

RASTILIXINEN

Suomussalmen Rastin juhluvuoden tiedotuslehti

Rastin löytäminen on elämys

Suomussalmen Rastin suunnistusjaoston kartta-vastaava **Arvi Noponen** on nähnyt suunnistuksen kehittyvän 70 vuoden aikana. Arvi aloitti suunnistuksen vuonna 1955 21-vuotiaana. Rajavartioston uutena työntekijänä hänet vedettiin kilpasuunnistuksen pariin onnistuneen latu-suunnistuskisan jälkeen.

Suurin muutos suunnistuksessa on Arvin mukaan ollut karttojen kehitys. Aluksi käytössä olivat topografiset kartat, sen jälkeen peruskartat. Mittakaava oli suurimmillaan 1:50 000. Myöhemmin peruskarttoja täydennettiin ilmakuvien, stereotulkinnan ja lopulta maastossa tapahtuvan kartoituksen avulla.

Kainuun Rastiviikko vauhditti karttojen kehittämistä ja Rastiviikolta yli jääneitä karttoja voitiin käyttää kuntosuunnistuksissa ja lasten Oravapolkutoiminnassa.

Rastiviikkojärjestelyjen tuoma innostus edesauttoi myös kuntosuunnistustoiminnan käynnistymistä Suomussalmella. Viimeisin kehitysaskel kuntosuunnistusten kartoissa on ollut mahdollisuus tulostaa kartat, joissa radat ovat valmiiksi painettuina. Toisaalta Arvin mukaan ratojen jäljentäminen mallikartoista on samalla tutustumista karttoihin ja yksi tapa oppia lisää suunnistuksesta.

Erikoinen kartta Arville on tullut vastaan Ruotsissa uran alkuaikoina. Kartassa oli kuin nokisella peukalolla pyöräytettyjä kuvioita; mitä mustempi kuvio, sitä korkeampi maaston kohta. Tällaisilla kartoilla suunnistaessa kompassin käyttö oli suuressa roolissa. Sitä harjoiteltiin valkoisella kartalla, johon oli merkitty vain mittakaava, suunnanottoviiva, lähtö, maali ja rastit.

Suunnistuksessa Arvia viehättää sen monipuolisuus. Jokainen kilpailu ja maasto on erilainen, ja suunnistuksen jälkeen spekulointia riittää. Vuosien myötä lajin parista on löytynyt hyviä kavereita. Vanhemmalla iällä suunnistus

on vienyt matkoille ympäri maailmaa. Toisaalta perinteet kuten Kainuun Rastiviikko ja Lapin Lumirastit innostavat suunnistamaan. 78-vuotiaana Arvin juoksuaskel nousee edelleen, ja suunnistuksen avulla kunto on pysynyt hyvänä.

Parasta henkistä ja fyysistä liikuntaa

Suunnistusjaoston uusin jäsen **Paula Kemppainen** aloitti suunnistuksen neljä vuotta sitten. Opastuksen lajin pariin hän sai **Mirja Humalamäen** järjestämässä aikuisten suunnistuskoulussa. Sen jälkeen taidot ja innostus ovat karttuneet kuntosuunnistuksissa. Myös Paulan puoliso harrastaa suunnistusta, joten kyseessä on perheen yhteinen harrastus.

Paulan mukaan kuntosuunnistus on parasta henkistä ja fyysistä liikuntaa. Lenkin aikana päivän ajatukset puhdistuvat totaalisti. Jos keskittyminen herpaantuu, on helposti ulkona kartalta. Suunnistaessa voi myös havainnoida luontoa. Usein parhaat marikot löytyvätkin pummauksen yhteydessä. Suunnistuksesta voi aina oppia uutta.

Suunnistus on hauskaa

Nuorimpiin Rastin kuntosuunnistuksissa kävijöihin kuuluu 11-vuotias **Veera Laaksoviita**. Nuoresta iästä huolimatta hänellä on jo usean vuoden kokemus suunnistuksesta. Kun Veera oli 5-vuotias, vanhemmat veivät hänet Rastin järjestämään lasten suunnistuskouluun. Myös Veeraa innostaa suunnistuksen monipuolisuus. Suunnistaessa pääsee juoksemaan erilaisiin maastoihin, ja samalla saa etsiä rasteja. Suunnistus on hauskaa, toteaa Veera.

Suunnistusjaoston järjestämässä kuntosuunnistuksissa rasteja pääsee etsimään ja löytämään viikoittain toukokuun alusta syyskuulle. Kaikki ovat tervetulleita kokemaan elämyksiä ja kohottamaan kuntoa.



11-vuotias Veera Laaksoviita on yksi nuorimmista Rastin kuntosuunnistajista.

Kuntorastit kesällä 2012

17.5. to Akonvaara
24.5. to Varisjärvi
31.5. to Lomakylä
5.6. ti Konivaara, Hyrynsalmi
7.6. to Jätkänpuisto
12.6. ti Kelkkakangas
14.6. to Akonvaara
19.6. ti Hulkkonniemi

21.6. to Aittokoski
26.6. ti Kelkkakangas
28.6. to Varisjärvi
10.7. ti Hulkkonniemi
12.7. to Pitämä
17.7. ti Kelkkakangas
19.7. to Seitenahveninen
24.7. ti Hulkkonniemi

26.7. to Haverinen
31.7. ti Kelkkakangas
2.8. to Varisjärvi
9.8. to Hulkkonniemi
16.8. to Akonvaara
23.8. to Kelkkakangas
30.8. to Saukkokangas
6.9. to Lomakylä



Juhlavuoden kunniaksi

Tähän Rastilaisemme on koottu tarinoita, kuvia, tunnelmia ja ajankohtaista asiaa Suomussalmen Rastin eri jaostoilta ja jäseniltä. Tämä lehti julkaistaan juhluvottemme kunniaksi:

Suomussalmen Rasti täyttää tänä vuonna 60 vuotta. Pääjuhlaa vietetään 9.12 liikuntahallilla.

Lehden kokoaminen on tiivistä, mutta antoisaa touhua. Tulevia vuosia silmällä pitäen ehdottaisinkin yhteistyötä eri urheiluseurojen kesken: yhteisen lehden tekeminen noin kerran vuodessa? Yhdelle, vapaaehtoisvoimin toimivalle seuralle tämmöinenkin ponnistus tuntuu jossakin, muun tekemisen rinnalla, mutta toisaalta kerrottavaa ja tiedotettavaa tuntuu riittävän todella mukavasti.

Omalta osaltani kiitän niitä monia ihmisiä ja tahoja, jotka mahdollistavat perinteikkään seuramme toiminnan vielä tälläkin vuosituhannella. Uudet tekijät ja avaukset toivotetaan lämpimästi tervetulleeksi.

Suomussalmella 15.5.2012
Ulla Lehtonen

Rasti tänään

Tällä hetkellä Suomussalmen Rasissa toimii kahdeksan jaostoa. Jaostot hoitavat kukin oman lajitoimintansa, johon kuuluvat valmennus-, harjoitus-, nuoriso-, kilpailu- ja kuntourheilutoiminta.

Jaosto:

Ampumahiihto
Hiihtojaosto
Karatejaosto (+frisbeegolf)
Kiipeilyjaosto
Naisvoimistelu
Pesäpallo
Suunnistus
Yleisurheilu

Jaoston puheenjohtaja

Esa Kuvaja
Timo Kinnunen
Ilpo Karhunen
Mika Moilanen
Maija Pasanen
Arto Väisänen
Jari Anttonen
Marco Sang

www.suomussalmenrasti.fi - kotisivuillemme pyritään päivittämään ajankohtaisia tapahtumia, ja eri jaostojen toimijoiden yhteystiedot.

Jäseneksi liittyminen tapahtuu parhaiten kotisivujemme kautta.

Tervetuloa mukaan hyvien harrastusten pariin!

Tulossa

XIV Raatteen Marssi ja Raatteen Hölkä

la 26.05.2012, lisätiedot: www.raatteenmarssi.fi
Kainuun piirin **Sisulisä -maastajuoksumestaruuskisat** su 20.5. klo 12 liikuntahallin takana pururadalla.

OSKU - valmentaja -ja ohjaajakoulutuksista kiinnostuneet: yhteys Ulla Lehtosen (p. 040 7599282, ulla.lehtonen@pp5.inet.fi). Valmentajakoulutusta järjestetään syksyllä Suomussalmella, jos riittävästi osallistujia saadaan mukaan. Koulutuksessa on mukana eri lajeja palloilulajeista voimannostoon, suunnitukseen ja hiihtoon.

