Kesäkuu 2016

TERVAHIIHTO Sanomat

Pyöräilevä Tervahiihtäjä

KUSTI KITTILÄ

Viettää kesän kisaillen

UUDET TAPAHTUMAT: RULLATERVAHIIHTO & TERVA TRAILRUN!

SANKARIHIIHTÄJÄ

Pentti Lievonen- kaikki Tervahiihdot vuodesta

1962

Ensimmäinen Tervarullahiihto!

Ilmoittaudu nyt!

rullahiihto

1.

TERVAHIIHTO

Utajärvi – Muhos – Oulu 27.8.2016

Palkintoja!

Kilpasarjoissa palkitaan 5 parasta tavarapalkinnoin sekä kuntosarjoissa kolme parasta.

OHS ja Tervahiihto järjestävät rullahiihtotapahtuman lauantaina 27.8., jolloin hiihdetään perinteisellä tyylillä Utajärveltä (53km) tai Muhokselta (27km) Ouluun.

- **Hiihtotapa:** Perinteinen
- **Matkat:** 27km / 53km yhteislähtö
- **Sarjat:** M/N kilpasarja, M/N kuntosarja
- **Osallistumismaksu:** 25€

SWENOR Rollerskis

OULUN HIIHTOSEURA OHS

Miesten ja naisten kilpasarjat hiihdetään Swenor -rullasuksilla. Kuntosarjoissa hiihdetään omilla perinteisen rullasuksilla, joissa on lukkopyörät. Tarkistukset suksiin tehdään 5-10 min ennen lähtöä lähtöpaikalla. ***Lukkopyörä ja perinteisen rullasuksi on siis pakollinen.***

ILMOITTAUDU 15.6- 24.8 2016

markku.kukkola@pp1.inet.fi

Höllläämö

hierontapalvelut
kosmetologihoidot
hoitopaketit

www.höllläämö.fi, Hollaamohuone(at)gmail.com,
Sanginsaarentie 8B Oulu, ajanvaraus: 040 681 8911

Löydä Jani ja voita 60 min hieronta tai jalkahoito Höllläämöön!

KISAN SÄÄNNÖT

1. Etsi tästä lehdestä Jani
2. Kerro Tervahiihdon Facebook- seinällä jutusta, jossa hän seikkaili.
3. Tykkääjien ja kommentoijien kesken arvotaan hierontalahjakortti (60min) tai jalkahoito (60-90min) Höllläämöön!

Facebook ei ole mukana arvonnassa.

Pentti Lievonen (s. 1941) saavutti Tervahiihdon historiassa ensimmäisenä henkilönä sankarihiihtäjän tittelin osallistumalla 50 kertaa Tervahiihtoon. Vuoden 2016 hiihto oli Pentille jo 55. kerta. **Pentin huikea Tervahiihtoputki alkoi vedonlyönnistä.** Nuori, armeijasta juuri päässyt Pentti mitteli kesän aikana voimiaan eri lajeissa siskonsa sulhaspojan kanssa. Kun pituushypyssä, kuulantyönnössä saati muissakaan lajeissa ei oikein saatu eroja aikaiseksi, päätti Pentti haastaa sulhaspojan Tervahiihtoon.

1. SANKARIHIIHTÄJÄ

- jokainen Tervahiihto vuodesta 1962

Pentti Lievonen

Kuva: AVI-studio

Niinpä vuonna 1962 nuoret miehet asettuivat rinta rinnan Lämsänjärven lähtöviivalle ja hiihtivät rinnakkaisia latuja Muhoksen Korkalanvaaraan ja takaisin. Ajanottajien työn helpottamisen takia ladut yhtyivät viimeisellä sadalla metrillä yhdeksi laduksi pakottaen hiihtäjät hiihtämään jonossa.

Kumpikaan miehistä ei kuitenkaan suostunut ottamaan latua herrasmiesmäisesti, vaan jatkoivat matkaa maaliin saakka rinta rinnan hiihtäen ladun molemmin puolin. Loppujen lopuksi ajanottajien oli pakko antaa miehille sama aika.

