

Voimistelu- ja urheiluseura **KOIVISTON ISKU RY**



TOIMINTAKERTOMUS **2013**

www.koivistonisku.fi

(Johtokunta 4.3.2014)
(Kevätkokous 21.3.2014)



KOIVISTON ISKU RY:N TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2013

1. YLEISTÄ

Voimistelu- ja Urheiluseura Koiviston Isku r.y. on perustettu 23.1.1927. Yhdistysrekisterinumero on 13473 ja yritystunnus 0570010-2.

Vuosi 2013 oli seuran toiminnassa jo 86. aktiivinen toimintavuosi, joka oli urheilullisesti menes-tykseäs. Huonosta taloustilanteesta huolimatta vuosi 2013 oli seuramme osalta taloudellisestikin hyvä. Lentopallojaosto julkaisi kesällä 50-vuotishistoriikkinsa ja pyöräilyjaoston järjestämät maantie-pyöräilyn SM-kilpailut oli iso ponnistus koko seuralta. Kilpailut onnistuivat hyvin ja urheilullinen menestyskin oli hyvä. Matti Manninen voitti molemmat U23-luokan mestaruudet.

Seuran tarkoituksena on: 1) edistää urheilun ja erilaisten liikuntamuotojen harrastusta sekä terveitä elämäntapoja; 2) kehittää kulttuuri- ja nuorisotyötä; 3) edistää tasa-arvoa ja kansainvälistä yhteis-toimintaa; sekä 4) toimia puhtaan luonnon ja ympäristön puolesta.

Yhdistyksen kotisivujen osoite on www.koivistonisku.fi.

JOHTOKUNTA

Johtokuntaan kuuluivat vuonna 2013 **Ilpo Kyllönen**, puheenjohtaja (8/8), **Sylvi Mattila**, vara-puheen-johtaja (7/8), **Alpo Söderdahl**, taloudenhoitaja/jäsenrekisterin hoitaja (8/8), **Jari Wiksten**, sihteeri (8/8), jäsenet **Urho Jalava** (8/8), **Hilkka Söderdahl** (7/8), **Jussi Laine** (4/8), ja **Riku Jakobsson** (3/8). Sulkeissa on osallistuminen johtokunnan kokouksiin.

2. TOIMITILAT

Seuran toimisto sijaitsee Uudenkoiviston koulun pihapiirissä vanhan kirjastorakennuksen yläkerrassa Palokunnan puistokatu 6-8, 28130 Pori

Koiviston Iskun omistama paperihalli (Sepänpellontie 17) on ollut vuokrattuna Paperinkeräys Oy:lle koko vuoden ja vuokratuotto oli 24.000 €. Kolmen vuoden määräaikainen vuokrasopimus oli voimassa vuoden 2013 loppuun. Halli oli seuran käytössä entiseen tapaan keräyspaperin lajittelu- ja lastaustoiminnassa. Vuokrasopimusta on jatkettu viidellä vuodella Paperinkeräys Oy:n luopuessa optiostaan lunastaa halli vuokrasopimuksen päättyessä 31.12.2013.

3. YHDISTYKSEN KOKOUKSET JA JÄSENISTÖ

KOKOUKSET

Vuosikokous pidettiin 13.3.2013 seuran toimistolla; mukana oli 14 seuran jäsentä. Kokous vahvisti toimintakertomuksen ja tilit vuodelta 2012. Tilikauden ylijäämä oli 26.767,82 euroa.

Syysvuosikokous pidettiin 20.11.2013 seuran toimistolla. Mukana oli 15 seuran jäsentä. Kokous vahvisti vuoden 2014 jäsenmaksun suuruudeksi 10 euroa. Kokous hyväksyi toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2014. Johtokunnan puheenjohtajaksi valittiin **Ilpo Kyllönen**, varapuheen-johtajaksi **Sylvi Mattila**, taloudenhoitajaksi **Alpo Söderdahl**, sihteeriksi Jari Wiksten ja jäseniksi **Hilkka Söderdahl**, **Jussi Laine**, **Kauko Ruokolainen** (uusi) ja **Milla Ojala** (uusi). Lisäksi nimettiin jaostojen jäsenet.

Talousarvion loppusumma päättyi 185.510 euroon.

Seuran vuoden parhaana urheilijana vuoden 2013 palkittiin maantiepyöräilyn kolminkertainen suomenmestari (yhteislähtö, aika-ajo ja paritempo) **Matti Manninen** ja nuorena lupaavana urheilijana **Janina Hillman** (SM-hopeaa bodyfitness/16-18 v). Vuoden valmentaja/joukkueenjohtajana palkittiin **Tommi Martikainen**, joka

toimii Chebici-Isku teamin johtajana ja useiden pyöräilijöiden valmentajana ja menestyi hyvin myös kilpailuissa (mm. SM-kulta paritempossa). Vuoden seuratyöntekijänä palkittiin **Taito Tommila**, joka on toiminut lentopallojaostossa pitkään mm. valmentajana.