Rastiviikko koko perheen tapahtuma

Suunnistus on onnistunut säilyttämään aidon viehätöksensä koko kansan tapahtumana kaikkien muiden eri kuntotapahtumien keskellä. Suunnistus on luonto- ja perheliikuntaa parhaimmillaan, ja rastin löytäminen on suunnistajalle aina mahtava kokemus. Kainuun Rastiviikko (KRV) on yksi maailman vanhimmista vuosittain järjestettävistä suunnistusviikoista. Rastiviikon ydinajatuksena ja teemana on olla koko perheen suunnistus- ja lomaviikko.

Suunnistuksen ja kunto-suunnistuksen suosio näkyy myös Kainuun alueen suunnistustapahtumien suunnistussuoritusten määrässä. Esimerkiksi vuoden 2011 aikana Kainuussa järjestettiin kaksi suurta kansainvälistä suunnistuskilpailua, Kainuun Rastiviikko & Eurometing (Kuhmo) sekä Nuorten Jukola (Kajaani). Tapahtumiin osallistui yhteensä yli 5 000 eri kilpa- ja kunto-suunnistajaa sekä katsojia ja huoltajia noin 3 000. Suunnistussuorituksia tehtiin noin 13 000.

Suoritusten määrässä laskettuna Kainuun Rastiviikko on Suomessa viiden suurimman massaliikuntatapahtuman joukossa. Suomussalmen osalta suunnistusviikko on suurin alueella järjestettävä yleisötapahtuma, joka kerää osallistujia Suomen lisäksi ympäri Eurooppaa ja toimii näin hyvänä markkinointikanavana ja tulonlähteenä kunnalle.

Kainuu suurten tapahtumien keskipisteenä

Kainuu on nyt kansainvälisten suunnistustapahtumien keskipisteenä.

Syyskuussa 2012 Kajaanissa ja Vuokatissa kisataan suunnistuksen maailman cupin finaalit. Kaiken



Suunnistus sopii koko perheen yhteiseksi harrastukseksi.



Lasten suunnituskoulu alkaa keskiviikkona 16.5.

kruunaa medianäkyvyydeltään kansainväliset MM-kisat ja Kainuun Rastiviikko Vuokatissa heinäkuussa 2013.

Jotta suomalaisille suunnistustapahtumille jää pysyvä hyöty, on tärkeää onnistua näiden tapahtumien järjestämisessä ulkomaisien kävijöiden saamiseksi koukkun. KRV:n osalta se tarkoittaa myös katseiden suuntaamista vuoden 2015 Suomussalmen Rastiviikolle, jonka suunnittelu on jo hyvässä vauhdissa.

Suomussalmen Rasti oli ensimmäistä kertaa järjestämässä rastiviikkoa vuonna 1970 ja tuleva rastiviikko on järjestelyjen osalta jo 16. kerta. Kisa- maastoiksi on tällä kertaa valittu Itäjärven alue, joka sijaitsee Suomussalmelta viitostietä kymmenisen kilometriä pohjoiseen.

Markkinointi ja talkoohenki korostuvat

Vuoden 2013 rastiviikko Vuokatissa järjestetään suunnistuksen MM-kisojen yhteydessä ja Suomussalmen Rasti osallistuu yhdessä muiden kainuulaisten suunnistusseurojen kanssa tapahtuman järjestelyihin. Kisat ovat suurin koskaan Kainuussa järjestetty urheilutapahtuma, ja niiden tekemiseen tarvitaan kaiken kaikkiaan 700 talkoolaisen työpanosta. Toivon mukaan saamme kasattua Suomussalmeltakin jalkeille mahdollisimman ison porukan kisajärjestelyihin.

Jos kutsua kisatalkoisiin ei muuten tule, niin talkoolaiseksi voi ilmoittautua Rastin jaostojen kautta.

Rastiviikon markkinointi on myös keskeinen kehi-

tyskohde. KRV:n osalta tapahtuman laatu on viime vuosina asiakastytyväisyyskyselyjen mukaan ollut erinomainen, kävijäuskollisuus on korkeaa luokkaa ja tapahtuma houkuttelee kasvavassa määrin kunto-suunnistajia - vain markkinointi ja kansainvälistymistavoite on ollut tosi haasteellinen. Oman rastiviikkomme markkinointi on jo aloitettu, vaikka itse tapahtumaan on vielä reilut kolme vuotta aikaa.

Kuntorastikausi aloitettiin Suomussalmella tänä vuonna jo huhtikuun puolella välissä, ja se jatkuu aina syyskuulle asti.

Toukokuussa aloitetaan lasten suunnituskoulu, jonne koko perheellä on mahdollisuus osallistua. Lisäksi helatorstaina järjestetään Kainuun aluemestaruus sprintti- ja partiosuunnistus, jonka yhteydessä on myös iltarastit.

Rastin suunnistusjaosto toivottaa kaikki tervetulleiksi tulevan kesän suunnistustapahtumiin ja tulevien kisojen järjestelyihin. Nähdään rasteilla.

Teksti:

Jari Anttonen
suunnistusjaoston pj

Kuvat:

Mirja Humalamäki

Suomussalmen Rastin 60-vuotisjuhlavuoden Kunniakierros

Suomussalmen urheilulliset perinteet ulottuvat 1800-luvulle, jolloin ensimmäisten suomussalmelaisten tiedetään osallistuneen urheilukilpailuihin. 1900-luvun alussa kirkonkylälle perustettiin nuorisoseuran urheiluosasto, ja paikkakunnan ensimmäinen varsinainen urheiluseura perustettiin vuonna 1931, jolloin valmistui myös ensimmäinen urheilukenttä. Varsinainen pitäjaseura, Suomussalmen Rasti, perustettiin 1952 ja seura täyttääkin tänä vuonna täydet 60 vuotta.

Suomussalmen Rasti järjestää myös tänä vuonna

Kunniakierros 2012

Suomussalmen Rasti täyttää tänä vuonna 60 vuotta. Yksi juhlavuoden tapahtumista on perinteinen Kunniakierros. Tule sinäkin mukaan tukemaan tai keräämään varoja seurasi urheilutoimintaan.

Kunniakierros Ruukinkankaan urheilukentällä maanantaina 28.5. klo 18-19. Tervetuloa kiertämään tai kannustamaan.

Lisätietoja:
Mikko Turunen
p. 040 7184774

Suomussalmen Rasti

Kunniakierroksen. Tapahtuma järjestetään Ruukinkankaan urheilukentällä

maanantaina 28.5. kello 18 alkaen. Kunniakierros -tapahtuma on ollut 31 vu-

den ajan suomalaisen urheilun tukena ja urheiluseurojen talkoitoimintaa. Itse tapahtumassa kerääjät kiertävät hölkäten tai kävellen Ruukinkankaan urheilukentän rataa tunnin ajan ja keräävät varoja joko kertamaksuna (minimikertamaksu 10 euroa) tai kierrosmaksuna/kierros, jolloin lopullinen keräyssumma riippuu kiertettyjen kierrosten lukumäärästä. Tukijoina voivat olla yritysten lisäksi myös yksittäiset henkilöt. Kerääjillä voi olla useampiakin tukijoita. Kunniakierros sopii hyvin myös työpaikkojen henkilökunnille yh-

Kunniakierroksessa kerätään seuralle varoja leppoisasti liikkuen. Kunniakierrokseen osallistuvat kerääjät lähestyvät yrityksiä listojensa kanssa tarjo-

ten mahdollisuuden olla mukana tukemassa oman paikkakunnan urheilutoimintaa. Itse tapahtumassa kerääjät kiertävät hölkäten tai kävellen Ruukinkankaan urheilukentän rataa tunnin ajan ja keräävät varoja joko kertamaksuna (minimikertamaksu 10 euroa) tai kierrosmaksuna/kierros, jolloin lopullinen keräyssumma riippuu kiertettyjen kierrosten lukumäärästä. Tukijoina voivat olla yritysten lisäksi myös yksittäiset henkilöt. Kerääjillä voi olla useampiakin tukijoita. Kunniakierros sopii hyvin myös työpaikkojen henkilökunnille yh-

teiseksi kuntoilutapahtumaksi. Tukijana voi tällöin olla yritys tai yhteisö, joka tukee henkilökuntansa osallistumista tapahtumaan.

Tule sinäkin mukaan keräämään tukea seurallesi. Suomussalmen Rastin Kunniakierros-tapahtumassa kuntoilet seurallesi varoja leppoisasti liikkuen ja oikein hyvässä seurassa.

Lisätietoja ja keräyslomakkeita saa seuran yhteysyksiköltä, Mikko Turuselta p. 040 718 4774. Keräyslomakkeita löytyy myös uimahallin kassatikin lehtitelineestä.

