
Enontie 50, Liikekeskus, 81200 ENO
(013) 761 771 posti@erajaurheilu.fi
www.erajaurheilu.fi



SUUNNITTELU | ASENNUS | URAKOINTI | HUOLTO



SÄHKÖALAN AMMATTILAINEN
JOHON VOIT LUOTTAA



Kontio-Sähkö Oy

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



elfin.fi

MOTELLI
KONTIO
ENEMMÄN KUIN MOTELLI

www.motellikontio.fi p.+358 400 596063 majoitus@motellikontio.fi ig: @motellikontio

KONTU:N HARJOITUSRYHMÄT

AMPPARIT

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

HAASTAJAT

- 13-15 -vuotiaiden kilparyhmä
- Kilpailun aloittaminen/tutustuminen kilpailuihin
- Lajisuorituksen hahmottaminen sekä hallinta
- Tekniikat: hiihto, rullahiihto, ammuntasuoritus kokonaisuutena sekä yhdistäminen fyysiseen rasitukseen
- Ammunta käsivarsihihnalta

KILPARYHMÄ

- Kilparyhmä juniorisarjalaisille
- Harjoittelun tarkka seuranta
- Lajitekniikoiden yksityiskohdat, pysty-ammunta
- Valmistautuminen sekä siirtyminen kohti aikuisten sarjoja

EDUSTUSRYHMÄ

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

TULE MUKAAN!

WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM



Haastajat

2022-2023




Aino Sorjonen
 (2007)


Leevi Väistö
 (2009)


Onni Hurskainen
 (2009)


Aapeli Piironen
 (2009)


Aleksi Granö
 (2005)


Pihla Kiiski
 (2008)


Maiju Turunen
 (2008)


Osku Tietäväinen
 (2010)


Santeri Repo
 (2010)


Anni Saarelainen
 (2009)

Ampparit


Ivan Khaikichev
 (2011)


Eino Sorsa
 (2012)


Tobias Kettunen
 (2013)












Kilparyhmä



2022-2023







Laura Arponen
(2002)

Amanda Yli-Futka
(2004)

Sara Naukkarinen
(2000)

Riina Takapuro
(2003)

Sanni Pirttikoski
(2004)









Melia Palsinajärvi
(2005)

Saga Hurskainen
(2005)

Inka Hämäläinen
(2005)

Markus Myyry
(2004)

Eemil Heinonen
(2004)

Eeli Kujala
(2004)

Iisakki Sorjonen
(2006)









Menni Turunen
(2006)

Kiira Kiiskinen
(2006)

Inka Laukkanen
(2006)

Aura Lehtonen
(2006)

Mette Nevalainen
(2006)

Erika Kujala
(2006)

Hetastiina Hursti
(2006)












Edustus



2022-2023







Nastassia Kinnunen
(1985)

Heikki Laitinen
(1994)

Joni Mustonen
(1994)

Johanna Pykäläinen
(1996)

Otto-Eemil Karvinen
(1999)






Santra Säde
(1997)

Nenna Lukkarinen
(2000)

Ville-Valter Karvinen
(2002)

Rieke de Maeyer
(1992)










Suomen Ampumahiihtoliiton A-maajoukkueessa, Terrafame-ryhmässä ja Nuorten Vuokatti-ryhmässä mukana olevat seuran urheilijat harjoituskaudelle 2022:

A-MAAJOUKKUE:

Nastassia Kinnunen
Heikki Laitinen

TERRAFAME-RYHMÄ:

Nenna Lukkarinen
Joni Mustonen

NUORTEN VUOKATTI-RYHMÄ:

Inka Hämäläinen
Erika Kujala
Eeli Kujala

URHEILIJAESITTELYSSÄ JONI MUSTONEN: MAKUMATKALTA MAAILMANCUP- PISTEIDEN HAKUUN



Suosituksessa ruokamatkailuohjelmassa esiintynyt Joni Mustonen metsästää riistan lisäksi edustuspaikkaa MM-kisoihin.

KESÄLLÄ ESIINNYIT SUOSITUSSA TV-SARJASSA SAMI KUROSEN MAKUMATKA POHJOIS-KARJALASSA. JÄNNITIKÖ?

”Itse asiassa jännitti! Kuvaukset rakennettiin seinänousun rankkuuden, Samin ja minun välisen kisamme ja ammuntasuorituksen tuoman jännityksen varaan. Oli todella mielenkiintoista ja hauskaa osallistua televisio-ohjelman tekemiseen, etenkin kun aiheena oli ampumahiihto.”

AVAAT KILPAILUKAUTESI KONTIOLAHDEN GP-KILPAILUISSA MARRASKUUN. MILLÄ MIELIN LÄHDET KAUTEEN?

”Odotan kautta innolla. Olen saanut rakennettua nousujohteisen syksyn harjoitteluun ja tuntuu, että olen mennyt usealla osa-alueella eteenpäin. Konkreettisimmin edistyminen on näkynyt kovissa harjoituksissa ja ammuntatreeneissä, joissa on tullut

paljon tasaisuutta ja onnistumisia. On tunne, että tilanne on kontrollissa ja olen aikataulussa kohti talven päätavoitteita.”

MITÄ PÄÄTAVOITTEET OVAT?

