

# Vuoden 2024 liikuntateko ehdokkaista perustelut

## Tuolijumppatreffit Hollolan kirjastolla

Ihana kuunnella seinän toiselta puolelta, miten innolla ohjaajat ohjaa ja miten suuremmalla innolla jumppaajat on mukana ja nauraa. Jumppat näyttäyty monipuolisena keinona ylläpitää kokonaisvaltaista hyvinvointia, etenkin sosiaalisuus näkyy kun jo jumppatilaan jonottaessa käy iloinen puheensorina. Jumppat on sopivan lyhyitä ja säännöllisiä ja siten merkityksellisiä jokaiselle osallistujalle omalla tavallaan. Plus jumppat on hyvä keino jakaa tietoa muistakin kunnan senioritapahtumista!

## RideSalpaus Ry:n toiminta

Maastopyöräilyn ja BMX-pyöräilyn kehittäminen Hollolan ja Lahden alueella.

## Hollola Hyzer, 2 ehdotusta

### 1. Hollola Hyzer

Vapaaehtoistyöllä saatu pidettyä frisbee-ratoja kunnossa ja saatu enemmän porukkaa liikkumaan kuin millään muulla urheilulajissa vuosien ajan. lästä riippumatta, niin nuoria kuin vanhuksiakin, perhekuntia, kaikkia niin yhdessä kuin erikseen, joka on se tärkein asia!

### 2. Hyzer Hollola Ry ja Kukonkoivun frisbeegolfrata

Marginaalilajista koko kansan liikuttajaksi.

Luonnonvarakeskuksen tutkimus suomalaisten ulkoiluaktiiviteeteista kertoo, että frisbeegolfia harrastaa peräti noin 20 % eli joka viides suomalaisesta aikuisväestöstä. Se on viidenneksi suosituin ulkoliikuntamuoto. Linkki: [https://frisbeegolfliitto.fi/2022/05/12/luken-valtakunnallinen-ulkoilututkimus-viidesosa-aikuisvaestosta-harrastaa-frisbeegolfia/?utm\\_source=dlvr.it&utm\\_medium=facebook&fbclid=IwY2xjawHGAMdleHRuA2FbQIxMQABHYrKe8LXzsS5LLB0iVPdDkqQmVzxUMtFK\\_Mzb8KrhZk-4oKUI0MfzqFcRg\\_aem\\_5e1KfPLCm8WZVVUUW4dIVA](https://frisbeegolfliitto.fi/2022/05/12/luken-valtakunnallinen-ulkoilututkimus-viidesosa-aikuisvaestosta-harrastaa-frisbeegolfia/?utm_source=dlvr.it&utm_medium=facebook&fbclid=IwY2xjawHGAMdleHRuA2FbQIxMQABHYrKe8LXzsS5LLB0iVPdDkqQmVzxUMtFK_Mzb8KrhZk-4oKUI0MfzqFcRg_aem_5e1KfPLCm8WZVVUUW4dIVA) Muutaman viime vuoden ja erityisesti pandemia-ajan eniten suositua kasvattava liikuntamuoto Suomessa on frisbeegolf. Sen harrastamiseen on paikallinen seura Hyzer Hollola ry luonut talkootyöllä ja omalla varainhankinnallaan (sekä Hollolan kunnan myötävaikutuksella) erinomaiset puitteet Kukonkoivun urheilukentän ympäristöön. Viime vuosina radan käyttöaste on vakiintunut noin 20 000 pelikierrokseen/vuosi. Kukonkoivun rata on Hollolan ainoa kilpailukriteerit täyttävä täysimittainen 18-väyläinen frisbeegolfrata. Laji soveltuu erittäin hyvin kaikille, lapsista eläkeikäisiin. Laji on aivan oivallinen liikuntamuoto, jossa toteutuu liikunnan sosiaalinen aspekti, tuki- ja liikuntaelimistön harjoittaminen, sekä pitkäkestoisen, matalasykkeisen liikkumisen peruskuntoa kohottava vaikutus. Päivittäin, ympäri vuoden, on hieno havaita hyväntuulisia liikkujia, joiden ikähaitari on silmämääräisen arvion mukaan noin 7-70 vuotta. Erityisesti pandemia-aikana ja sen jälkeen on runsaasti lisääntynyt ikäryhmien 10-18 ja 60-70 vuotta pelaajien määrä. Lajilla alkaa olla jo varsin merkittävä asema erityisesti näiden ikäluokkien liikuttajana. Kukonkoivun frisbeegolfrata on vuosi vuodelta kasvattanut tunnettavuuttaan harrastajien joukossa ympäri Suomen ja tuo Hollolaan vuositasolla satoja - tuhansia käyntikertoja ulkopaikkakuntalaisten pelaajien toimesta. Radalla myös järjestetään niin seuran omaa kilpailutoimintaa, kuin myös Suomen frisbeegolfliiton alaisia kilpailuja. Myös nyt talviaikaan rata on yhtenä näyttämönä koko talven kestävässä Päijät-Hämeen talvisarja-kilpailussa Mukkulan, Orimattilan, litin ja Heinolan ratojen ohella. Näillä perusteluilla ja esitiedoilla pidän Hyzer Hollola Ry:n seurana ja talkootyönä tekemää työtä erittäin merkityksellisenä liikunta-aktiivisuuden kohottajana, sekä myös Hollola-kuvan parantajana ja kunnan tunnettavuuden lisääjänä. Loppuun vielä Suomen frisbeegolfliiton uutisointia liittyen ratoihin ja talkootyöhön. Kukonkoivun rata siis on rakennettu vuosien varrella täysin talkoovoimin ja talkoorinki on varsin pieni, mutta palvelee valtavan suurta käyttäjämäärää.