PesisRastin pelit maakuntasarjassa 2012

Itälohko - Pohjoinen

Joukkueet:

Kajaanin Pallokerho
Nurmeksen Sepot
Sotkamon Jymy 4
Suomussalmen Rasti
Vuokatin Veto

Sarjaohjelma:

To 17.5.
Kajaani - Suomussalmi
La 19.5.
Suomussalmi - Nurmes
La 26.5.
Vuokatti - Suomussalmi
To 7.6.
Sotkamo - Suomussalmi
Su 10.6.
Kajaani - Suomussalmi
La 16.6.
Suomussalmi - Nurmes
La 30.6.
Suomussalmi - Vuokatti
Ma 2.7.
Suomussalmi - Sotkamo
La 7.7.
Nurmes - Suomussalmi
Su 15.7.
Suomussalmi - Sotkamo
La 28.7.
Nurmes - Vuokatti
La 4.8.
Suomussalmi - Kajaani
La 11.8.
Vuokatti - Suomussalmi



PesisRastin peliasukumppanit vuosina 2012-2014 ovat Ämmän Erä-Urheilu, Rautia Suomussalmi, Suomussalmen kunta, Suomussalmen Osuuspankki, K-Market HerkkuKirsikka, Teboil Turjanhovi, Lähivakuutus, Ämmän Betoni, Ylä-Kainuu, Yhdyskulman Kello-Optiikka.



Ladypesistä ja naisten hegemoniaottelu

Tulevana kesänä pelataan Ladypesistä Pitämän kentällä. Aloituspäivämäärä ja kellonaika ilmoitetaan myöhemmin.

Ladypesiksessä harjoitellaan heittämistä, lyömistä sekä pelaamista. Mukaan toivotaan uusia sekä vanhoja ladypesisläisiä.

Lauantaina 21.7.2012 kello 15 (Suomussalmi-Rock viikonloppuna) järjestetään Rastin pesisnaisten hegemoniaottelu Pitämän kentällä. Tarkoituksena olisi saada kokoon pelaajia kautta Rastin pesishistorian. Ilmoittautumiset ja lisätiedot sähköpostilla osoitteesta annamari.pyykkonen@gmail.com.

PESISKOULU KESÄLLÄ 2012

Pesiskoulu alkaa viikolla 23 eli 4.6.

Pitämän kenttä	6-10 v Ma ja ke klo 10-11.15	11-14 v klo 11.30-13
Kirkonkylän kenttä	6-10 v Ti ja to klo 13-14.15	11-14 v 14.30-16

Tervetuloa mukaan!

Pesiskoulun rehtorina toimii Veera Juntunen (p. 044 2577322, veera.emilia.juntunen@gmail.com).



Urheilullisen paljon Onnea!



K MARKET

HERKKUKIRSIKKA
Kirsi Moilanen, puh. 045 355 1070
Kauppakatu 2-6, SUOMUSSALMI

K Vaate- ja Kodintekstiili
KÄHKÖNEN
Kauppakeskus, p. 045 879 0676

Lumiukot ovat urakoineet yli 15 vuotta

Pesisrastin "lumiukko"-talkooporukka päättää kautensa vuosittain keväisin pilkkikisaan. Kisoja on isännöi jo kolmannen kerran urheiluperhe Sirkka ja Erkki Laine.

Erkki on pitkäaikainen pesäpallojaoston puheenjohtaja menneiltä vuosilta.

Tämän kevään kisan voitti isäntä Erkki 136

gramman tuloksella. Seuraavina Manne Juntunen, Eero Tolonen, Hannu Sirviö ja Kaarlo Juntunen.

Kuvassa vasemmalta kisakahvilla ja makkaranpaistossa sponsori ja yhteistyökumppani kauppias Esa Kähkönen, Sirkka Laine, Manne Juntunen, Kalle Juntunen, Eero Tolonen ja Erkki Laine.

Talkooporukkaan kuuluu tällä hetkellä 15 aktiivista miestä, mutta yhteensattumien vuoksi tämän kevään kisaan pääsi vain 5 jäsentä. Talkooporukka, jota myös Remonttikuo-roksikin on kutsuttu (esiintynyt mm. Rastin pikkujoulussa) on toiminut varainhankkijana jo reilut 15 vuotta.



Lumiukkojen talkooporukka tunnetaan myös nimellä Remonttikouoro, sillä ryhmä on esiintynyt esimerkiksi Rastin pikkujoulussa.

Onnea 60-vuotiaalle Suomussalmen Rastille!

Paikallisia tapahtumia tukien!

Kauppias Tommi henkilökuntineen toivottaa kaikki tervetulleiksi hakemaan tavallista paremmat kesäeväät **K-Supermarket Suomussalmelta** 5-tien varrelta.

Tavallista parempi Ruokakauppa



SUPERMARKET
SUOMUSSALMI



Risteentie 12, Suomussalmi
tommi.niskanen@k-supermarket.fi
ark. 8-21, la 8-18, su 12-18



Naisvoimistelijat odottavat suurta festivaalia

Vaikka on vasta kevät 2012, Rastin naisvoimistelija-ovet ovat kääntäneet katseet jo vuoteen 2013. Silloin suomalaiset voimistelijat kokoontuvat Lahteen; Sun Lahti -voimistelun suurtaapahtuman merkeissä voimistellaan 6.-9.6.2013. Lahteen odotetaan jopa 15 000 voimistelija- ja liikkujaa ympäri Suomen.

Voimistelun suurtaapahtumilla on pitkät perinteet. Taapahtumia on järjestetty vuodesta 1894 lähtien.

Sun Lahti -taapahtumassa voimistelijat esittelevät taitojaan neljän päivän aikana ulkolavoilla, iltanäytöksissä, luokkakilpailuissa ja päätösjuhlassa nähtävissä suurissa kenttäohjelmissa. Ajatuksissa on saada seurastamme osallistujia kenttänäytökseen.

Lahdessa päätapahtumapaikkana toimii urheilukeskuksen alue. Taapahtuma sisältää avajaiset, voimisteluesityksiä ulkolavoilla, voimistelun luokkakilpailut lapsille ja nuorille, iltanäytöksiä, mahdollisuuksia kokeilla erilaisia voimisteluvälineitä (esim. trampoliinia, nauhoja, keiloja tms.) asiantuntijoiden opastuksella, viihteellistä iltaohjelmaa kaikenikäisille sekä päätösjuhlan tuhansien voimistelijoiden kenttänäytöksineen.

Myös katsojat pääsevät nauttimaan voimistelusta



Naisvoimistelijat iloitsivat Sun Svola -taapahtuman kulkueessa Tampereella vuonna 2006. Kuva Jukka Vuokola.

niin urheilukeskuksessa, Lahden Teatterilla ja Isku Arenalla järjestettävissä iltanäytöksissä kuin joukkuevoimistelun MM-kilpailuissa. Osana Sun Lahti -taapahtumaa Lahdessa taistellaan myös MM-mitaleista, kun joukkuevoimistelun huiput kohtaavat toisensa Isku Arenalla. Suomi hakee kotikisoista mitalia, joka on lajin tason nousun myötä kova tavoite.

Suurtaapahtumat ovat

meidän seuralle perinne, niihin lähdetään aina mukaan. Lahteen tavoittelemme runsaasti osallistujia. Viimeksi Sun Svolaissa Tampereella 2006 meitä oli kaksi bussilastillista.

Ensi syksynä aloitamme kenttäohjelmien harjoitukset. Suunnitelmassa on osallistua Kytös-kokonaisuuteen, jossa ovat ryhmät tenaville, alakoululaisille, yläasteikäisille ja aikuisille. Kytös-teos kuvaa nykypäivän elämäntyyliä, jonka mukaan jokaisen ihmisen

tulisi olla nopeasti tavoitettavissa ajasta ja paikasta riippumatta. Yhteydenpidon välineet on pakattu kompaktiin muotoon - kännykkään. On tärkeää saada kontakti toiseen ihmiseen, olla osa yhteyksien ketjua.

Tenavien ryhmä "Liittymät" kertoo yhteydestä lasten ja aikuisten välillä. Esitys liittyy kolme sukupolvea yhteen. Musiikissa yhdistyvät tasa- ja kolmijakaiset rytmit sekä lapsen ja aikuisen välinen puhelin-

keskustelu. Perheliikunnan roolissa on lapsenomaista perusliikuntaa sekä pari- ja ryhmäliikkeitä aikuisen kanssa. Tanssissa on jokaisella tenavalla mukana oma aikuinen.