”Alan olla siinä iässä, että tulosta pitäisi alkaa tulemaan. Olen saanut parina talvena ulkomailta paljon kilpailukokemusta ja rutiineja. Ampumahiihdossa mikään ei kuitenkaan tule pakottamalla. Täytyy luottaa, että oma harjoittelu tuottaa tulosta. Tavoitteena on päästä hiihtämään maailmancupin kisoja ja saavuttaa sieltä ensimmäiset maailmancupin pisteet. Tavoitteena on myös päästä edustamaan Suomea arvokisoihin.”

OLIT VIIME TALVENA MAAILMANCUPIN KISOISSA ITÄVALLASSA JA RANSKASSA. MITÄ EVÄITÄ NIISTÄ KISOISTA JÄI KÄTEEN?

”Onnistuin yllättävän hyvin sulkemaan ylimääräiset ja uudet asiat ulkopuolelle ja keskittymään omiin suorituksiin, jopa nautimaan. Kilpailuiden tasaisuus jäi eniten mieleen. On onnistuttava kaikilla osa-alueilla, jotta sijoitus olisi hyvä.”

MILLAISTA ELÄMÄÄ SINULLA ON AMPUMAHIIHDON ULKOPUOLELLA?

”Tykkäämme avopuolisoni **Johannan** kanssa tehdä paljon asioita yhdessä, liikkua luonnossa sekä viettää aikaa mökillä. Johannakin harjoittelee ja kilpailee tavoitteellisesti ampumahiihdossa sekä maantiepyöräilyssä. Sekin antaa paljon yhteistä aikaa, kun voi harjoitella yhdessä. Syksyllä meidän molempien harrastuksena on metsästys lintukoira **Vilhon** kanssa. Pihapiirissä on myös neljä hevosta. Sitä kautta raviurheilu on tullut omaksi kiinnostuksen kohteeksi.”

MILLAINEN TREENIVIKKOSI ON SYKSYLLÄ?

”Luotan syksyllä perusharjoitteluun. Harjoittelua tulee viikossa 17-22 tuntia. Viikon aikana teen 1-2 pidempää intervalliharjoitusta, yhden maksimivoimaharjoituksen ja yhden määräintervalliharjoituksen. Intervalliharjoitukset pyrin tekemään lajinomaisena hiihtämällä tai rullahiihtämällä ammuntojen yhteydessä. Jos ohjelmassa on kaksi pidempää intervalliharjoitusta, niin toisen niistä teen sauvarinteessä tai juoksemalla. Muuten harjoittelu koostuu erilaisista peruskestävyysharjoituksista. Syksyllä korostan peruskestävyysvauhtien rauhallisuutta.”

MISSÄ TREENAAT, KUN OLET POHJOIS-KARJALASSA?

”Kotimaisemissa kaksi paikkaa nousee muiden yli: Kontiolahti ja Pärnäväara. Lokakuussa Kontiolahden ensilumen avautuessa lajiharjoitukset siirtyvät paljolti sinne. Jalkalenkit sekä perusammuntaharjoitukset tulee tehtyä Pärnäväaralla.”

”Kotiharjoittelun suunnittelen ja teen Johannan kanssa. Etenkin syksyllä hyödynämme ampumahiihtostadionilla **Toivasen Ahtin** sekä **Mularin Arton** osaamista. Kun valmentajat ovat läsnä, harjoitusten laatukin paranee. Arkiaamuisin muun muassa Joensuuun urheiluakatemiaan aamutreenit ovat hyvä mahdollisuus yhteisharjoitteluun seurakavereiden ja muiden ampumahiihtäjien kanssa.”

JONI MUSTONEN

Ikä:

28

Seura:

Kontiolahden Urheilijat

PARHAAT SAAVUTUKSET:

- EM-kisat Arber, 23. sija, normaalimatka
- IBU-Cup Lenzerheide, 14. sija, yhteislähtö
- IBU-Cup Sjusjoen, 16. sija, pikakisa
- MC Annecy, 79. sija, pikakisa

TAVOITTEET KAUDELLA 2022-23:

IBU-Cupissa TOP-3 sijoitus, maailmancupin pistesija sekä pääsy edustamaan Suomea ampumahiihdon MM-kilpailuissa.

HARRASTUKSET JA MIELENKIINNON KOhteet:

- Metsästys
- Mökkeily
- Raviurheilu

POHJOIS-KARJALASTA OPISKELEVIENT AMPUMA- HIIHTÄJIEN SUOSIKKI

Kuva: Sami Vuomajoki

Joensuun seudulla kehitetään ampumahiihtäjille aiempaa parempia mahdollisuuksia yhdistää opiskelu ja harjoittelu. Kaksoisuramahdollisuudet ovat jo nyt houkuttelevat kymmeniä opiskelevia ampumahiihtäjiä Pohjois-Karjalaan.

Miten yhdistää urheilu ja opinnot? Painiskelu tämän kysymyksen kanssa on arkea kaikille urheilu-uraa rakentaville opiskelijoille.

Joensuun seudulla on onnistuneesti yhdistetty opiskelumahdollisuudet sekä ampumahiihdon harjoittelu. Onnistuminen on näkynyt siinä, että seutu on kiihtyvällä tahdilla imenyt opiskelijoita eri puolelta Suomea.

”Opinnot ja harjoittelu ovat urheilijan elämän tärkeitä osia. Urheilijan kaksoisuramahdollisuuksien parantamiseksi viime vuosina tehdyn kehitystyön paras palkinto on siinä, että urheilijoita on muuttanut yhä enemmän Pohjois-Karjalaan”, sanoo Itä-Suomen Liikuntaopiston **Tomi-Pekka Riihivuori**.