Pentille on jäänyt kipinä osallistua Tervahiihtoon vuosi toisensa jälkeen.

" Kyllä sitä uskaltaa Tervahiihtoon lähteä, jos on 500 kilometriä hiihdettynä"

-Pentin konkarilta saama ohje

" Huoltopisteellä vuonna 1984"

Kuva: Oulun Hiihtoseura

Kilpailuvietti on iskenyt kerran jos toisenkin matkan aikana. Usein Pentti on yllättäen huomannut, että joku kaveri on myös ilmoittautunut Tervahiihtoon hänen tietämättään. Ja kun reitin varrella tapaa jonkun tutun, kyllä siitä kilpailu kehkeytyy.

" Kuuluttajalegendat Anssi Kukkonen ja Heikki Saarela 80-luvulla"

Kuva: Oulun Hiihtoseura

Onpa hänellä ollut aikeissa heittää ensimmäiselle kilpakaverilleen, siskon entiselle sulhaselle, haaste uudestaan kaikkien näiden vuosien jälkeen.

Pentin kanssa jutellessa käy koko ajan ilmi, kuinka suuren arvon hän Tervahiihdolle antaa. Ilman Tervahiihdon tuomaa haastetta tuskin olisi tullut vuosittain hiihdettyä vähintään 500 kilometriä. Tämän hän sai konkarilta ohjeeksi noin neljäkymmentä vuotta sitten Oulujoen jäällä Tervahiihdon lähtöpaikalla. Viidensadan hiihtokilometrin jälkeen menee kyllä Tervahiihtokin mukavasti läpi.

Terva TrailRun on polkujuoksutapahtuma *Tervareittiä* pitkin Oulujoen kulttuurihistoriallisissa maisemissa. Osallistujat juoksevat kolmesta lähtöpisteestä (Oulu, Muhos ja Utajärvi) Tervareitistön merkityillä poluilla. Maali kaikille matkoille on Rokua Geoparkissa. Kuljetus järjestetään maalialueelta lähtöalueille.

erämaahotelli
ROKUANHOVI

Matkat

Terva100 100 km, Sankivaara Rokuanhovi, lähtö/start klo 6.00
Terva60 60 km, Montta Active Camping-Rokuanhovi, lähtö/start klo 10.00
Terva30 32 km, Utajärvi keskusta/center-Rokuanhovi, lähtö/start klo 13.00

erämaahotelli ROKUANHOVI

MATKA	HINNAT ennen 1.6.2016	HINNAT 1.6.2016 – 31.7.2016
TERVA 100	80€	100€
TERVA 60	60€	80€
TERVA 30	40€	60€

Ilmoittautuminen

marko@urheilumaailma.com

Lisätiedot

ratamestari Samuel Vaneeckhout, Samuelvaneeckhout@gmail.com
järjestäjä: Free Adventure Ry, kilpailun johtaja: Seppo Mäkinen, snowhow@kolumbus.fi

Juhani Jämsä

Uusi varajohtaja!

Juhani astui Sauli Ylitalon monoihin ja tukee nyt Tervahiihdon onnistumista varajohtajana pitkän lajikokemuksensa pohjalta. Juhani on toiminut kilpailunjohtajana Virpiniemen talvikisoissa 80-luvun lopulta aina 2000- luvulle saakka. Vuonna 2015 hän oli hopeasomman kilpailunvarajohtajana sekä 2016 OHS kansallisissa kilpailujen varajohtajana. Tervahiihdon 75km Juhani on hiihtänyt useita kertoja 70-80 luvuilla.

Edelleenkin hiihto on hänen suosikkiliikuntalaji talvella ja kesällä, mutta ei enää kilpailumielessä. Hiihto on Juhanin mielestä yksi parhaimmista liikuntamuodoista.

Tervahiihdon toimikunta uudistuu!

Sakari Palsola, Tervaaja

Sakke oli kauden 2015-2016 Matkalla Tervahiihtoon – valmennettava ja hurahti täysin hiihtoon Maija Oravamäen valmennuksessa.