Alakoululaisten "3-2-1-GO!" ohjelmassa on kaksi eritasoista roolia, toukat ja linnut. Roolien välille syntyy kännykkäpeli, jossa linnut nokittavat toukkia ja pelin edetessä valta vaihtuu. Toukkien rooli pohjautuu Jumppakoulun perusliikkeisiin. Lintujen

rooli on haasteellisempi ja mukana on voimisteluliikkeiden lisäksi tanssillisia elementtejä.

Yläasteikäisten ohjelma "Pienempi kuin kolme, <3" soveltuu niin vasta-alkajille kuin jo pidemmälle edenneillekin. Se on katsaus nuoren elämän iloihin ja suruihin sosiaalisessa mediassa: kasvottomuus massassa vs. ystävien läsnäolo. Ohjelma on showtanssiin pohjautuvaa liikkumista.

Aikuisten naisten ohjelma "Tavoitettavissa" kuvaa nykynaisen aikataulutettua elämää, jossa arjesta voi tehdä juhlaa pilke silmäkulmassa. Vä-lillä hektisyys pysähtyy kameran tallentamiksi muistiksi tai kännykkä laitetaan kokonaan kiinni. Ohjelmassa on kaksi eri tasoa, joissa liikkeiden tempo ja liikekieltä varioidaan tason mukaan.

Suurtaapahtumasta kiinnostuneet voivat kysyä lisätietoja SunLahti-linkiltä Paula Turuselta tai käydä tutustumassa tapahtuman nettisivuihin: sunlahti.fi.

Naisvoimistelijaostoon kuuluvat Maija Pasanen (pj), Stiina Lassila-Kiljunen (siht), Marjut Korhonen (rh), Elina Falck, Arja Heikkinen, Liisa Karppinen, Hannastiina Piikivi, Liina Sang, Riikka Sepälä, Heli Riipinen ja Paula Turunen.

Liisa Karppinen kiittää Rastin kannustavaa henkeä

Lähtökohdat:

Toimimiseni Suomussalmella voimistelun ja tanssin parissa näin pitkään, yli 30 vuotta, talkoohen-gessä ja vapaaehtoistyötä nuorten parissa tehden on ollut mahdollista ja mielekäs siksi, että kunnan äidit ja isät ovat huolehtineet meille asianmukaiset liikuntatilat. Liikuntatoimiston ja koulujen henkilökunta on avuliasta ja palvelu ystävällistä.

Salivuoroja on aina järjestynyt, myös vakituisten vuorojen ulkopuolelta. Meidän tarvitsemme lisävuoroja joskus runsaastikin ja pikaisella aikataululla. Meitä on myös muistettu lukuisin huomionosoituksin, mm. harrastajataiteen tunnustuspalkinnoin. Ilmapiiri kunnassamme on siis ollut arvostava ja työtämme tukeva. **Kari Sepänen**, "kirjaston Kari" taas puolestaan on pitkäaikainen tärkeä, tärkeä yhteistyökumppani ääni- ja valaistusasioissa.

Paikallisten yrittäjien osuus on myös ollut merkittävä. Olen aina saanut hyvää palvelua erikoisine toiveineni. Erityiskiitos kuuluu **Tuula Kemppei-**

selle ja hänen edeltäjä-leen, jotka ovat uterasti etsineet ja hankkineet meille eri tansseihin soveltuvia kankaita ja antaneet ammattitaitonsa käyttöömmesi esiintymisasujen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Tähän liittyy myös Nuorten työpaja, jossa on valmistettu osa asuistamme, Rastin pienoisliput jne. Osan asuista ovat ommelleet paikalliset vapaaehtoiset, osan olemme valmistaneet itse.

Erialaisten tapahtumien järjestäjien kanssa yhteistyö sujuu. Täällä on paljon ns. hiljaista tietoa suurtenkin juhlien järjestämisestä ja ymmärrystä eri-alaisten esiintyjien tarpeista tilaisuuden lähestyessä ja aikana. Saamme yhteistyössä eri toimijoiden kanssa rakennettua tyylikkäitä, arvokkaita juhlia. Lisäksi yhteistyö eri taitteenalojen edustajien (mm. retikkalaiset, Kiantaopiston ja Kainuun musiikkiopiston musiikinopettajat, koulujen taideaineiden opettajat) kanssa on ollut antoisaa ja avartavaa, kohottavaa niin asenteellisesti, tiedollisesti kuin taidollisestikin. Tanssin, teatterin ja musiikki-

elämän taso on tässä vuorovaikutuksessa mielestäni kohonnut enemmän kuin eri alueet yksinään olisivat kehittyneet.

Rastin henki:

Rasti seurana on mielestäni ollut alusta asti hengeltään kannustava ja avarakatseinen. Kun naisvoimistelijaosto perustettiin ja aloitin ohjaajana ja koreografina, tanssi oli voimistelurintamalla vielä outo ja tuntematon, ristiriitaisia kommentteja herättävä asia. Rasti ja sen naisvoimistelijaosto kuitenkin olivat sallivia, ja olemme kaikki saaneet nauttia Promenade-ryhmän esityksistä ja sen PR-merkityksestä. Ja tanssi on tänään valtakunnallisesti suosituimpaa kuin koskaan, meidän edustamamme taidetanssi mukaan lukien!

Henkilöt:

Tärkeitä henkilöitä ja tukijoita omalta kannaltani ovat olleet Rastin sisällä erityisesti pääseuran pitkäaikainen puheenjohtaja **Rauno Pyykkönen** sekä kaikki naisvoimistelija-

oston puheenjohtajat, sihteerit. **Marjut Korhonen** varapuheenjohtajana, rahastonhoitajana ja keskeisenä yhdyshenkilönä nousse erääksi tärkeimmistä toimijoista arvokkaan tietämyksensä ja kokemuksensa sekä saatavuutensa vuoksi. **Matti Tuura** paitsi rastilaisena, myös lukion rehtorina ja Kainuun liikunnan puheenjohtajana on aina huomionoinut ja arvostanut Promenade-ryhmän työtä, tarjonnut ja järjestänyt lukuisia ikimuistettavia esiintymistilanteita. Koreografin ja ohjaajan työssä tärkein rinnallakulkija on alusta asti ollut **Elina Falck**, ensin voimistelijana, sittemmin itsekin koreografina, ohjaajana, jaoston jäsenenä ja tukijana.

Yhteistyökumppanit:

Yhteistyötahoista haluan erityisesti mainita entisen kunnanjohtajamme **Timo Säkkinen**, joka halusi ja osasi käyttää Promenade-ryhmää Suomussalmen kunnan edustusryhmänä. Hänen ansiostaan olemme saaneet kokea upeita elämyksiä esim. Saksassa Stuttgartissa sekä Matka-

messuilla Helsingissä esiintymismatkoilla. Myös oman paikkakunnan suuret valtakunnalliset juhlat ovat olleet ryhmällemme työntäyteisiä, mutta antoisia esiintymistilanteita.

Lääninrovasti **Risto Kormilainen** puolestaan on ollut puolestapuhujanamme piispallisissa yhteyksissä. On ollut hienoa osallistua Kuhmon valtakunnallisille kirkkopäiville, Kuopion hiippakunnan 70-vuotis- ja lähetyksen 150-vuotisjuhlille. Yhteistyö Kuopion piispa **Wille Riekkisen** kanssa on ollut mieleenpainuvan antoisaa. On ollut suuri kunnia, että koreografioihini ja tyttöjen (ja muutamien poikien) osaamiseen on luotettu ja olemme onnistuneet olemaan luottamuksen arvoisia. Nuorten miesten (Vesa Kempainen, Sakari Päiviö ja Petteri Falck) mukanaolo on tällaisella paikkakunnalla hatunnoston arvoinen asia. Kulttuurintekijöitä kaikki.

Yhteisöllisyys:

Suurkisat ja voimistelun suurtaapahtumat ovat olleet meille naisvoimistelijoille

merkittäviä tapahtumia, onhan meiltä lähdetty aina isolla joukolla liikkeelle esiintymään eri-ikäisille tarkoitetuissa kenttänäytöksissä ja esiintymislavoilla. Rastiviikko ja mukulan järjestämisessä yhteistyömme pääseuran ja jaoston välillä on ollut antoisaa, samoin jokavuotiset pikkujoulut esityksineen.

Niin paljon upeita hetkiä, sitkeätä työtä... ja asennetta liittyy yli 30 vuoteen, jotka olen toiminnut Rastin riveissä. Romaanihan siitä tulisi, jos kaikkea yrittäisi kirjoittaa. Jos ei muuta, ainakin kiitollisuutta hienolle seuralle, joka on koostunut hienoista tekijöistä.

Entäs sitten tulevaisuus?