VALMENNUSKESKUS ETENEE

Riihivuori lähtee vuoden alusta vetämään Itä-Suomen Liikuntaopiston hanketta, jonka lähtökohtana on rakentaa Pohjois-Karjalaan monipuolinen ampumahiihdon valmennuskeskus.

Ampumahiihto on jo nyt Joensuun Urheiluakatemia kärkeä. Valmennuskeskus lisäisi entisestään seutukunnan vetovoimaa ampumahiihtäjien ja muiden talvilajien urheilijoiden keskuudessa.

”Kansallisen tason parhaat urheilijat asuvat täällä, ja Suomen Ampumahiihtoliitto on yhdessä Joensuun Urheiluakatemia ja Kontiolahden Urheilijoiden kanssa vuosi vuodelta keskittänyt valmennusosaamista Pohjois-Karjalaan. Yhdessä Kontiolahden kunnan ja Kontiolahden Urheilijoiden tekemän työn kautta olosuhteet ovat erinomaiset”, Riihivuori listaa alueen vetovoimatekijöitä.

MAHDOLLISUUS MUILLEKIN LAJEILLE

Vuoden 2023 loppuun kestävä hankkeen jälkeen arvioidaan, miten ampumahiihdon parista kerättyä kokemusta voidaan jatkojalostaa muidenkin alueen kärkilajien käyttöön.

Valmennuskeskustyöskytävyyden avulla Joensuun seutu haluaa lisätä näkyvyyttä myös kaksoisuramahdollisuuksien markkinointiin. Tavoitteena on näyttäytyä kiinnostavana vaihtoehtona jo siinä vaiheessa, kun nuori aloittaa pohdinnan opiskelupaikkakunnasta.

”Hankkeessa paketoimme nuorille urheilijoille tarjottavan polun eri vaiheita, jotta polku on urheilijan silmissä erittäin selkeä heti ensimmäisen vaiheen tutustumisvaiheesta paikkakunnalle muuttamiseen ja harjoittelun aloittamiseen asti.”

KONTIOLAHDELLE JA JOENSUUN SEUDULLE AMPUMAHIIHDON VALMENNUSKESKUS

Valmennuskeskusta valmistellaan ”North-Karelia Biathlon Academy 2023 – Ampumahiihdon tapahtuma- ja harjoituskeskuksesta johtavaksi valmennuskeskukseksi” -hankkeessa 1.1.–31.12.2023.

Hankkeen tavoitteita:

- Aloittaa ampumahiihdon valmennuskeskustoiminnan pitkäjänteinen kehitystyö Pohjois-Karjalaan ja vakiinnuttaa sen asema Suomen johtavana ampumahiihdon valmennuskeskuksena.
- Määrittää valmennuskeskuksen toimintamallit ja toimijoiden vastuut.
- Soveltaa tuloksia jatkossa muihin urheilulajeihin ja näin lisätä alueen valmennuskeskustoimintaa.
- Edistää urheilijoiden kaksoisuramahdollisuuksia ja houkutella lisää urheilijoita asumaan, opiskelemaan ja harjoittelemaan Pohjois-Karjalaan.
- Selvittää uusien digitaalisten ratkaisujen mahdollisuudet ampumahiihtovalmennukseen.

Itä-Suomen liikuntaopiston vetämässä hankkeessa ovat mukana myös Suomen Ampumahiihtoliitto, Joensuun urheiluakatemia, Joensuun kaupunki, Kontiolahden kunta, Kontiolahden Urheilijat ja Pohjois-Karjalan maakuntaliitto.



STADIONILLA TAPAHTUU

KAUSI 2022/2023

Ensilumen perhepäivä	29.10.2022	
Ampumahiihdon GP-kilpailut	12.-13.11.2022	
Ampumahiihdon maailmancup	29.11.-4.12.2022	
Kontsa Winter, Valjakkourheilukisat	7.-8.1.2023	
Ampumahiihdon nuorten SM	4.-5.2.2023	
HIPPO-hiihdot	19.2.2023	
Ampumahiihdon Masters	13.-19.3.2023	
Jaama Winter	25.-26.3.2023	
Jaama Run	10.6.2023	
Jaama MTB	11.6.2023	

KAUSI 2023/2024

Ampumahiihdon IBU Cup	27.11.-3.12.2023	
-----------------------	------------------	---

AMPUMAHIIHDON MAAILMANCUP, 2022/2023

Kontiolahti, Suomi	29.11.-4.12.2022
Hochfilzen, Itävalta	5.-11.12.2022
Le Grand Bornand, Ranska	12.-18.12.2022
Pokljuka, Slo	2.-8.1.2023
Ruhpolding, Saksa	9.-15.1.2023
Anterselva, Italia	16.-22.1.2023
MM-kisat: Oberhof, Saksa	6.-19.2.2023
Nove Mesto, Tsekki	27.2.-5.3.2023
Östersund, Ruotsi	6.-12.3.2023
Oslo, Norja	13.-19.3.2023



PÄÄVALMENTAJA AHTI TOIVANEN: TAKANA TIIVIS LEIRIKESÄ

Koronarajoitteiden purkamisen jälkeen harjoittelussa ja uuteen kauteen valmistautumisessa päästiin palaamaan normaaliin, sanoo KontU:n päävalmentaja Ahti Toivanen.

Kesä 2022 jää monelle KontU:n urheilijalle mieleen erityisesti leirien kesänä.