[https://frisbeegolfliitto.fi/2022/09/14/frisbeegolfradat-liikuttavat-monia-haastekuntapaattajille/?utm\\_source=dlvr.it&utm\\_medium=facebook](https://frisbeegolfliitto.fi/2022/09/14/frisbeegolfradat-liikuttavat-monia-haastekuntapaattajille/?utm_source=dlvr.it&utm_medium=facebook)

## **Tennilän jumppa/Annika Sormunen**

Annika Sormunen on vapaaehtoisena jo usean vuoden ajan pitänyt Tennilässä lähes viikottain kaikille avointa ja maksutonta jumppaa. Kesällä jumpataan ulkona ja talvella Tennilän koululla. Jumpassa ei käy kymmeniä ihmisiä, mutta se on oiva esimerkki siitä, kuinka pienelläkin teolla on merkitystä ja yksikin ihminen voi saada aikaan liikettä, kun ei jää odottamaan, että joku muu järjestää.

## **CHT Dancers**

CHT Dancers on toiminnallaan tukenut erityisesti nuorten tyttöjen ja naisten rivitanssiharrastusta. Tanssitaitoa ja osaamista on viety Hollolasta ulkomaille asti mm. Iso-Britanniaan ja Alankomaihin. CHT Dancers on myös toiminnallaan tukenut kestävästä kehitystä tanssipukujen myymisen, lainaamisen ja tuunaamisen kautta sekä auttanut jäseniään kehittämään kädentaitojaan tanssiharrastuksen lisäksi. Myöskään kisamenestystä ei tule unohtaa, sillä lähes joka vuosi seura on saanut menestystä ja palkintoja ulkomailta asti. Vuonna 2021 Hollolaan tuli peräti kaksi merkittävää kultaa World Dance Masters -kilpailusta. Muita merkittäviä palkintosijoituksia on tullut myös aikaisemmin sekä vuoden 2021 kilpailun jälkeen. CHT Dancers on saanut palstatilaa esimerkiksi Etelä-Suomen Sanomissa, mutta tunnustusta menestyksestä ja Hollolan edustamisesta muualla Suomessa ja ulkomailla ei ole aikaisemmin tullut. Tämän takia CHT Dancers on ansainnut tunnustuksen vuoden liikuntatekona. Seuran menestykseen voi tutustua esimerkiksi Facebookissa ja Instagramissa @chtdancers .