Johtokunta kokoontui kahdeksan kertaa ja pöytäkirjapykälä kertyi vuoden aikana 104.

Joulukahvitukseen 17.12.2013 osallistui yli 30 seuran jäsentä.

JÄSENET

Vuoden lopussa jäsenmäärä oli 462 jäsentä.

Huomionosoitukset ym

TUL:n päivän juhlassa 26.1.2013 piirin hopeisella ansiomerkillä palkittiin Taru Lindbeg ja piirin parhaana miesurheilijana Jarkko Niemi, parhaana naisurheilijana Venla Koivula ja parhaana joukkueena Iskun SM-hopeaa saanut aika-ajojoukkue (Tommi Martikainen, Jussi Eskelinen ja Jarkko Niemi). TUL:n parhaana pyöräilijänä on palkittu Jarkko Niemi.

Johtokunnan ja veteraanijaoston edustajina Liisa Tuomen hautajaisissa olivat 7.9.2013 Urho Jalava, Sylvi Mattila ja Heimo Heino.

Urho Jalava palkittiin Porin kaupungin vuoden seuratyöntekijänä 2012. Palkitseminen tapahtui Lounais-Suomen Liikun Urheilugaalassa Baltic Princess -laivalla 9 – 10.2.2013.

Urho Jalavalle Lentopalloliiton liittohallitus on myöntänyt liiton kultaisen ansiomerkin.

Urheilijoiden palkitsemiset

TUL:n Satakun-nan piirin parhaaksi joukkueeksi valittiin kuudennen kerran peräkkäin Koiviston iskun joukkue. Naisten lentopallojoukkueen jälkeen kolmena vuonna peräkkäin on ratapyöräilyn 4km takaa-ajojoukkueemme valittu piirin parhaaksi joukkueeksi, vuoden 2012 parhaana palkittiin Koiviston Iskun aika-ajon SM-hopeaa joukkue ja 2013 paras oli taas pyöräilijöidemme SM-kultaa voittanut paritempo-joukkue (Matti Manninen ja Tommi Martikainen). Piirin parhaana mies-urheilijana palkittiin Iskun Matti Manninen (TUL-päivän juhlassa 25.1.2014).

Syyskokouksessa palkittiin pyöräilijä Matti Manninen vuoden parhaana urheilijana, bodyfitnessurheilija Janina Hillman vuoden nuorena lupaavana urheilijana ja Tommi Martikainen vuoden valmentaja/joukkueen-johtajana.

4. TALOUS JA VARAINHANKINTA

Yhdistyksen talous on kunnossa ja maksuvalmius on hyvä. Taloudellisesti vuosi oli hyvä. Tilikauden ylijäämä oli 26.767,82 euroa. Länsi-Suomen Osuuspankin OP-Privaten hoidossa on seuran osake-salkku.

Paperinkeräystoiminnassa keräyspaperin lajittelu ja lastaus lisääntyivät ja oma keräystoiminta pysyi suurin piirtein ennallaan mutta toiminnan kannattavuus heikkeni mm. kiristyneen kilpailun johdosta (tyhjennysmaksut vähenivät edelleen). Keräyspaperin määrä oli yhteensä 1601 tn (1130 tn 2012) ja pahvin 483 tn (516 tn 2012). Paperinkeräystoiminnassa palkatun henkilöstön määrä oli kolme henkilöä, joista palkkatuella työllistettyjä kaksi. Paperihallilla seuran jäsenet tekivät yli 2000 talkoo-työtuntia.

Paperinkeräys Oy:n kanssa on voimassa urakointisopimus. Paperinkeräys Oy:ltä on saatu korvauksetta käyttöön paperinkeräysauto.

Paperin- ja pahvinkäsittely ja -lastaustoiminta on ollut verollista liiketoimintaa vuodesta 2011 alkaen ja arvonlisäverollista 1.7.2012 alkaen. Vuoden 2012 liiketoiminnan yhteisövero oli 3.599,71 euroa.

Porin kaupungilta saimme nuorisotoimintaan 5.650 euron toiminta-avustuksen. Vuonna 2013 maksoimme vastaavasti Porin kaupungille vuokria n 7.000 euroa harjoitus- ja kilpailu/ottelutiloista.

5. JÄRJESTÖTOIMINTA

JÄSENYTYDET JA OSALLISTUMISET

Koiviston Isku ry on TUL:n ja TUL:n Satakunnan piirin jäsenjärjestö. Kuulumme myös seuraaviin lajiliittoihin: hiihtoliitto, lentopalloliitto, urheiluliitto, pyöräilyunioni ja triathlonliitto.

Suomen Pyöräilyunionin maantiepyöräilyjaoston puheenjohtajana jatkoi Ilpo Kyllönen.

TUL:n Satakunnan piirin veteraanijaoston jäsenenä toimi Pentti Lamberg ja shakkijaostossa Aimo Koivunen.

Jari Wiksten ja Ilpo Kyllönen osallistuivat pyöräilyunionin kehittämisseminaariin ja liittokokoukseen 22.11.2013 Helsingissä.