”Koronan jälkimainingeissa leiritykset pidettiin kotioloissa Kontiolahdella hyvissä olosuhteissa ilman isompia matkustuksia”, sanoo KontU:n päävalmentaja **Ahti Toivanen**.

Aikuisurheilijoiden edustusryhmällä sekä juniorisarjalaisten kilparyhmällä ohjelmassa oli kolme kahden viikon pitkää leirijaksoa. Nuoremmilla, 13-15-vuotiailla leirien kesto oli kuusi päivää.

”Pitkäkestoisilla leireillä lisättiin harjoitusmääriä aiemmasta ja haettiin harjoittelun laadun parantamista”, Toivanen sanoo.

VIIDEN VALMENTAJAN VOIMIN

Toivasen tehtävänä seuran päävalmentajana on suunnitella valmennusjärjestelmän kokonaisuus, määritellä toiminnan tavoitteet seurajohdon, valmentajien ja urheilijoiden kanssa sekä ohjata harjoituksia neljän muun valmentajan kanssa.

Hän katsoo mennyttä kesää ja alkavaa kilpailukautta luottavaisin mielin.

”Kesän aikana olemme taas edistyneet hyvin. Seuran urheilijat ja valmentajat ovat pysyneet samoina ja toiminta on vakaata. A-maajoukkueen ja B-maajoukkueen Terafame-ryhmän leiritykset Kontiolahdella toivat mukavasti lisäinspiraatiota seuran nuorille.”

UUSIA KONTULAISIA URHEILUAKATEMIAAN

Toivanen iloitsee keväällä käynnistyneestä ampumahiihdon valmennuskeskushankkeesta, jolla muun muassa edistetään opiskelun tai työn tasapainoista yhdistämistä tavoitteelliseen urheilijan elämään.

”Tämä on jo nyt näkynyt Joensuun Urheiluakatemiaan urheilijamäärissä, kun ampumahiihtäjiä muuttaa alueelle hyvien harjoitusolosuhteiden ja valmennuksen perässä. Tänä syksynä seudulle tuli jopa yhdeksän uutta urheilijaa korkeakouluasteelle ja KontU:n junioreista kuusi aloitti lukio-opinnot Joensuun Urheiluakatemiassa.”



Meiltä pieniin ja isoihin tapahtumiin
vuokralle teltat, tuolit, pöydät, kylmäkaapit ym.

H. Tietäväinen Oy

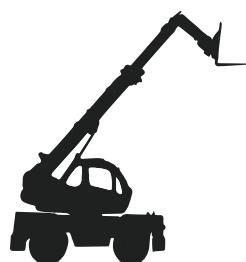
Pyytivaarantie 62,
81100 Kontiolahti
p. 050 444 2285
heikki@h-pop.fi
www.h-pop.fi

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!

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



NAUTISKELUKYLPYLÄ



OIKOPOLKU TAVALLISEN YLÄPUOLELLE

Uudestisyntyneeseen Kimmelin tapahtumataloon on auennut uusi upea nautiskelukylpylä Kimmel Spa. Kimmel Spa tarjoaa jotain, mitä Joensuussa ei ole aiemmin koettu. Taatusti uniikkia ja arjesta irroittavaa nykykarjalaista luksusta kaupungin ytimessä.



Kimmel Spa
www.kimmelspa.fi | Itäranta 1, Joensuu

Sokos Hotellien myyntipalvelu
puh. 020 1234 660 | sales.karelia@sokoshotels.fi
www.sokoshotels.fi | www.raflaamo.fi

UUDEN AJAN STRATEGINEN IT-KUMPPANI



SOLUTIONS

JOENSUU | KUOPIO | HELSINKI | HÄMEENLINNA



KONICA MINOLTA

WWW.B2BSOLUTIONS.FI

Kaikki
Kontiolahden
matkailu- ja
luontokohteet
netissä!



WWW.PLAYKONTIOLAHTI.FI



Pienoiskiväärin testauspalvelut:

LAPUA

Tmi: Olli Punkari
Olli Punkari
Vanhan Paukun tie 1
62100 LAPUA
040 737 4955
info@lapuatestcenter.fi

KONNEVESI

Best-Tester Oy
Veijo Sivula
Voipiovuorentie 50
44300 KONNEVESI
045 677 0599
vsivula@gmail.com



POLAR BIATHLON

Paras kumppanisi menestykseen!

PASSION FOR PRECISION

Muista turvata myös huomien

Vaikka elämän vastoinkäymisiä ei voi estää, niihin voi varautua. OP Vakava sairaus ja henkiturva auttaa, jos elämä yllättää. Se sisältää kolme vakuutusta sinun ja läheistesi turvaksi: Suomen kattavimman vakavan sairauden turvan, vakuutuksen tapaturmaisen pysyvän haitan varalta ja henkivakuutuksen.

Hanki vakuutus: op.fi/vakavasairausjakenki

Vakuutuksen myöntää Pohjola Vakuutus Oy
ja OP-Henkivakuutus Oy, joiden asiamiehenä
osuuspankit toimivat.

OP Pohjois-Karjala



MONIPUOLISUUDESTA TULI HYVE

**Keväällä 2020 Kontiolahti Outdoor lähti laajentamaan ohjelmanpalvelujaan ympäri-
vuotisiksi. Luontoliikuntabuumin myötä siitä on kasvanut Itä-Suomen suurimpiin kuu-
luva luontoliikunnan ohjelmatalo.**

Kun Kontiolahti Outdoor lanseerattiin ke-
vättalvella 2020, edessä oli toiminnan mo-
nipuolistaminen.