Hän työskentelee MTV Oy:ssä asiakkuuspäällikkönä ja auttaa Tervahiihdon imagon ja brändin rakennuksessa osana viestintä- ja markkinointitiimiä. Tavoitteena on tarjota elämyksiä hiihtäjille, yhteistyökumppaneille sekä katsojille. Kaikki tämä vaatii yhteistyötä ja ideointia eri sidosryhmien kanssa. Sakke on vakuuttunut, että oheistapahtumien ja yritysyhteistyön kautta Tervahiihdosta tulee yksi mielenkiintoisimmista massahiihtotapahtumista Suomessa.

matkalla TERVAHIIHTO

matkallatervahiihtoon.fi

Blogi-klassikko

Nauttiaksesi liikunnasta tarvitset auton tapaan polttoainetta eli energiaa. Vajaalla energiamäärällä treeni ei tunnu hyvältä, etkä saa itsestäsi irti tehoja halutulla tavalla.

Älä myöskään kiduta itseäsi kamalilla trendidieeteillä, vaan paranna aterioiden laatua ja tee pysyviä muutoksia ruokailutapoihin, yksi askel kerrallaan.

Teksti: PT Katariina Porthan-Ylimäinen

Kesän TOP-5 ravintomokat

1. **Ruokailuvälit venyvät pitkiksi** ja ruokailu keskittyy iltaan, jolloin tulee mätettyä koko naapuruston edestä ruokaa -ehkä herkkujakin.
2. **Käyt nälkäisenä kaupassa**, jolloin tunnet tarvitsevasi nopeasti energiaa. Suuntaat askeleesi helposti suklaa- ja sipsihyllylle.
3. **Pikalaihdutat itsesi kisa- tai rantakuntoon**. Tuleva liikuntatapahtuma tai uimarannat aiheuttavat asupaniikin. Keskivartalo tursuaa mielestäsi liikaa ja alat pikadieetille. Tällä tavalla huononnat suorituskykyäsi ja jaksamista.
4. **Tartut kaupassa tuotteisiin jossa lukee "kevyt", "diet" tai "proteiini" tutustumatta tuotesisältöön**. Monessa ns. kevyt tuotteessa tai proteiinipitoisessa tuotteessa on yllättävän paljon sokeria.
5. **Hankit pakastimeen "vierasvaraa",** mutta huomaat lopulta tyhjentäväsi hiljalleen herkut omaan suuhusi.

Vinkki

Pullan sijasta tarjoile vieraille lämmin ruoka, salaatti tai herkullisia kesän marjoja!

Pyöräilevä Tervahiihtäjä

KUSTI KITTILÄ

Kuvat: Kimmo Rauatmaa

KUSTIN KESÄ

Kustin kevät on mennyt matkustellessa kisareissuilla, edustustilaisuuksissa ja promokuvauksissa. Kiireistä huolimatta Kusti antoi Tervahiihtäjille haastattelun, kertoi suunnitelmistaan. Koko haastattelun voit lukea blogistamme:
www.matkallatervahiihtoon.fi

Kesän suunnitelmat poikkeavat aiemmista aavistuksen. Maastopyöräily tulee olemaan edelleen kesän harjoitusmuoto nro. 1. Lyhennän nyt ajokautta sen verran, että voin valmistautua hiihtokauteen jo syksyllä aiempaa kokonaisvaltaisemmin. Tavoitteena päästä parempaan hiihtokuntoon jo marraskuussa.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että maastopyöräilyn kovimmat kisatavoitteet ovat heinäkuussa:

Zillertal Bike Challenge, Tour de Rouge ja SM XCO.