## **Urheilijapariskunta Joni Hirvikallio ja Sanna Kauppila**

Joni ja Sanna ovat menestynyt ja intohimoisesti suunnistukseen ja kestävyysjuoksuun suhtautuva, kaksi vuotta sitten hollolalaistunut urheilijapariskunta. Monet Jonin suunnistusuran suurimmista hetkistä ovat tapahtuneet sattumalta juuri Hollolassa: Jukolan viestin voitto 2018 Hälvälässä sekä suunnistuksen SM-videstin voitto 2023 myöskin Hälvälässä. Maantiejooksukin sujuu: maratonin ennätys on 2.21,44 ja puolikkaan 1.08,45. Myös Sannalta löytyy suunnistuksen SM-videstikulta sekä kaksi pronssia, ja lisäksi hän tänä kesänä sijoittui yhdessä joukkueensa Lahden Suunnistajat -37 kanssa Venlojen videstissä kolmanneksi. Juuri ennen muuttamista Hollolaan hän voitti Fin5-rastiviikon, jonka osakilpailuja oli mm. Tiirismaalla ja Messilässä. Molemmat ovat kokeilleet myös polkujuoksua: tänä kesänä NUTS Ylläs-Pallas polkujuoksisissa Joni sijoittui 2. sijalle 37 km matkalla ja Sanna sijalle 2. 10 km matkalla. Pariskunta on varmasti tuttu näky jo monelle niin kaduilla, poluilla, kuntoradoilla, kuntosalilla kuin Hollolan uimahallissakin (ennen remonttia). Molemmat ovat aktiivisesti nostaneet omilla sometileillään esiin Hollolan upeaa luontoa ja erinomaisia olosuhteita kestävyysurheiluun ja houkutteleet kauempaakin väkeä liikkumaan Hollolassa. Joni on myös parantanut alueen suunnistumahdollisuuksia yhteistyössä paikallisen suunnistusseuran kanssa päivittämällä suunnistuskarttoja ajan tasalle.

## **Uimahallin remontti vei tilat ja liikuntatoimi löysi loistavat vaihtoehdot.**

Kirjaston tuolijummat, uimahallikuljetukset, kuntosali ja -jummat, kaikki täynnä tyytyväisiä hollolalaisia.

## **Tiirismaa Trail**

Upea, hyvähenkinen juoksutapahtuma, joka hyödyntää Hollolan hienoa polkuverkostoa ja houkuttelee juoksijoita ympäri Suomen Hollolaan. Hollolan kaunis luonto tulee tutuksi sadoille juoksijoille ja maisemat Vesijärvelle hurmaavat. Talvella saman tapahtuman Winter trail oli upea tapahtuma talvipolkuja hyödyntäen.

## **Hollolan urheilijoiden (HU-47) järjestämä lasten hiihtokoulu**

Hollolan Urheilijat järjestää lapsille hiihtokoulun syys- ja talvikaudella. Kouluun saa osallistua kaikki yli 5-vuotiaat lapset. Koulua vetävät asiaan vihkiytyneet vapaaehtoiset. Koulun osallistumiskustannus on hyvin kohtuullinen. Hiihtokoulu on antanut liikunnan iloa lapsille ja myös aikuisille, jotka voivat tehdä oman leikkinsä lasten hiihtokoulun aikana.

### **Salpis ry, 4 ehdotusta**

#### **1. Salpis ry**

On Hollolan suurin palloilulajin seura, kasvattanut jäsenmäärää joka vuosi.