“Lähdimme silloin paketoimaan kaikkea
sitä, mitä aktiviteetteja ja palveluja Kontio-
lahden ampumahiihtostadionin ympäristö
tarjoaa. Aiemmin toiminta keskittyi vah-
vemmin maasto- ja ampumahiihtoon”, sa-
noo toimitusjohtaja **Kimmo Turunen**.

Kahden koronavuoden jälkeen Turunen
sanoo, että linjaus on ollut ehdottoman oi-
kea.

“Luontoliikuntabuumi ja omatoimiliikunta
korostuivat korona-aikana. Ryhmämyynti
etenkin koronan jälkeen on näyttänyt, että
paketoituille luontoliikuntapalveluille on
kysyntää Joensuun seudulla”.

KORONA VIRITTI TUOTTEET

Ryhmäohjausten kannalta hiljaisempi ko-
rona-aika oli hyvä hetki suunnitella tu-
levaa, pandemian jälkeistä aikaa.

“Nyt koronarajoitusten jäl-
keen ryhmille on vaihto-
ehtoina kymmeniä akti-
viteettituotteita sisällä
ja ulkona. Osa tuot-
teista on sellaisia, joi-
ta on koko Suomes-
sakin vain harvoin

tarjolla”, Turunen sanoo ja viittaa erityisesti
ampumahiihtotuotteisiin sekä viime talve-
na lanseerattuun jääkolkkaan.

Kumppaneiden ja verkostojen avulla oh-
jelmanpalveluja on räätälöity monipuolises-
ti.

“Ryhmäko on vaihdellut yhdestä 500
henkilöön. Opasverkoston ja kumppanei-
den ansiosta olemme päässeet tekemään
suuriakin tuotantoja Kontiolahden ampu-
mahiihtostadionin lisäksi muuallakin Poh-
jois-Karjalassa.”

LUMI EDELLEEN YKKÖNEN

Tarjonnan monipuolistumisesta huolimatta
Kontiolahti Outdoorin päätuote tulee
jatkossakin olemaan lumen ja latujen te-
keminen. Lokakuun puolivälissä kautensa
avaava ensilumenlatu ja tapahtumat tuo-
vat suurimman osan tulovirrasta.

Ampumahiihdon maailmancupin avaus-
tapahtumat marras-joulukuussa ovat osit-
tain seurausta Kontiolahden stadionin
lumentekokyvystä.

“Lumimäärä on vahvuutemme. Kun
lumikuutioita lasketaan kansainväli-
sessä vertailussa, olemme kärkipääs-
sä. Suuri lumimäärä jo kauden alussa
varmistaa kilpailijoille tasapuolisia
olosuhteita, mikä on oleellinen tavoite
huippu-urheilussa.”

MAASTOPYÖRÄILY PAISUU

Kolmen vuoden aikana Turunen on nähnyt
maastopyöräilyn suosion paisumisen.

“Maastopyöräilyn harrastajien määrä kol-
kuttelee jo maastohiihtäjien määrää. Poh-
jois-Karjalassa kasvutrendi ehkä korostuu,
sillä täällä on tehty merkittävää maastopyö-
räreittien kehitystyötä yli viiden vuoden ajan.
Kuulemme toistuvasti muualta tulevalta har-
rastajilta, kuinka mtb-mahdollisuudet ovat
täällä huippuluokkaa.”

Fatbiket eli läskipyörät lisäävät maastopyö-
räilyn suosiota. Niiden avulla pyöräily on
aiempaa useammalla lähes ympärivuotinen
harrastus ja mahdollisuus ryhmäaktiviteetiksi.

“Kynnys fatbiken käyttöön on matala jo sinäl-
lään. Sähköpyörien avulla saadaan myös ta-
sattua kuntoeroja ryhmän jäsenten välillä, ja
näin esimerkiksi yritysryhmät voivat aiempaa
vapaammin lähteä yhteislenkille”, Turunen
sanoo.



KONTIOLAHTI OUTDOORIN PALVELUT

- Ensilumenlatu lokakuusta alkaen
- Ohjatut aktiviteetit kuten jousiam-
munta, matalaharjoiterata, maas-
topyöräily, elämyspedagogiset
ohjelmat, jääkolkka, ekoaseammun-
ta sekä 'supertuotteina' avaimet
käteen -ohjelmaketit
- Ulkoilu- ja liikuntavarusteiden väli-
nevuokraus
- Kokous- ja tyhy-paketit
- Kahvila- ja ravintolapalvelut
- Tilapalvelut tapahtumille
- Jaama Events -tapahtumat
Jaama Winter, Jaama Run,
Jaama MTB



"PÄIVÄ ONNISTUI YLI ODOTUSTEMME" - TYHY-PÄIVÄT VAUHDISSA KORONAN JÄLKEEN

Työyhteisöjen pitkään pannassa olleet ja monen kaipaamat tyhy-päivät ovat taas käynnissä.

"Kyllä se on aistittavissa, että työyhteisöissä on kaivattu iloista yhdessä tekemistä. Juttu lentää ja tunnelma on rento", sanoo tyhy-päiviä järjestävän Kontiolahti Outdoorin **Mika Okkonen**.

Okkonen on keväästä lähtien ennättänyt opastamaan asiakkaita muun muassa melonnassa, jousiammunnassa, köysiratakiipeilyssä ja läskipyöräilyssä. Maasto-ohjaamisen lisäksi mies hääri ateriavalmisteluissa keittiössä tai ulkotulien äärellä.