KOULUTUSTOIMINTA

Kunto- ja veteraanijaoston hyvinvointiluentotilaisuus 11.4. oli onnistunut ja osanottajia oli noin 15. Syksyllä 4.11.2013 järjestettiin toinen luentotilaisuus toimitiloissa. Luennoitsija oli Satakunnan sydän-piiristä.

Lisäksi jaostojen edustajat ovat järjestäneet sekä osallistuneet erilaisiin valmennus- ja tuomari-kou-lutuksiin.

MUU JÄRJESTÖTOIMINTA

Johtokunta hyväksyi vuoden alussa jaostoille toimintasäännöt ja pankkitiin käyttöohjeen.

6. TIEDOTUS- JA JULKAISUTOIMINTA

JULKAISUT

Lentopallojaoston 50-vuotisesta toiminnasta Heimo Heino on kirjoittanut historiikin, joka julkaistiin kesäkuussa 2013.

Pyöräilyjaosto julkaisi Satakunnan Viikko –lehden liitteenä SM-kilpailujen edellä 8-sivuisen tabloid-lehden maantiepyöräilyn SM-kilpailuista. Lehden jakelumäärä oli 55.000 kpl ympäri Satakuntaa.

Lentopallojaosto julkaisi perinteiseen tapaan syksyllä Koiviston Iskun vuosikirjan, jossa myös muut jaostot esitte-levät toimintaansa.

ULKOINEN TIEDOTTAMINEN

Seuran kotisivujen www.koivistonisku.fi kävijämäärät ovat kasvaneet vuosittain. Vuonna 2013 sivuilla oli käyntejä yli 150.000 kappaletta noin 18.000 ip-osoitteesta. Chebici-Isku teamilla on facebooksiivu www.facebook.com/chebiciisku ja kotisivut www.chebici-isku.blogspot.fi.

Jaostot tekivät lehdistötiedotteita kilpailuista ja muista tapahtumistaan.

Alueen sanomalehdissä oli vuoden aikana useita juttuja seuramme urheilijoista ja järjestämistämme kilpailuista. Erityisesti maantiepyöräilyn SM-kilpailut saivat hyvin medianäkyvyyttä.

SISÄINEN TIEDOTTAMINEN

Kokouskutsut julkaistiin Satakunnan Kansassa, seuran kotisivuilla ja toimiston ilmoitustaululla. Johtokunta ja jaostot käyttivät lähinnä sähköpostia sisäiseen tiedottamiseen – kokouskutsut, pöytäkirjat, yms. – on hoidettu pääosin sähköpostilla.

Kotisivujen käyttöä tiedotukseen tehostetaan ja kotisivuja kehitetään myös tietopankin suuntaan. Mm. toimintakertomukset ja –suunnitelmat julkaistaan kotisivuilla.

Toimintavuonna uusittiin vanhentunut jäsenrekisteriohjelma Flo members-selainpohjaiseen ohjelmaan. Uuden jäsenrekisterin avulla pyritään myös erityisesti jaostojen sisäistä tiedotusta parantamaan hyödyntämällä mm. ohjelman sähköpostiviestiominaisuuksia.

7. YHTEISTYÖKUMPPANIT

Oy Chebici Ltd jatkoi edelleen pyöräilyjoukkueemme Chebici-Isku teamin toiminnan tukemista. Joukkueen käytössä oli noin 20 kilpapyörää ja ajajat saivat lisäksi asusteita, kypäriä ym. tarvikkeita Chebiciltä. Yhteistyötä lisättiin kesän SM-kilpailuissa, jossa oli mm. Chebicin esittelypiste ja muutenkin Chebici oli kilpailuissa hyvin esillä.

SM-kilpailujen pääyhteistyökumppaneita olivat Chebicin lisäksi Suomen urheilupyörä, Paperinkeräys oy ja Sachtleben pigments oy sekä Shimano Nordic. Lisäksi SM-kilpailujen yhteydessä oli lukuisia pienempiä yhteistyökumppaneita ja ilmoittajia kilpailujen tiedotuslehdessä.

Lentopallojaosto julkaisi perinteiseen tapaan Koiviston Iskun vuosikirjan syksyllä 2013. Kiitämme kaikkia vuosikirjan ilmoittajia ja muita tukijoitamme hyvästä yhteistyöstä.

Verkkoyhteistyökumppanuus Valo ry:n (SLU) ja Veikkaus Oy:n kanssa käynnistettiin vuoden alussa. Veikkaus Oy maksaa provision aina kun Veikka-uksen nettisivuilla pelaava henkilö kirjautuu Veikkauksen sivuille Koiviston Iskun kotisivuilla olevan netti-linkin kautta. Tämä yhteistyö ei ole tuottanut juuri taloudellista tulosta seurалlemme. Seuran jäsenistö ei ole omaksunut uutta tapaa ja siitä tiedottaminen on jäänyt vain nettisivujen varaan.