Toiveeni olisi, että me eri urheilu- ja taidelajien edustajat pyrkisimme yhteistuumin edelleenkin järjestämään mahdollisimman monipuolisia harrastusmahdollisuuksia suomusalmelaisille, lapsille ja nuorille kasvua, aikuisille työssäjaksamista ja ikään-tyville laadukkaampaa vanhuutta tukemaan ja taakamaan.



Ladulle lähtevä Raimo Seppänen on Suomussalmen Rastin menestynein ampumahiihtäjä. Kuva: Jorma Kuvaja

Urheilutoimintaa Kiannalla 1950 - 1970

Kiannan Yritys oli ensimmäinen SVUL:oon kuuluva urheiluseura Suomussalmella. Se perustettiin vuonna 1931.

1950-luvun alussa Suomussalmella oli viritetty ajatus pitäjaseuran perustamisesta.

Niinpä 1952 perustettiin Suomussalmen Rasti, jonka alaosastoiksi Suomussalmen urheiluseurat lähes kaikki liittyivät, niin myös Kiannan Yritys.

Tämän jälkeen urheilijamme edustivat Rastia Suomussalmen ulkopuolisissa kilpailuissa. Rastin alkuajoina Yrityksen Kalevi ja Teuvo Minkkinen ja Sulo Juntunen menestyivät hiihdossa jo nuorten sarjoissa.

Heidän kilpailu-uransa kesti 60-luvulle asti.

Yleisurheilussa menestyivät heittolajeissa mm. Huugo Juntunen ja Viljo Moilanen, Urho Moilanen pikajuoksuissa ja pituudessa.

Yritys järjesti koko 50-luvun aikana kesäisin yleisurheilukilpailuja alun perin talkoilla tehdyllä urheilukentällään.

Kylän urheilijoita olivat juoksussa keskipitkillä matkoilla Otto Moilanen ja Sulo Juntunen ja kenttälajeista kuulassa Pekka Moilanen ja Veli Haapalainen.

Toiminta hiipui vähitellen, koska suorituspaikat eivät olleet ajan vaatimusten mukaisia.

Tyttö- ja poikasarjoissa vielä Suomussalmen Rastin puitteissa menestyivät 60-70-luvun vaihteessa hiihdossa Timo ja Riku Juntunen, Lauri Seppänen Timo Moilanen, Vilho Keränen ja yleisurheilussa Toini Pyykkönen.

Yrityksen urheilijoista ovat olleet voittamassa

MM-mestaruutta Teuvo Minkkinen sotilaspartiohiihdossa ja SM-pronssia 18-vuotiaiden poikien 3 x 5 km:n viestissä Timo Juntunen.

Raimo Seppänen on ollut ampumahiihdossa mm. olympiaedustaja ja voittamassa 2 MM-hopeaa ampumahiihtoviestissä vuosina 1977 ja 1979 ja 3 Suomen mestaruutta vuosina 1975 ja 1977.

Kiannan Yrityksen toiminnasta ovat vastanneet mm. metsäteknikko J.H. Juntunen, kauppias Urho Moilanen, maanviljelijä Pentti Moilanen, myymälänhoitaja Arne Kettunen, Otto Moilanen, Pentti Seppänen ja Kari Moilanen.

Seuran toiminta jatkui välillä hiljentyen ja välillä vilkastuen 1970-luvulle saakka, jolloin sen toiminta vähitellen sammui.

Tulosluetteloa Suomussalmen Rastin viestimestaruuskilpailuista 1.4.1971. Lämpötila -3, latu jäinen.

Yleinen 3x10 km: 1. Näljängän Urheilijat I, 2. Ämmänsaaren Pyörre, 3. Näljängän Urheilijat II, 4. Kerälän Nousu, 5. Kiannan Yritys (Raimo Seppänen, Unto Seppänen, Vilho Keränen), 6. Ruhtinan Urheilijat, 7. Suomussalmen Vesa I

Naiset 3x5 km: 1. Näljängän Urheilijat, 2. Ruhtinan Urheilijat, 3. Laajan Urheilijat, 4. Kiannan Yritys (Eeva Moilanen, Raili Seppänen, Maarit Juntunen)

Pojat 16 v 3 x 5 km: 1. Kiannan Yritys (Timo Juntunen, Lauri Seppänen, Riku Juntunen), 2. Kerälän Nousu, 3. Ruhtinan Urheilijat, 4. Näljängän Urheilijat, 5. Laajan Urheilijat

Otteita historian kirjoista

Rastin perustivat aikoinaan suomussalmelaiset kyläseurat kootessaan voimiaan yhteen.

Pitäjäseuran perustamistoimikunnan kokous pidettiin 26.1.1952 Kirkonkylällä Matkustajakoti Kalevassa.

Nimiehdotuksia uudelle seuralle oli mm. Sisä, Soutajat, Kelo, Tervas.

Rasti - sana viittaa Suomussalmen historiaan risteys - eli rastauspaikkana.

Ensimmäinen puheenjohtaja oli Eero Juntunen ja sihteeri Annikki Leinonen.

Toiminta oli alusta asti monipuolista. Tästä esimerkkinä päätös talvelta 1953 järjestää kulttuuripäivät Rastin puitteissa, lajeina kuorolaulu, näytelmä, kansantanttu ja laululeikit.

Vuoden 1966 Suurki-soissa Rastin joukkue oli Suomen suurin. Ämmänsaaren asemalle oli tilattu oma juna kisailijoille.

Vuonna 1967 valittiin ensimmäistä kertaa jaostot toimintojen tehostamiseksi.

Kainuun Rastiviikon osakilpailua anottiin en-



Hopeasompa-voittaja Niina Karvonen edusti Rastia vuosituhannenvaihteen tienoilla.

simmäisen kerran vuonna 1969, mutta piiriastosta sanottiin, että "milläs rahkeilla te sen aiotte järjestää."

1970 - luvulla seuran taloutta kohennettiin monikymppäisin talkooporukoin mm. metsätöitä tekemällä.

Huvikeskuksen perustamista varten vuokrattiin maata, mutta kunta ei myöntänyt tähän rakensulupaa vuonna 1981.

Lisää historiaa arkistojen kätkeistä ja sivuilta <http://www.suomussalmenrasti.fi>.

Muistikuvia urheilutoiminnasta Kiannalla

Kotini oli Kiannanniemiä ja urheilun suorituspaikoilta 10 kilometrin päässä. Yleisurheilukisoihin osallistuin hyvin vähän, mutta kävin innolla niitä seuraamassa. Urheilukisoja järjesti Kiannan Yrityksen ohella myös Kiannanniemen Maamiesseura. Oli kyltien välisiä hiihto- ja yleisurheilukisoja. Kisat päättyivät lähes aina iltaisiin, joissa jaettiin palkinnot, oli ohjelmaa ja lopuksi tanssittiin. Kiannan Yrityksellä oli oma tanssiparake urheilukentän laidalla ja tanssilavakin Likolahden rannalla. Keväällä 1953 kävimme Rastin maastajuoksu- ja hiihtokilpailussa Taivalasen kankaalla. Mukana olivat ainakin Otto Moilanen, Sulo Juntunen ja allekirjoittanut.

Mutta talvisin hiihdin kyllä kilpaa. Muistan yhdenkin seuran sisäiset hiihtokisat. Kotona sidoin

sukset polkupyörään ja ajoin 10 km maamiesseuran talolle, joka oli kilpailupaikkana. Latua ei ollut valmiina vaan lähdimme koko porukka hiihtämään ja teimme kolmen kilometrin ladun. Vasta sen jälkeen alkoi kilpahiihto. Muistini mukaan hiihdin samassa sarjassa Olavi Väisänen ja Sulevi Moilasen kanssa. Palkintojen jaon jälkeen sukset taas pyörään kiinni ja kotimatalle.