"Rento ja hauska liikunta, hyvä seura sekä lämmin ruoka", linjaa Okkonen useimpien tyhy-ryhmien toiveet päivän ohjelmaksi.

Kontiolahti Outdoor ennakoi korona-ajan päättymistä jo vuosi sitten ja investoi uusiin aktiviteetteihin, kuten ryhmätyötaitoja hauskalla tavalla koettelemaan matalaharjoitetaan.

Kasvaneen toiminnan myötä Kontiolahti Outdoor on noussut Itä-Suomen suurimpien ulkoliikuntaa tarjoavien ohjelmatalojen joukkoon.

"Työyhteisöissä on persoonia hyvin monipuolisesti. Siksi myös aktiviteettitarjontaa on oltava laajalla skaalalla", Okkonen sanoo.

UUOSIEN ODOTUS TAKANA

Valtion talous- ja henkilöstöhallinnon palvelukeskus Palkeet kokoontui henkilöstöpäivään ensimmäistä kertaa sitten vuoden 2015.

Palkeilla työskentelee noin 650 talous- ja henkilöstöhallinnon ammattilaista viidessä eri toimipisteessä ympäri maan.

"Wau! Huikea Yhdessä!-päivä. Ei moitteen sijaa missään", oli yksi palaute Palkeiden pitkään odotetusta henkilöstöpäivästä.

"Olimme suunnitelleet, että tapaamme jo vuonna 2020 ja juhlistamme kymmenvuotista taivaltamme. Kovasti odotettu tapaaminen toteutui nyt, pari vuotta myöhemmin", sanoo talouspalvelut-yksikön johtaja **Minna Korpela**.

KIRAHVEJA JA KARHUJA JOENSUUN KESKUSTASSA

Joensuun keskustaan kokoontunut, liki 500 henkilön porukka aloitti yhteisen ohjelman puistojumpalla. Joukko hajaantui jalan liikkuviin pienryhmiin ja kiersi Pielisjoen rantojen rastipisteille.

Rasteilla ryhmät muun muassa pelasivat kyykkää ja rakensivat itsestään pat-saita, joiden tuli muistuttaa karhuja, kirahveja tai muita villieläimiä.

Korpela korostaa, että henkilökohtaiset kohtaamiset kollegoiden kesken olivat isossa roolissa virallisen ohjelman ohella.

"Päivä onnistui yli odotustemme, ja palaute oli erittäin positiivista. Järjestäminen kannatti. Päivän aikana vaihdettiin monet kuulumiset, tarinat ja hymyt. Teemaksi valittu "yhdessä!" toteutui mainiosti, ja positiivinen tunnelma kantaa nyt arjessa eteenpäin."

Korpela myöntää, että järjestelyt myös jännittivät.

"Suunnittelu käynnistyi jo vuotta aiemmin. Lähes viidensadan henkilön liikuminen ja siirtymät vaativat tarkkaa suunnittelua ja organisointia. Ammatilaisten panos päivän onnistumisessa oli hyvin merkittävä."

VINKIT ONNISTUNEeseen TYHY-PÄIVÄÄN

Tässä Kontiolahti Outdoorin **Mika Okkosen** vinkit tyhy-päivään:

1. Jokaiselle jotakin

Meitä on moneen junaan, ja kaikille sopivaa yhteistä ohjelmaa voi olla hankala löytää. Jos kaikki ryhmän jäsenet eivät voi osallistua samaan aktiviteettiin, yhteistä aikaa voi järjestää esimerkiksi ruokailuhetken yhteyteen. Muista, että päivän tavoitteena on henkilökohtaisen hyvinvoinnin lisäksi kehittää yhteishenkeä ja yhteisötaitoja.

2. Kysy kollegalta

Suosi arjesta irti olevia aktiviteetteja – sellaisia, joita ei tule itse harrastettua päivästä toiseen. Etenkin jos ideat ovat vähissä, kysy vinkkejä avoimesti oman työyhteisön jäseniltä. Näin saat erilaisia ideoita ja pääsette rakentamaan päivää yhdessä heti ensimetreiltä alkaen.

3. Avaudu ajatuksistasi

Kun hankit tyhy-päivän ohjelmaa oman talon ulkopuoliselta palveluntuottajalta, kerro rohkeasti omista toiveistanne. Ohjelmapalvelutalot voivat usein räätälöidä standardituotteitaan, jotta palvelupaketti saadaan teidän näköisenne.