Porin kaupungin kanssa edellisvuonna solmittu sponsoriyhteistyösopimus päättyi vuoden 2012 lopussa. Iskun pyöräilijöille ja triathlonisteille haettiin sponsorirahaa myös vuonna 2013 mutta vapaa-aikalautakunta jätti urheilijamme kokonaan ilman sponsorirahaa. Päätöksestä tehtiin oikaisuvaatimus ja myöhemmin kunnallisvalitus Turun hallinto-oikeuteen. Valituksesta saadaan ratkaisu toden-näköisesti keväällä 2014.

8. MERKITTÄVIÄ URHEILUSAAVUTUKSIA JA TAPAHTUMIA 2013:

LENTOPALLOSSA PALUU 2-SARJAAN JA NOUSUKARSINTOIHIN

Jaosto muisti Urho Jalavaa kauden viimeisessä kotiottelussa 17.3.2013 hänen jättäessään puheenjohtajan tehtävät 35 vuoden jälkeen. Lentopalloliiton liittohallitus on myöntänyt Urho Jalavalle kultaisen ansiomerkin pitkäaikaisesta ja ansiokkaasta toiminnasta lentopallon hyväksi.

Lentopallojaoston historiikki: *"KOIVISTON ISKU - Viisi vuosikymmentä lentopallon parissa"* julkaistiin 14.6.2013. Kirjan kirjoitti ansiokkaasti Heimo Heino, jaoston pitkäaikainen sihteeri.

Jaosto järjesti jo neljättä kertaa perinteeksi muodostuneen Suomi Areenaan liittyvän Suomen Yrittäjä-naisten ja Eduskunnan naisten välisen lentopallo-ottelun Herralahden kentällä 18.7.2013.

Naisten 1-joukkue

Iskun 1-joukkue joutui keväällä pelaamaan 2-sarjan alempaa jatkosarjaa jäätyään ennen joulutaukoa pelatussa runkosarjassa viimeiseksi. Kevätkauden otteluista pystyttiin hankkimaan arvokkaita sarjapisteitä niin, että saavutettiin lohkon neljäs sija, joka takasi Iskulle sarjapaikan säilymisen naisten 2-sarjassa seuraavalle kaudelle.

Syksyllä Iskun naisten 1-joukkue pelasi 2-sarjassa. Isku voitti lohkonsa ylivoimaisesti, häviämällä vain yhden ottelun pelatuista kahdeksasta runkosarjan ottelusta, ja näin ollen pääsi pelaamaan ylempään jatkosarjaan, tavoittelemaan sarjanousua 1-sarjaan, talvella - keväällä 2014.

Naisten 2-joukkue

Naisten 2-joukkue pelasi syksyllä Karhulentissisarjaa. Joukkue koostui jäähyttelijäpelaajista ja lisäksi B- ja C-tytöistä. Joukkue lähti pelaamaan karhulentis-sarjaa, jotta nuoremmat pelaajat saisivat hyvää harjoitusta ja kokemusta pelien suhteen ja myös ns. jäähyttelijät pääsisivät pelaamaan.

B/C-Tytöt

Keväällä B- ja C-tyttöjoukkueet harjoittelivat yhdessä. Molemmat joukkueet pelasivat Lentopalloliiton alaista, ikäluokkiensa mukaista aluesarjaa. Harjoituskauden alkaessa joukkueen valmennus meni täysin uusiksi, B/C tyttöjoukkueet yhdistettiin pelaajien vähyyden takia. Saimme kuitenkin lisää aloittelevia harrastajia (4kpl), sekä yhden kokeneemman pelaajan joka saapui Yhdysvalloista vaihto-oppilaaksi. Aloitimme B-tyttöjen Lounaisen aluesarjan, joukkueeseen lisättiin C-ikäisiä, jotta saimme täyden joukkueen

E-Tytöt

E-tytöt jatkoivat edellisenä syksynä aloittamaansa Lentopalloliiton Lounais-Suomen aluesarjassa. Syyskaudella osallistuttiin neljään eri turnaukseen, joista yhden Iskun lentopallojaosto järjesti Porissa 9.11. Isosannan koulussa. E-tyttöjen L1-runkosarjassa sijoitus oli neljäs syksyn turnauksien jälkeen. Sarjassa pelasi yhteensä 6 joukkuetta.

Lentopallokoulu

Iskun ja Pori Lentiksen yhteisprojektina jatkettiin 7-10 v. tytöille ja pojille suunnattua lentopallokoulua. Tarkoituksella että lentopallokoulun jälkeen tytöt siirtyvät Iskun riveihin pelaamaan ikäistensä sarjoihin ja pojat vastaavasti Lentiksen joukkueeksi.

Kevätkaudella harjoituksia järjestettiin kerran viikossa Herralahden, Tekniikkaopiston ja Isosannan koulussa. Syksyllä lentopallokouluja pidettiin Herralahden, Isosannan ja Vähärauman kouluilla. Kutakin lentopallokoulua on ollut ohjaamassa aina ohjaajapari toinen Iskusta ja toinen Pori Lentiksestä.