1960-luvun loppuvuodet ja 1970 alkuvuodet olin vetämässä Yrityksen toimintaa. Silloin ei enää ollut aikuisia aktiiviurheilijoita, joten panostimme nuoriin. Edellä olevasta huomaa, että aikamoinen joukko pienen kylän nuorista oli mukana. Talvisin pidin koululla heille kerran viikossa kuntopiiriäkin. Osuuspankin johtaja Lassi Juntunen oli siihen aikaan vetämässä Rastin nuoria

yleisurheilussa. Monet olivat puhelinsoitot, kun hän pyysi, että nyt pitää lähteä kuljettamaan kilpailijoita milloin Ämmänsaaren, Kajaaniin tai Vuokattiin. Näistä soitoista vaimoni ei oikein pitänyt. Talvella kuljetushommissa oli apuna Metsälän Leo E Juntunen. Kiannalla pidettiin myös Rastin mestaruushiihtoja, jolloin hiihtäjiä kuljettivat mm. Jorma Seppänen ja Uolevi Eskelinen. Tuohon aikaan Rastin varsinainen ruohonjuuritason toiminta oli näiden miesten harteilla. Esimerkiksi kerran oli Rastin mestaruushiihdot Ämmänsaareissa. Kun tulimme eripuolilta pitäjää kilpailupaikalle, niin siellä ei ollut kilpailun järjestäjiä. Me kirjassimme osanottajat, arvoimme lähtöjärjestyksen, lähetimme kilpailijat matkaan ja otimme ajat. Kilpailu tuli pidettyä ja palkinnot jaet-

tua. Mieleeni on tuolta ajalta jäänyt aktiivisia rastilaisia: Laajalta Uolevi Eskelinen, Näljängästä Jorma Seppänen, Pentti Seppänen ja Yrjö Väisänen, Kerälän kylästä Aaro Pyykkönen ja Rauno Pyykkönen, Ämmänsaaresta Lassi Juntunen, Jalo Pursiainen, 50-luvulta metsänhoitaja Bärntsson (kirjoitusasu ei liene oikea), kirkonkylästä maalari Martti Juntunen, Martti Manninen ja Annikki Leinonen. Erityismaininnan ansaitsee Olavi Honkanen, joka valmensi Rastin nuoret pojat Suomen huipulle 1960-luvulla. Parhaasta päästä voimistelussa olivat Kiannalta Palo-ojan veljekset Timo ja Tapio.

Pentti Seppänen Kiannan Yrityksen puheenjohtaja, Suomussalmen Rastin varapuheenjohtaja seuran täyttyessä 20 vuotta



Kiannan Erän joukkueena v. 1971 hirvenhiihtoon Hossassa. Kuvassa aika moni on tekstissä mainittu. Vasemmallä veljekset Raimo ja Lauri Seppänen, sitten Eero Tuure, Kyösti Jäppinen, Unto Seppänen, Lauri Seppänen, Reino Martikainen, Pentti Seppänen, Kari Moilanen, Leo E. Juntunen, Timo Juntunen ja Sulevi Moilanen. Kuva: Pentti Seppänen.

Ikätasolle sopivaa ja hauskaa

Nuori Suomi ry on julkaissut vuonna 2008 fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille. Tässä pöytäkirjoitusta suosituksista. Lapsena saavutetut hyvät liikunnalliset taidot luovat pohjan monipuolisille harrastusmahdollisuuksille myöhemmälläkin iällä. Kouluikässä liikkuva lapsi liikkuu todennäköisesti myös aikuisena.'

Kuinka usein, kuinka paljon

7-12 -vuotiaalle vähimmäissuositus liikuntaa on 1 ½ - 2 tuntia päivässä. Yleensä lapsen luonnollista liikkumista ei tarvitse rajoittaa. Liian yksipuolinen tai pitkäkestoinen, rasittava liikunta voi kuitenkin olla terveystarve.

13-18-vuotiaana suositellaan liikkumaan 1 - 1 ½ tuntia päivässä. Kouluikäisen päivittäisen liikunnan tulisi sisältää useita vähintään 10 minuutin jaksoja, joiden aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Hyviä esimerkkejä tällaisesta liikunnasta ovat ripeästi kävellen tai pyörällä tehdyt koulumatkat, matkat harrastuksiin ja liikkuminen välituntien aikana. Huomattavaa sydämen sykkeen nousua ja hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa tulisi myös sisältää jokaiseen päivään.

Perustaidot, erityistaidot

Motoristen perus- ja erityistaitojen oppiminen vaatii monipuolista liikuntaa ja paljon toistoja. Tämä pätee vielä 13-18-vuotiaankin, jolloin kasvu ja kehitys on edelleen voimakasta. Motorisia taitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinnittäminen, potkaiseminen ja lyöminen. Perustaitojen oppiminen on mahdollista jo ennen kouluikää leikkien yhteydessä.

Edistyneempiä taitoja voidaan oppia esimerkiksi urheiluseurojen ohjattujen harjoitusten parissa. Motoristen erityistaitojen oppiminen on merkittävintä 12-18-vuotiaana.

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa tulisi olla vähintään kolme ker-

taa viikossa. Luustoa vahvistavat hyppyt ja nopeat suunnan muutokset. Liikkuvuutta lisää voimistelu ja venyttely. Lihaskuntoa voi vahvistaa jo ennen murrosikää omaa painoa hyödyntäen tai kevyillä painoilla esimerkiksi kuntopiiri- ja kuntosaliharjoittelulla, jumppaamalla.

Ravinto ja uni

Liikunnan positiivisia vaikutuksia tukee monipuolinen ja ravitseva ruoka viisi kertaa päivässä nautittuna. Kouluikäinen tarvitsee unta 8-10 tuntia vuorokaudessa.

Terveystieteelliset vaikutukset

Liikunnan positiiviset terveystieteelliset vaikutukset kouluikäisellä näkyvät mm. painonhallinnassa. Ylipaino altistaa useille kansansairauksille. Sydänlihaksen ja hengityksen osallistuvat lihakset vahvistuvat liikunnan avulla. Hyppyjä, vääntöjä ja tärähdyksiä sisältävä liikunta lisää tehokkaasti luumassaa koko kasvun ajan. Liikunta lisää myös nivelsteiden, nivelkapselien ja jänteiden vahvistumista. Kognitiiviset taidot, muistaminen, havaitseminen, ymmärtäminen, ongelmanratkaisu, ajattelu ja toiminnan suunnittelu, kehittyvät liikunnan avulla.

Vanhempien malli

Perinteisesti ajatellaan, että vanhemmat tukevat lapsen liikkumista kuljettamalla häntä harjoituksiin, maksamalla maksuja ja hankkimalla varusteita. Vähintään yhtä tärkeää on vanhempien antama esimerkki. Vanhemmat voivat antaa lapsellensa liikunnallisen mallin kävelemällä tai pyöräilemällä kauppa- ja työmatkat. Vanhempien kiinnostus lapsen liikuntaan motivoi lasta liikkumaan.

Hauskaa liikuntaa

Kouluikäisen liikunnan pitää olla ennen kaikkea hauskaa. Hauskaa liikuntaa tekee sen monipuolisuus ja sopiva haastavuus. Onnistuessaan lapsi kokee oppivansa ja kehittyvänsä.

Maija Pasanen



Karatea samoin kuin kobudoa harjoitellaan Suomussalmella ympäri vuoden.

Tervetuloa harjoittelemaan Okinawan karatea ja kobudoa!

Karate ja kobudo ovat erittäin monipuolinen harrastus, joka avaa harjoittelijalle useita keinoja niin kunnan kohentamiseen kuin hyödyllisten itsepölytustaitojen hankkimiseen. Tässä esitellyssä keskitytään erityisesti Shorin Ryu Seibukan -tyylisuunnan karateen ja jimbukan kobudon, joita myös Suomussalmen Rastin Karate- ja kobudoharjoittelun harjoitellaan.

Karate- tai kobudoharjoittelu ei vaadi paljoa aloittelevalla harrastajalla. Alussa varusteiksi riittävät vaikkapa t-paita ja verkkarit. Ainoat vaatimukset vaatteille ovat, että ne antavat riittävästi tilaa laajojenkin liikeratojen suorittamiseen. Myös muiden kamppailulajien harjoittelupuvut käyvät yhtä hyvin, kunhan ne ovat mielellään valkoiset. Harjoittelun aloittaminen ei vaadi myöskään harrastajalta mitään fyysisiä erityistaitoja. Lihaskunto, voima, nopeus kasvavat hiljalleen harjoittelun myötä. Harjoittelu sopii hyvin myös kaiken ikäisille, koska ei ole liian vanha

aloittamaan treenausta.

Harjoittelu tähtää harrastajan kehittymiseen riippumatta siitä, minkälaisista lähtökohdista harjoittelu aloitetaan. Harjoittelutavoitteena on myös on harrastajan hyvinvoinnin parantaminen ja liikkeen suorittaminen keuholle luontaisilla ja terveyttä edistävillä liikeradoilla.

Mitä karate on?

Suomussalmella opettava Shorin Ryu Seibukan Karate edustaa perinteistä karatea, joka on peräisin lajin kehdestä, Okinawan saarelta. Harjoittelussa olennaisinta on ennen kaikkea itsepuolustustaitojen ja mahdollisimman hyvän fyysisen ja henkisen kunnan hankkiminen sekä ylläpitäminen.