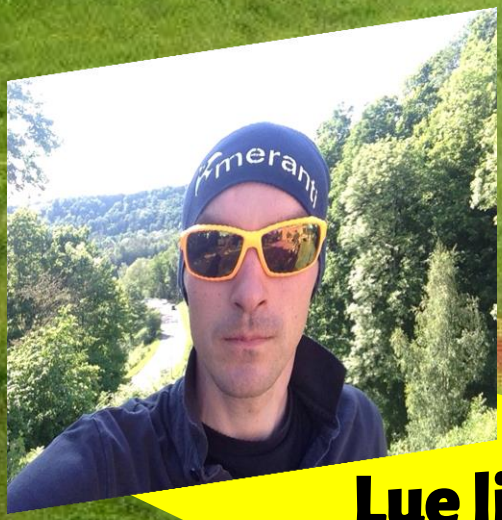
Näiden jälkeen siirrän harjoittelun painopistettä enemmän hiihdon lajiharjoitteluun. Elokuulle pitää katsella vielä muutama hyvä MTB -marathon, mutta niistä haen enää harjoituksellista hyötyä hiihtoon ja tulevien kesien maastokisoihin.

”Kiireisen ja matkustelun-täyteisen kevään jälkeen rauhoitan kesäni harjoittelulle”

XCM EM - Latvia

Erityisen motivoivaa oli päästä kisaamaan Euroopan MTB -marathon huippuja vastaan Siguldassa lajin EM-kisoissa.

Kisasta jäi hyvä fiilis ja maku ja tieto, että ihmisiähän nuo kärkikuskitkin vain ovat ja heitä vastaan pystyy jatkossa kamppailemaan paremminkin, kunhan tekee kotiläksynä treeninsä tehokkaammin.



Lue lisää blogista:

matkallatervahiihtoon.fi

Pohjois-Pohjanmaan Museo
Ainolanpolku 1
90130 Oulu
Info.ppm@ouka.fi

Urheilukuume nousee!

Pohjois-Pohjanmaan museossa on esillä 9.6.2016–8.1.2017 valloittava Sata sankaritarinaa urheilusta -näyttely, joka kertoo tarinoita suomalaisesta urheilusta.

Näyttelyssä on esillä esimerkiksi uimamaisterin näyttöasu 1910-luvulta, juoksijalegenda Paavo Nurmelle kuuluneita esineitä sekä jäätanssipari Susanna Rahkamon ja Petri Kokon EM-asut. Myös formulakuski Mika Häkkinen, suunnistaja Minna Kauppi, koripalloilija Hanno Möttölä ja jääkiekkosankari Teemu Selänne ovat esillä. Ja tietysti mäkikotka Matti Nykänen, jonka mitalikokoelma on kokonaisuudessaan näyttelyssä mukana.

LÄHITAPIOLA

ENTÄ JOS ELÄISIT VÄHÄN PAREMMIN?

Liiku, lepää ja syö hyvin – tämä on tuttua. Älyhenkivakuutus taas on ihan uutta. Se on vakuutus, joka auttaa sinua voimaa paremmin.

Näin se toimii: Saat sähköisen terveystarkastuksen, itsevalmennusohjelmat, PolarLoop –aktiivisuusrannekkeen ja tietysti taloudellisen turvan.

Tutustu lisää ja ota älyhenkivakuutus osoitteessa: lahitapiola.fi/alyhenkivakuutus

TODENNÄKÖISESTI ARVOSTAT NEUVOJA JA NOPEAA HOITOA

Sairauden tai tapaturman sattuessa, soita TerveysHelppi 0206 1000

LähiTapiolan henkilövakuutusasiakkaana voit soittaa maksutta TerveysHelppiin, jossa Lääkärikeskus Dextran ammattilaiset tarjoavat apua kaikenlaisiin vaivoihin flunssasta luunmurtumiin, kaikkialla Suomessa. Tarvittaessa saat heti ajan erikoislääkärille ja korvausasiasi vireille. Kuntoudut nopeammin, kun hoito hoidetaan alusta asti oikein. ***lahitapiola.fi/terveyshelppi***

LÄHITAPIOLA

TIEDÄMME MIHIN KANNATTAA VARAUTUA JA MIHIN EI

Yhteistyössä:

DEXTRA

Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö, LähiTapiola alueyhtiöt ja Dextra.

www.tervahiihto.fi

Aurinkoista kesää!

Directora

Koulutus- ja asiantuntijapalvelut