Syyskaudella järjestettiin lentopallokoululaisista muodostetuin F-juniorijoukkuein Karhuliiga- sarjan harjoitusturnauksia.

Miehet

Miesten joukkue pelasi paikallista Karhulentis-sarjaa, pelaten kevätkaudella 7 ottelua. Kevätkierroksen päättyessä joukkue saavutti viidennen sijan tässä kuuden joukkueen sarjassa. Syyskaudella joukkue pääsi hyvään pelivireeseen ja on käymistään kuudesta ottelusta hävinnyt vain yhden ottelun naapuriseura Pori Lentiksen Lukoille. Sarjataulukossa joukkue on toisella sijalla toimintakertomusvuoden lopussa.

PYÖRÄILYSSÄ MITALIPUTKI JATKUI

Pyöräilijöiden vahva menestys jatkui vaikka aivan vuoden 2012 mitalimäärään ei ylletty. Päättyneen vuoden saalis oli myös kolme suomenmestaruutta, kolme SM-hopeaa, yksi SM-pronssi, kaksi ISM-kultaa, yksi ISM-hopea ja kolme ISM-pronssia eli yhteensä 13 SM-mitalia. Lisäksi SM-kilpailuissa tuli neljä neljättä sijaa.

Vuonna 2012 pyöräilijämme saavuttivat kolme suomenmestaruutta ja kuusi SM-hopeaa ja 5 SM-pronssia sekä 2 ISM-kultaa, 1 ISM-hopea ja 2 ISM-pronssia eli yhteensä 18 SM-mitalia, mikä on seuran ennätys. Sitä edeltävän vuoden 2011 mitalisaalis: 12 SM-mitalia (1 SM-kulta) on kaikkien sekin aikojen kolmanneksi paras vuosi.

Noormarkussa kesäkuun lopulla Iskun järjestämät maantiepyöräilyn SM-kilpailut aloittivat kesän mitalijuhlat; perjantain aika-ajossa naisten joukkue aloitti SM-hopealla ja Matti Manninen nappasi U23:ssa kultaa ja elitessä Tommi Martikainen oli neljäs. Sunnuntaina ajettiin M-eliten ja U23-kilpailu, josta tavoitteena oli mitali molemmista luokista. Matti Manninen (U23) ajoi pääjoukossa vieden mestaruuden loppukirissä. Tommi Martikainen oli pitkään eri irtiottoryhmissä mutta sijoittui lopulta neljänneksi.

Mitalijuhlat jatkuivat heinä- ja elokuussa niin radalla kuin maantielläkin. Tuloksena oli paritempessa SM-kultaa kotikisoissa Noormarkussa (Matti Manninen ja Tommi Martikainen). Radalta tuli myös nippu SM/ISM-mitaleita.

ISM-maantiekilpailuissa Säskylässä Tommi Martikainen voitti M-30 sarjan tempomestaruuden ja Jarkko Niemi samassa sarjassa pronssia. Jarkko (M-30) ja Petri Vepsä (M-50) ottivat yhteislähtökilpailussa pronssia.

Chebici-Isku teamin ajajat osallistuivat useisiin kansainvälisiin kilpailuihin teamina ja maajoukkueessa. SM-menestyksen lisäksi ajajamme menestystä tuli hyvin kansallisissa kilpailuissa. Matti Manninen voitti mm. Tour de Helsinki –kilpailun. Matti kilpailu suurimman osan kaudesta Keski-Euroopassa.

Pyöräilyjaosto järjesti kaksien SM-kilpailujen lisäksi perinteiseen tapaan Lattomeriajon ja Satakunnan ajot. Lattomeriajo kärsi toisena vuonna peräkkäin oikkuilevasta kevätsäästä. Kilpailua päätettiin siirtää lumisateen uhan vuoksi kahdella viikolla eteenpäin. Ratkaisu oli oikea sillä alkuperäisenä kilpailu-päivän aamuna satoi runsaasti lunta.

Lisäksi pyöräilyjaosto järjesti useita aluekilpailuja sekä viikkotempoja ja kuntolenkkejä kesän aikana.

TRIATHONISSA UUDEN MENESTYKSEN RAKENTAMINEN JATKUI

Triathlontoiminta oli kuluvana vuonna vilkasta. Oman värinsä antoi Kai Söderdahlin comeback omaan ikäryhmäänsä ja tavoitteena Hawaijin World Championship Ironman kisan kärkisijoille, kovine karsintoineen Euroopassa. Toukokuussa Barcelonassa oli EM 1/2-matkankisa, josta Kai otti hienosti EM-hopeaa omassa ikäryhmässään. Hawaijilla Kai joutui tyytymään sijalle 11. mutta ero podium- paikalle oli vain 4 minuuttia oman ikäluokkansa Maailman valioiden joukossa. Tavoite ei täytynyt, joten Kai nähtäneen ensi vuonnakin Hawaijilla.