#### **2. Salpiksen naisten nousu lentopallon ykkössarjaan keväällä 2024**

Salpis naiset nousi ensimmäistä kertaa 1-sarjaan ja tämän myötä Hollolassa on hyvää lentopallo buumia.

#### **3. Salpiksen naisten nousu 1-sarjaan**

Salpiksen naiset ovat jo usean vuoden ajan vieneet eteenpäin positiivista joukkuepelaamista "Kättyrit" nimen alla 😊 Sinikeltainen tiimi tuo Hollolaa hienosti esiin kiertämällä Suomea lentopallon perässä.

#### **4. Salpis naisten nousu 1-sarjaan.**

Salpiksen naiset ovat olleet hollolalaisen penkkiurheilukansan suosikki jo pitkän aikaa. Yleisömäärä on vakiintunut yli 100 katsojaan per peli. Viime kauden huima taistelu 2-sarjan voitosta oli kuin elokuvista. Salpahalli täyttyi kannustajista koko finaalisarjan aikana ja siellä elettiin todellista urheilujuhlaa. Naisten rohkea päätös lähteä 1-sarjaan vahvisti koko seuran toimintaa ja nyt Salpiksella on tytöille pelaajapolku F-juniorista ykkössarjaan omassa seurassa. Salpiksen pelaajat edustavat Hollolaa positiivisesti ja ylpeästi viikonlopusta toiseen ympäri Suomea Hollola-logo rinnassaan sekä erityisesti kotisalissaan. Vieraat keuhvat viikoittain Hollolan kunnan saliolosuhteita.

### **Hiihtolatujen kunnossapitäjät, 5 ehdotusta**

#### **1. Latujen kunnostajat**

Latukoneen kuljettaja tekee hyvää työtä hiihtäjien hyvinvoinnille. Tervehtii ystävällisesti.

#### **2. Hiihtolatujen kunnossapitotiimi**

Hollolassa on uskomattoman laaja ja monipuolinen latuverkosto ja todella hyvin ja säännöllisesti hoidettu!

#### **3. Latuverkon kunnostajat**

Verkosto pidetty koko kauden loistokunnossa.

#### **4. Latuverkon kunnossapitäjät**

Ladut koko kauden loistavassa kunnossa.

#### **5. Hollolan latukoneen kuljettaja / koko latuverkoston huoltoporukka**

Latuverkoston ladut ovat aina huippuhyvin hoidettu ja hiihtäjät pääsevät ladulle aikaisin pyhäamuinkin. Latukoneen kuljettaja moikkaa aina iloisesti hiihtäjiä. Kiitos!

## **Hämeenkosken vanhempain yhdistyksen jumppa tunti koululla**

Joka toinen sunnuntai järjestetty lapsien ja aikuisten yhteinen jumppa tunti. Pelata voi koko hallin täydeltä, ja kaikilla välineillä. Jumppa tunti on hyvin suosittu. Isän päivää ja muita tapahtumia on väritetty erilaisilla teemoilla, isänpäivänä tarjottiin kahvia ja tarjottavia kaikille.

## **Soisalmensuon pitkospuut talkoolaiset**

Mahdollistaa luonnossa liikkumisen kaikille

## **Maija Masalin**

Maija on aina iloinen, positiivinen ja hyvää energiaa luova ihminen joka pelkällä omalla olemisella saa ihmiset tempaantumaan mukaan tanssiin/liikkumiseen. Maija myöskin vaikuttaa Hollolan imagoon positiivisesti sillä tuottaa somessaan aina esimerkillistä mallia hollolasta sekä järjestää vapaaehtoisesti omia urheilullisia tempauksia niin lapsille kuin myös aikuisille, mm hän on kerännyt nyt muutamina vuosina hyväntekeväisyytenä rintasyöpä yhdistykselle rahaa tanssimalla. Maija vetää Holvon zumbaa ihan vaan rakkaudesta lajiin ja sen näkee! Maija, jos kuka ansaitsisi vuoden 2024 liikuntateko palkinnon.