TÄSSÄ VOISI OLLA

SINUN
Logo

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

Snicker
WORKWEAR

BLÅKLÄDER
WORKWEAR

jalas

CLIQUE
REG. TRADEMARK

CRAFT

J. HARVEST & FROST
CORPORATE SHIRTS

JOEN TukkuTiimi

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

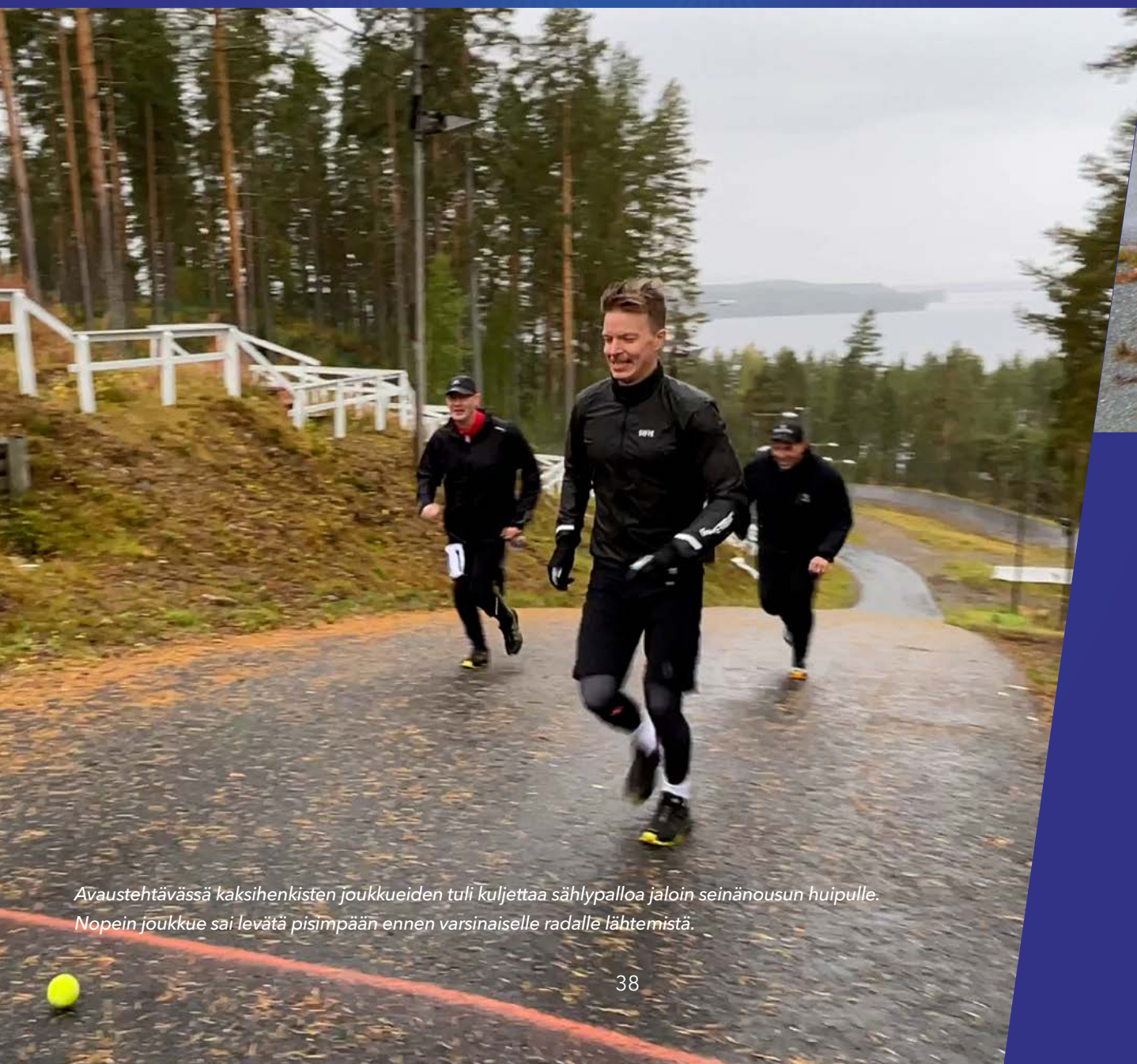
SÄHLYPALLO MUKAAN SEINÄNOUSUUN!

Phillips-Medisizen tyhy-päivän seikkailut kestävät monta tuntia, spekulatiot parhaimmillaan vuosia.

Phillips-Medisize Kontiolahden Lehmossa on erityinen työyhteisö ainakin kahdesta syystä.

Ensinnäkin, se on Kontiolahden suurin työnantaja.

Toiseksi, työntekijöillä on takanaan pitkä perinne, jonka mukaan liikunnallisen ponnistelupäivän valmisteluun käytetään reippaasti aikaa ja vaivaa. Niin paljon, että päivästä riittää puhuttavaa ainakin seuraavaksi vuodeksi.



Avaustehtävässä kaksihenkkisten joukkueiden tuli kuljettaa sählypalloa jaloin seinä nousun huipulle. Nopein joukkue sai levätä pisimpään ennen varsinaiselle radalle lähtemistä.



Kun yhtiö järjesti henkilökunnalleen seikkailupäivän 15. kerran, mukaan kutsuttiin myös perheenjäsenet. Kun osa osallistujista taittoi useamman tunnin urakkaansa pyörällä, patikoiden tai meloen, muut testasivat fatbikeja, korikiipeilyä, jousiammuntaa, frisbeegolfia ja köysirataa.

Mukaan ilmoittautui juhlavasti yli sata osallistujaa - katso kuvista pintaraapaisu tunnelmista.

Yli neljän tunnin seikkailussa reitti kulki kymmenien rastien kautta. Kahlaaminen Höytiäisen rannassa viilensi kuumimpia tunteita.



KIMPPALIPULLA LADULLE

Ensilumenladun yrityskorttia voi käyttää yhteisesti suurellakin porukalla. Puutalon Pojat hankkii joka talvi useammankin kortin.

Joensuulainen **Tapani Repo** hiihtää talven mittaan 1100-1300 kilometriä. Tästä noin kolmannes kertyy Kontiolahden ensilumenladulla loka-joulukuussa.

”Sellainen 20-30 kertaa tulee käytyä, kerrallaan 1-2 tuntia.”