Tuukka Miettinen poti pitkään sitkeää virusperäistä tulehdusta, aina kun pääsi kisakuntoon, niin kisan jälkeen tulehdus uusiutui. Tuukan sijoitus heinäkuussa Joroisten SM ½-matkalla oli neljäs, elokuussa Tuukka oli SM-olympiamatkalla viides. Syyskuussa hän matkasi Englantiin Challenge Henley-on-Thames täydenmatkan kisaan, jossa ns. massakisassa Tuukka oli neljäs.

Venla Koivula aloitti kilpailukautensa hienosti vajaa 4kk ikäisen Ilmari pojan äitinä SM printin neljäntenä vain muutama sekunti pronssista. Äitiyden myötä kisat jäivät vähiin mutta Venla vei kuitenkin läpi SM Joroisten ½-matkan sijoittuen kuudenneksi. Venla kävi Porissa voittamassa Jazz-Triatlonin. Lisäksi hän ajoi pari pyöräilykisaan ollen Porin SM-aika-ajossa kahdeksas ja joukkueaika-ajossa SM-hopealla ja paritempessa viides.

Terhi Martikainen kärsi triathlonkisojen suhteen epäonnesta, hän sairastui poikkeuksetta aina ennen kisoja. Terhi pääsi kuitenkin viemään läpi muutaman hyvän pyöräilykisan ollen SM-aika-ajossa viides ja joukkueaika-ajossa SM-hopealla ja paritempessa Venlan kanssa niin ikään viides.

Anssi Huttunen, oli keväällä jo kovassa vedossa ja hän hävisi Duathlonin SM-pronssin vain muutamalla sekunnilla. Assi veti läpi elämänsä ensimmäisen Ironmankisan Englannin Boltonissa elokuussa, Anssi teki koko kesän töitä tämän kisan eteen. Ironman-urakasta hän suoriutui vajaassa 11 tunnissa.

FITNESSJAOSTON TOMINTA KÄYNNISTYI MENESTYKSEKÄÄSTI

Alkuvuoden ensimmäiset kuukaudet koostuivat intensiivisestä saliharjoittelusta kaikkien urheilijoiden osalla. Kisaavat urheilijat valmistautuivat kisadieetteihin. Kisadieetit aloitettiin kuusi kuukautta ennen kilpailuja, eli maaliskuussa 2013.

Kesäkuussa 2013 urheilijat ottivat osaa Maija Elovaaran Koiviston Iskun kilpaileville urheilijoille järjestämään poseerausleiritykseen Helsingissä.

Elokuussa 2013 järjestettiin Fitness Expo-kisoihin karsinnat. Jokaisesta karsintakilpailun pituussarjasta pääsee SM-kilpailuihin kuusi parasta kilpailijaa. Karsintakilpailuihin Jyväskylässä osallistui Henna Simberg voittaen oman sarjansa. Outi Nenonen osallistui Tampereen karsintakilpailuun voittaen oman sarjansa. Juniorisarjassa ei järjestetty karsintakilpailua, joten Janina Hillman pääsi kilpailemaan suoraan SM- finaaliin.

Syyskuussa 2013 Fitness Expo SM-kilpailuissa Lahdessa Henna Simberg voitti bodyfitness SM-hopeaa (sarja -168). Outi Nenonen voitti SM-pronssia (sarja -163). Janina Hillman sijoittui toiseksi 16-18 vuotiaiden sarjassa.

Uusi valmennuskausi alkoi lokakuussa 2013, jolloin seuraan liityi uusia urheilijoita. Joulukuussa 2013 järjestettiin Helsingissä leiritys, jossa kartoitettiin urheilijoiden kuntotasoja sekä laadittiin yksilöllisiä kisa- ja treenisuunnitelmia.

NAISJAOSTO

Toiminnan painopiste on kevätkaudella ollut ohjatussa saliliikunnassa viikoittain Väinölän koululla. Toukokuussa kauden päätöstilaisuus pidettiin Tammen tilalla. Väinölän koulun remontin vuoksi syyskauden jumpat jäivät väliin. Lisäksi naisjaosto on järjestänyt kahvitarjoilut seuran eri kokouksissa ja tilaisuuksissa. Lisäksi on hoidettu toimitsijaruokailut 3-pv. maantiepyöräilyn SM-kilpailuissa Noor-markussa. Jaosto piti myös puffettia SM-kilpailuissa. Naisjaosto avusti myös muiden pyöräily-kilpailujen toimitsijatehtävissä.

KUNTO- JA VETERAANIJAOSTO

Jaosto järjesti Hyvinvointiluennon 11.4.2013 ja 4.11. luentotilaisuuden, jossa sydänpiirin edustaja luennoi. Tilaisuudet järjestettiin seuran toimitiloissa. Jaosto perusti joogaryhmän talvi-kevätkaudeksi. Vetäjäksi on lupautunut joogaopettaja Sari Mattila. Seuran joulukahvitus järjestettiin 18.12.2013 klo 15.00- 17.00.

Pyöräilyjaoston järjestämiin pyöräilytapahtumiin osallistuivat Pentti Lamberg, Sylvi Mattila, Raija Lamberg ja Sirkka Suominen. Sirkka Suominen on osallistunut aktiivisesti talkoisiin Paperihallilla koko vuoden.