Karaten alkuperäinen tarkoitus on ollut nimenomaan itsepuolustuksessa, ja siihen Shorin Ryu Seibukan pyrkii edelleen. Harjoiteltavat tekniikat keskittyvät siihen, että harrastajalla on uhkatilanteissa mahdollisuudet

puolustaa itseään erittäin tehokkaasti vaikkapa lyöntejä, potkuja ja kiinnitarttumisia vastaan. Tekniikoiden on oltava mahdollisimman tehokkaita eikä niitä ole muokattu esimerkiksi kilpailuun sopiviksi.

Sanotaan että yksi elinikä on liian lyhyt aika karateharjoittelulle, mutta on kuitenkin mahdollista hankkia tehokkaita työkaluja itsensä puolustamiseen verrattain lyhyessä ajassa, kunhan asialle haluaa uhrata aikaa ja vaivaa! Harjoitteluun ei tietenkään tarvitse suhtautua kuolemanvakavasti mutta on syytä muistaa ja tietää mikä lajin alkuperäinen tarkoitus lopulta on.

Jimbukan Kobudo

Suomussalmella Harjoitellaan myös Kobudoa. Okinawalaisten taistelutaitojen karaten ja kobudon historia liittyy läheisesti toisiinsa. Kobudo on juuriltaan satoja vuosia vanha aseellinen taistelutaito, jonka aseet ovat muokkautuneet sen ajan arkisista

työkaluista. Esimerkiksi bo oli tarkoitettu taakkojen kantamiseen, nunchaku pätkinäsärkijäksi ja tonfa kahvaksi jolla pyöritetään myllynkiveä. Aikoinaan kobudon mestarit ja opettajat kuuluivat usein kunninkaan henkivartiokaartiin.

Harjoittelu

Karatea ja kobudoa harjoitellaan Suomussalmella ympäri vuoden. Treenaajia kausittain on noin 10-20 henkilöä, uusia harrastajia toivotaan mukaan. Osallistua voi karateen ja kobudon, tai vaikka molempiin lajeihin. Peruskurssit molemmista alkavat taas syksyllä, tarkemmat päivämäärät ilmoitetaan kesän aikana.

Lisätietoja voi kysellä sensei Ilpo Karhuselta numerosta 050 588 57 98. Ilmoittelua ja kuulumisia voi seurata myös facebookissa Shorin-Ryu Seibukan Karate-do & Jimbukan Kobudo Suomussalmen sivulta osoitteessa: www.facebook.com/budosuomussalmi.

Onnittelut 60-vuotiaalle!

Kiitos hyvästä yhteistyöstä.

ELMO SPORT Palvelua vuodesta 1967
ÄMMÄN ERÄ-URHEILU
Suomussalmi, p. (08) 711 338

Tulikivi

www.tulikivi.fi

Metsä

Nyt on puukaupan aika!

Puukauppa- ja metsäpalvelut:
Suomussalmi, etelä: Juha Kyllönen p. 0500 295 125
Suomussalmi, pohjoinen: Jouni Juntunen p. 050 308 8563

Metsän- ja luonnonhoidon palvelut:
Suomussalmi: Outi Kivioja p. 040 351 9469

Metsäliitto-konserni on nyt Metsä Group.
Tutustu meihin osoitteessa www.metsagroup.fi

SUOMUSSALMEN Osuuspankki

Keskuskatu 3,
89600 Suomussalmi
p. 010 257 2101

Ilmari Kianto viihtyi Kiannalla

Ilmari Kiannon tytär **Raija-Liisa Kianto** kertoo, miten vesi ja veneet liittyivät Ilmari Kiannon elämään:

Miehuutensa päivinä Ilmari Kianto pyydysti kalaa rysillä, katiskoilla ja verkoilla, usein jo jätteenlähdön aikaan, jolloin piti ensin kävellä tai hiihtää jään reunalle ja siinä astua veneeseen, ellei saanut tehtyä railoa, kuten oheisessa kuvassa.

Yhdessä kuvista istuu Turja-koira, joka usein oli kalastusreissuilla mukana: Kianto on sen itse kuvannut ennen sotia.

Parhaat rysäpaikat olivat Niittusaaren kupeessa, ja verkoille mentiin porukalla useaksi vuorokaudeksi Oraviselälle omaan saareen Hölmölän kalamajaan. Vanhuuden päivinään Kianto mielellään uisteli, usein yksin, ja aina tuli saalista, haukia etupäässä.

Iki Kianto ei toki kirkkoveineillä liikkunut, mutta omia soutuveineitä hänellä oli useita, koreaksi maalattuja olivat kuten poronpulkatkin, purjeet kuuluivat moneen veneeseen, yksi oli tietääkseni punavalkoraitainen. Ja innokas purjehtija nuori Calamnius oli ihan poikasesta lähtien. Pappilassa oli jo hänen lapsuudessaan kookas kaksipurjeinen purjesluuppi Paatti, jonka kuvan tähän oheistan, nuori Ilmari istuu keskellä jalkojaan liottaen.

Kalastus oli tärkeää entisaikaan, kalaa Turjanlinnassa oli aterioilla useimpina viikonpäivinä, ja kun oli oma perunamaa ja lehmä ja sika, niin eipä kauppaan niin usein tarvinnut lähteä.

Kirkonkylälle mentiin sulan veden aikana postiin ja kauppaan etupäässä veneellä, siihen hupeni usein koko päivä. Ämmänsaa-



ressa ei ennen sotia ollut kauppaakaan eikä paljoa muutaakaan Ruukin jäännöksiä lukuun ottamatta.

Kuva jossa huivipäinen sihteeri soutaa pikkuneettä on vuodelta 1950. Jos veneessä oli mukana perhettä, joku aina souti ja



isäntä huopasi perässä.

Raitapurjekuva lienee 1920-luvun alusta, siinä veneen perässä tytär Talvikki, keskellä poika Otso ja keulassa Hildur-vaimo. Isäntä lukee lehteä - varmaankin ns. autoknipskuva, kai lehdessä on ollut jotain merkittävää.



II ILMARIN SOUTU

Suomussalmella 30.6.2012

- Ilmarin soutu soudetaan kirkkoveineillä Suomussalmella lauantaina 30.6.2012
- Omat sarjat kilpailijoille ja kuntoilijoille
- Soutumatka noin 22 km
- Lähtöpaikkana Jätkänpuiston venesatama Ämmänsaarella Suomussalmella
- Ilmoittautuminen 31.5.2012 mennessä
- Ilmoittautuminen ja lisätiedot www.ilmarinsoutu.fi

30 vuoden kokemuksella

Parturi-Kampaamo Kutri

Juntunen & Kymäläinen p. (08) 712 830
Keskuskatu 3, Ämmänsaari

JÄÄKIEKON MM-KISASTUDIO
4. - 20.5.

Kisojen ajan **TARJOUS!**
LätkäPIZZA/-BURGER
+ juoma **VAIN 10 EUROA!**

Scandic
KIANNON KUOHUT

Jalonkatu 1, Suomussalmi, p. 08 710 770
kiannonkuohut@scandichotels.com
www.scandichotels.com/kiannonkuohut

Tapaturma-
vakuutus

alk. **4** €/kk

Ottamalla Yksityistapaturmavakuutuksen pääset nopeasti **jonottamatta** parhaaseen mahdolliseen hoitoon.

Ota yhteyttä, kerromme lisää!

Kainuun Lähivakuutusyhdistys
p. (08) 710 270

Lähivakuutus - Vahva paikallisesti.

KIANTALAIVALLA TURJANLINNAAN
25.6.-12.8.2012 päivittäin klo 11.00 ja 15.00
Muulloin tilauksesta ryhmille (yli 20 hlöä).

Lähdöt Suomussalmen keskustan laivalaiturista (väh. 5 hlöä).

HINNAT:
Aikuiset 14 €
Lapset (4-12 v.) 7 €
Ryhmät yli 20 hlöä -10%

Tiedustelut ja varaukset:
Suomussalmen Matkailutoimisto, puh. (08) 6155 5545
Kiantalinjat Oy, puh. 0400 386 265

Kiannon Kuohut

p. (08) 6155 5777
www.suomussalmi.fi

Kiannon Kuohut Kylpylä suljetaan saneerauksen vuoksi 1.6.2012.

Kuntosali avataan 25.6.2012 entisen Spar-kaupan tiloissa osoitteessa Keskuskatu 3.

Kuntosali avoinna
25.6.-2.9.2012

Ma	12-20
Ti	10-18
Ke	12-20
To	10-18
Pe	12-20
La-su	suljettu

Tervetuloa!