Repo ei kuitenkaan hanki henkilökohtaista kausikorttia eikä myöskään yksittäisiä 15 euron päivälippuja. Hän on mukana joen-

suulaisen, työyhteisön liikuntaharrastuksen tukemiseen perustetun Puutalon Pojat ry:n kimpparingissä, joka ostaa porukalla kaksi tai kolme yrityskorttia.

”Olisiko meitä sellainen kolmisenkymmentä hiihtäjää? Kimppakortti tai useampi on tullut hankittua siitä lähtien, kun sellainen on 2000-luvun alkuvuosista lähtien ollut tarjolla”, Repo sanoo.

SÄHKÖPOSTI KULKEE

Käytännössä yrityskorttien hankinta käynnistyy syyskuussa, kun Puutalon Poikien yhteyshenkilö lähettää sähköpostin ja kysyy kiinnostuneita ilmoittautumaan korttien hankintaa varten.

Kiinnostuksen mukaan Puutalon Pojat hankkii kortteja sopivan määrän, ringiin ilmoittautuneet käyvät hiihtämässä ja kattavat kustannukset porukalla.

”Kustannusten jakamiseen tämä on erinomainen tapa”, Repo sanoo.

Kun Repo ja muut ringiin kuuluvat tulevat ladulle, he kirjaavat käyntinsä palvelutiskillä ja saavat mukaansa tunnisteen latukontrollia varten.

”Kyllähän mappiin kertyy kauden aikana kuittauksia kymmeniä sivuja.”



Puutalon Pojat ovat koonneet joukkoja myös maakuntaviestiin. Kuvassa Kari Väätäinen, Pasi Poikonen, Tapani Repo ja Timo Muhonen.

KONTIOLAHDEN ENSILUMENLATU

AUKIOLOAJAT	PV	KLO
LATU, KAHVIO/LIPUNMYynti	joka päivä	8:30-20:00
HUOM! Latuhoito tarvittaessa (huollon aikana ladun käyttö kielletty)	joka päivä	13:00-14:00
Latuvalot päällä	joka päivä	21:00 saakka
KONTIOLAHTELAISTEN YLEISÖVUOROT (nämä vuorot maksuttomia, henkilöllisyys todistettava)	ma la	17:00-20:00 15:00-20:00
KONTIOLAHTELAISTEN SENIORIVUORO (nämä vuorot maksuttomia, henkilöllisyys todistettava) (seniorivuoro yli 65-vuotiaille)	ma	11:00-13:00
KOIRAVUOROT (myös hiihtäminen ilman koiraa sallittu)	ti-su	20:00-21:00



KÄPÄLIÄ JA KIPINÄRAUTOJA

Karjalan Erämessut ja Suvi-Karelia 2022 -koiranäyttely toivat uutta elämää Kontiolahden ampumahiihtostadionille.



Kontiolahden ampumahiihtostadion Höytiäisen ranta-maisemissa sopii muidenkin kuin urheilutapahtumien järjestämiseen.

Kesän alussa järjestetyt Karjalan Erämessut ja Suvi-Karelia 2022 -koiranäyttely toivat stadionille noin kymmenen tuhatta henkilöä. Ja yli kolme tuhatta koiraa.

"Ampumahiihdon MM-kisoissa ja maailmancup-tapahtumissa palveluja on käyttänyt enimmillään 17 000 henkilöä yhden päivän aikana, joten infra on testattu suurelkin ihmisjoukolla. Ja tämän kesän jälkeen myös suurelle koirajoukolla", sanoo **Jarno Lautamatti** tiloja vuokraavasta Kontiolahti Outdoorista.

TAPAHTUMA-AREENAKSI KONTIOLAHDEN AMPUMAHIIHTOSTADION - TÄTÄ ON TARJOLLA!

- Keskeinen sijainti, 20 minuuttia Joensuun keskustasta.
- Sisätiloina mm. 500 neliön päärakennus ja 300 neliön lehdistökeskus.
- 3000 neliön TV-tuotantoalue ja 200 neliön TV-keskus.
- Yleisön P-alueet stadionin vieressä.
- Sähköistys sekä tietoliikenneyhteydet sisällä ja ulkona.
- Kumppanit palvelujen tuottamiseen. Testattuna esimerkiksi yleisökuljetusten käytännöt Joensuusta ja Kontiolahdelta.
- Kokenutta henkilökuntaa tapahtuman käyttöön.



Granlund
Less energy gives more

Granlund Joensuu Oy

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



KONTIOLAHDEN ENSILUMENLATU AUKI 14.10.!



**Kauden avauksessa
1,5 km lenkki,
marraskuussa
2,5-3 km.**

Päivälippu 15 €
Opiskelijat/eläkeläiset/nuoret 10 €
Lapset 8 vuoteen asti 0 €

LEPO JA RUOKA NAAPURISSA!

Latulippu + täysihoitopaketti 4:lle (2 vrk, pe-su)	138 €/hlö alle 8 v. -50 %
Latulippu + täysihoito (2-4 hh)	69 €/hlö/vrk
1 hh lisämaksu	20 €/vrk

vaarasport.fi
044-309 8500
info@vaarasport.fi
(1,5 km ladulta)

Ryhmät: Kysy tarjous!

+358 50 375 6733
myynti@kontiolahtibiathlon.com

WWW.KONTIOLAHTIOUTDOOR.COM





PL 23, 81101 KONTIOLAHTI
+358 400 625 640
office@kontiolahtibiathlon.com



WWW.KONTIOLAHTIBIATHLON.COM