TUL-veteraanien kesätapaamiseen Turussa osallistui Pentti ja Raija Lamberg, Sylvi Mattila ja Eero Viljanen. Pentti Lamberg osallistui Veteraanien Kulttuurikilpailun Karaokekilpailuun.

Jaosto on hoitanut myös kaupungin kuntokampanja- ja haastepyöräilylaatikoita,

9. JAOSTOJEN TOIMINTA 2013

Jaostojen toimintakertomukset liitteinä.

Fitnessjaosto

Lentopallojaosto

Pyöräilyjaosto

Triathlonjaosto

Kunto- ja veteraanijaosto

Naisjaosto

Koivisto Isku Ry

Fitness- jaoston toimintakertomus 2013

Joulukuussa 2012 Outi Nenonen, Henna Simberg ja Janina Hillman saivat Maija Elovaaralta kisaluvan, joka toimi määräävänä tekijänä 2013 toiminnan kululle.

Urheilijat joiden kisatavoite asetettiin seuraavalle vuodelle, olivat Saana Jäkärä ja Sonja Köykkäri. Jäkärä ja Köykkäri jatkoivat harjoittelua kuten ennenkin. Kisatavoitteen tarkemman suunnittelun epäonnistuttua, urheilijoiden Matleena Laakson ja Eva Aalto-Setälän, toukokuussa 2013 loppuneiden sopimusten jälkeen uusia sopimuksia ei heille enää tehty.

Alkuvuoden ensimmäiset kuukaudet koostuivat intensiivisestä saliharjoittelusta kaikkien urheilijoiden osalla. Kisaavat urheilijat valmistautuivat kisadieetteihin, joiden suunnittelusta vastasi Jarkko Valtonen. Kisadieetit aloitettiin kuusi kuukautta ennen kilpailuja, eli maaliskuussa 2013.

Kesäkuussa 2013 urheilijat ottivat osaa Maija Elovaaran järjestämään poseerausleiritykseen Helsingissä. Poseerausleiritys oli järjestetty yksinoikeudella Koiviston Iskun kilpaileville urheilijoille.

Dieettikauden aikana kilpailijoiden kunnon edistymistä seurattiin kahden viikon välein. Niin sanotuista ”tseggauksista” vastasivat Jarkko Valtonen ja Riku Jakobsson. ”Tseggauksen” merkitys oli suuri, jotta dieettiä voitiin muokata urheilijan kehityksen mukaan.

Elokuussa 2013, Riku Jakobsson aloitti ammattivalmentajatutkintoon tähtäävät opintonsa Vierumäellä.

Elokuussa 2013, Fitness Expo-kisoihin järjestettiin karsinnat, Jyväskylässä, Tampereella ja Oulussa. Jokaisesta karsintakilpailun pituussarjasta pääsee SM- kilpailuihin kuusi parasta

kilpailijaa. Karsintakilpailuihin Jyväskylässä osallistui Henna Simberg, voittaen oman sarjansa. Outi Nenonen osallistui Tampereen karsintakilpailuun, voittaen oman sarjansa. Juniorisarjassa ei järjestetty karsintakilpailua, joten Janina Hillman pääsi kilpailemaan suoraan SM- finaaliin.

Syyskuussa 2013, Fitness Expo SM- kilpailut Lahdessa. Henna Simberg voitti SM- hopeaa omassa sarjassaan (-168). Outi Nenonen voitti SM-pronssia omassa sarjassaan (-163). Janina Hillman sijoittui toiseksi omassa sarjassaan.

Uusi valmennuskausi alkoi lokakuussa 2013, jolloin seuraan liittyivät Jaana Pajunoja sekä Milla Ojala. Marraskuussa 2013, Sonja Köykkäin sopimusta ei enään jatkettu urheilijan henkilökohtaisista syistä. Seuraan liittyi samaan aikaan Joanna Heikkilä.

Joulukuussa 2013, järjestettiin Helsingissä Maija Elovaaran leiritys, jossa kartoitettiin urheilijoiden sen hetkistä kuntoa sekä laadittiin yksilöllisiä kisa- ja treenisuunnitelmia yhdessä Elovaaran kanssa. Saana Jäkärälle haettiin Maija Elovaaralta kisalupaa, jota tämä ei kuitenkaan Jäkärälle myöntänyt.

20.2.2014

Koiviston Isku Ry Fitness-jaosto



KOIVISTON ISKU RY



PYÖRÄILYJAOSTO TOIMINTAKERTOMUS 2013

www.koivistonisku.fi

Pyöräilyjaoston toimintakertomus 2013

Kilpailumenestys

Vuosi 2013 oli Koiviston Iskun historiassa pyöräilyn toiseksi menestyksekkäin kausi heti vuoden 2012 huippumenestyksen jälkeen. Iskun pyöräilijät voittivat yhteensä kolmelta SM- ja ISM – mitalia (vuonna 2012 13 SM-mitalia ja 6 ISM-mitalia ja 2011 siihen asti parhaana kautena 8 SM-mitalia ja 4 ISM-mitalia).