SUOMUSSALMI

Kun haluat tehdä hyvän puukaupan

PÖLKKY METSÄ

Suomussalmi, Puolanka
Jari Juntunen p. 040 515 9779
www.polkky.fi

Uusia ajatuksia metsästä.

Stora Enso Metsä
Kaisa Kemppainen, p. 040 552 9089,
Hyrnsalmi, Suomussalmi
Simo Kinnunen, p. 040 028 7301,
Suomussalmi
Vesa Isola, p. 040 019 0273,
Puolanka
www.storaensometsa.fi

Hippo-suunnistuskoulu kutsuu mukaan

Suunnistusjaoston järjestämä lasten Hippo-suunnistuskoulu kokoontuu ensimmäisen kerran keskiviikkona 16.5. klo 17.30 Liikuntahallin pihalla.

Suunnistuskoulu on tarkoitettu yli 6-vuotiaille lapsille, myös vanhemmat voivat osallistua kouluun lastensa kanssa. Aiempaa kokemusta ei tarvitse olla, sillä suunnistuskoulussa opetellaan suunnistuksen perusasioita. Toisaalta kokeneemmille lapsille on oma ohjelmansa ja aiemmin suunnistuskouluun tai iltarasteille osallistuneillekin lapsille on luvassa uusia haasteita.

Hippo-suunnistuskou-

lussa tutustutaan karttaan ja karttamerkkeihin, opetellaan liikumaan luonnossa ja tietysti leikitään ja pelataan.



Hippo-suunnistuskoulu
kokoontuu kello 17.30
16.5. Liikuntahalli
23.5. Liikuntahalli
30.5. Taivalalasan koulu
7.6. Jätänpuisto
13.6. Taivalalasan koulu

Suunnistuskoulua jatketaan elokuussa, jos innokkaita suunnistajia riittää.

Ravirinkiläiset juoksevat porukalla

Suomussalmen Rastin yleisurheilujaoston alaisuudessa on vuodesta 2003 asti kokoontunut juoksu-harrastusryhmä. Ohjatulle yhteisjuoksulenkille kutsuivat nykyisinkin ryhmän ohjaajina toimivat aktiiviset juoksunharrastajat **Jukka Hakala** ja **Jarmo Tolonen**.

Aluksi mukaan tuli muutamia juoksijoita, mutta viime kausina juoksua on käynyt harrastamassa yli viisikymmentä henkilöä yhteisjuoksulenkillä. Tavallisesti juoksijoita on parikymmentä iltaa kohden. Ravirinkiin on tervetul-

leita kaikki jotka haluavat harrastaa juoksemista ryhmässä omien voimavarojen puitteissa. Tunnin juoksu sujuu helposti, kun heti alussa hakeutuu oman "tasoiseen" juoksijoiden ryhmään. Porukassajuoksu on kiva viikon asioiden pohdiskelu tapahtuma ja juoksuryhmästä saa henkistä voimaa juosta/ hölkkätä.

Monesti kuulee mainittavan, että "sepä tunti meni tietämättä".

Raviringin kevätkausi päättyy Ruukinkankaan kentällä cooperin-testiin huomenna keskiviikkona 16.5. kello 18.

Tanssia eskarista alkaen

Nimi ja ikä: Heta Vikholm, pian 16-v.

Kuinka kauan olet harrastanut tanssimista Suomussalmen Rastin naisvoimistelijoiden ryhmissä?

Eskarista asti.

Missä ryhmissä olet ollut mukana ja miten?

Aloitin tenavajumpasta. Sitten KidMix, Jelly Legs ja 5 luokalta lähtien Promenade -ryhmä.

Mieluisimpia muistoja matkan varrelta?

SunSvol ja esiintymiset mm. Venäjällä ja eri puolilla Kainuuta.

Tulevaisuuden suunnitelmia ja haaveita, jatkuuko tanssiharrastus?

Nyt peruskoulun jälkeen menen lukioon. Haluan jatkaa laulamista, ja ehtiä olemaan kavereidenkin kanssa. Jos Promenade

loppuu, niin varmaan käyn esim. Zumbassa, jos aika riittää.



Heta Vikholm on ollut pitkään mukana Rastin naisvoimistelijoiden ryhmissä, viime vuosina Promenade-ryhmässä.



Kiipeilijöiden toiminnasta löydät ajankohtaista tietoa osoitteesta <http://plus.google.com> nimellä Suomussalmen Rastin Kiipeilijät. Kuva: Sami Keränen

Kallioakrobatiaa Sonnikalliolla

Pidän kaksin käsin tiukasti kiinni kallionhalkeamasta. Pulssi hakkaa, sekä ponnistuksen, että jännityksen vuoksi. Tunnen väsyneiden käsieni otteen löysäävän hetkellä millä hyvänsä, mutta jalkani onnistuvat löytämään ensisilmäyksellä sileältä näyttävän kallion pinnasta pienen ulkoneman ja pääsen levähtämään jalan varaan.

Kädet tuntuvat olevan aivan puhki ja mietin jo luovuttamista, mutta sisu ei anna periksi. Kurkotus ylös ja saan kuin saankin kiinni kallion ylälaidasta ja jaksan kammata itseni ylös. Istun kallion reunalla ja katson ympärilleni. "Minä tein sen! Pääsin huipulle ja voitin itseni!"

Mistä tässä on oikein kysymys? Selviytymistaitelusta vuoristossa? Ei, vaan Suomussalmen Rastin Kiipeilyjaoston kiipeilijät avaavat ulkokiipeilykautta vappuaattona Suomussalmen Sonnikalliolla.

Olin itse ensimmäistä kertaa kalliolla ja tunne huipulle päästessä oli aivan huikea! Sitä tunnetta ei osaa kunnolla sanoiksi pukea, se täytyy itsellä kokea.

Iltapäivä kalliolla välillä kiiveten, välillä toista varmistaen on kevätauringon paisteessa mahtava kokemus. Tätä on pakko saada lisää! Ja sitähan saa.

Rastin kiipeilijät harrastavat kesän aikana kiipeilyä Sonnikalliolla ja lähialueen kivillä perjantaisin kello 19-21. Kiipeily lajina voi kuulostaa vaaralliselta ja onnettomuusalttiilta, mutta turvallisuusohjeiden ja ohjaajan neuvonoudattamisen sekä oikeiden varusteiden myötä laji on hyvin turvallinen.

Pieniä nirhaumia käsiin



Ylä-Kainuun alueelta löytyy muutamia kiivettäviä kalliota. Kuva: Mika Moilanen



Ulkokiipeilykausi avattiin Suomussalmella vappuaattona. Kuva: Juha Hulkkonen

tulee väistämättä karkealla kalliolla ja lihaskipua on ensikertalaiselle varmasti luvassa, mutta tunne on-

nistuneen nousun jälkeen saa unohtamaan moiset pikkuharmit.

Kuinka sitä voi harrastaa Ylä-Kainuun alueella?

Kiipeily soveltuu hyvin kaikille ikään tai sukupuoleen katsomatta. Lajissa kehittyy niin lihasvoima, vartalonhallinta, tasapaino, kuin ongelmanratkaisukykykin.

Mikään hämähäkkimies tai nainen ei lajiin tarvitse olla, mutta myös aktiivinen urheilija löytää lajin parissa itsestään varmasti ennen käyttämättömiä lihaksia. Laji on harrastuskohteena hyvin monipuolinen.

Kiivetä voi niin sisäseinillä, ulkona kivillä, kalliolla ja talvella jääputouksilla. Ylä-Kainuun alueelta löytyy sisäkiipeilyseinä Suomussalmen liikuntahallilta. Maastosta kiivettäviä kiviä, ns. boulderita löytyy useita, ja köyden avulla kiivettäviä kalliotaikin muutama.

Aivan Ämmänsaaren keskustan tuntumasta löytyy hieno kiipeilykohde, Sonnikallio josta löytyy monentasoisia ja tyypisiä kiipeilyreittejä.

Tämän lisäksi Ylä-Kainuusta löytyy Puolangan Auhtovaara, jossa on myös useita köysikiipeilyreittejä.

Ajankohtaista tietoa kiipeilijöiden touhuista, sekä kuvia ja videoita löytyy Google Plus -palvelusta (<http://plus.google.com>) nimellä Suomussalmen Rastin Kiipeilijät, www.suomussalmenrasti.fi -sivulta ja puhelimitse Mika Moilaselta 050 387 3274.

Seuralta voi lainata varusteita kokeiluun, ja koulutettu ohjaaja opastaa ja varmistaa, että ilmainen lajin kokeilu on turvallista.

Mikäli kiipeilykärpänen puraisee, on jäseneksi liittyminen halpaa 15 euron lukukausimaksulla.

Juha Hulkkonen