Kauden paras pyöräilijä oli **Matti Manninen**, joka voitti kultaa U23-sarjan SM-maantieajossa ja aika-ajossa sekä yhdessä Tommi Martikaisen kanssa myös Paritempon SM-kultaa. Matti ajoi kaikki kolme kulta mitaliaan Iskun järjestämissä kotikisoissa Noormarkussa. Matti palkittiin syyskokouksessa seuran parhaana urheilijana.

Vuoden 2012 maantiepyöräilyn Suomenmestari ja seuran paras pyöräilijä **Jarkko Niemi** jatkoi hyviä esityksiä myös vuonna 2013. Jarkko sai SM-hopeaa radalla Linja-ajossa ja SM-pronssia pisteajossa sekä M-30 ISM-hopeaa 3km takaa-ajossa ja maantiellä M-30 ISM-pronssia maantieajossa ja aika-ajossa.

Tommi Martikainen voitti SM-kultaa paritempossa Matti Manninen kanssa ja M30 ISM-kultaa aika-ajossa sekä 3 km takaa-ajossa. SM-hopeaa Tommi sai 4km takaa-ajossa ja lisäksi Tommi sijoittui SM-kilpailuissa neljä kertaa neljänneksi.

Tommi toimi myös Chebici-Isku teamin joukkueenjohtajana sekä valmensi useita teamin ajajia. Hänet palkittiin seuran syyskokouksessa vuoden valmentaja/joukkueenjohtajana.

Iskun naispyöräilijät jatkoivat myös hyvää menestysputkeaan ja ottivat SM-hopeaa aika-ajon joukkuekilpailussa. Joukkueessa ajoivat **Terhi Martikainen**, **Venla Koivula** ja **Katri Lehtonen**. Terhi ja Venla keskittyivät SM-kilpailuja lukuun ottamatta triatloniin. Katri Lehtonen voitti maantiecupissa yhden kilpailun ja sijoittui kokonaispisteissä viidenneksi.

Petri Vepsä voitti ISM pronssia M-50 maantieajossa.

TUL:n Satakunnan piirin parhaana joukkueena palkittiin jo viidennen kerran peräkkäin Iskun pyöräilyjoukkue, tällä kertaa paritempon SM-kultaa saaneet Matti Manninen ja Tommi Martikainen.

Edellisinä vuosina on palkittu 4km takaa-ajojoukkueemme ja aika-ajon SM-hopeajoukkue. TUL:n piirin parhaana urheilijana palkittiin Matti Manninen.

Kilpailutoiminta

kilpailujen järjestäminen

Lattomeriajo ja Satakunnan ajot

Vakiintuneeseen tapaan kotimaan maantiepyöräilyn kilpailukausi aloitettiin 21. huhtikuuta Porissa 16. kertaa ajettuna Iskun järjestämällä Lattomeri-ajolla. Huhtikuinen sää teki tepposet ja kilpailu jouduttiin siirtämään lumisateen vuoksi alkuperäisestä ajankohdasta (7.4). Kilpailun voitto Samuel Pökälä (TWL). Toukokuun alussa järjestimme kaksipäiväiset 20. Satakunnan ajot. Kilpailukeskuksena toimi neljännen kerran Kaasmarkun koulu ja kilpailu ajettiin pari vuotta käytössä olleilla reiteillä. Roope Nurmi (Velocitor) voitti yhteiskilpailun ja molemmat maantie-etapit. Kilpailujen järjestämiseen osallistui n. 50 hengen kokenut talkooporukka. Iskun järjestämät kilpailut ovat vuodesta toiseen saaneet kiitosta osanottajilta hyvistä järjestelyistään, niin tänäkin vuonna. Tässä yhteydessä on syytä vielä kiittää kaikkia kilpailujen järjestämiseen osallistuneita. Näiden kansallisten kilpailujen lisäksi järjestimme useita piirin kilpailuja.

Maantiepyöräilyn SM-kilpailut

Koiviston Isku järjesti 28.-30. kesäkuuta maantiepyöräilyn SM-kilpailut Noormarkussa. Kilpailujen järjestelyt käynnistyivät jo syksyllä 2012 reittien kilpailujärjestelyjen suunnittelutyöllä. Kilpailuja järjestelyt työllistivät pyöräilyjaoston jäseniä ja toimihenkilöitä runsaasti ja talkootunteja kertyi kaikkiaan yli kaksituhatta. Kilpailujen tiedottamiseen käytettiin mm. julisteita, mediatiedotteita kuin

kilpailujen edellä julkaistua 8-sivuista tabloidlehteä, joka jaettiin yli 55.000 talouteen Satakunnassa.

Kilpailujen suojelijana toimi ministeri Alexander Stubb, joka itsekkin osallistui aika-ajokilpailuun perjantaina 28.6. haastavalla reitillä Finpyyn ja Lassilan välillä Laviantielle. Matti Manninen voitti U23-luokan Suomenmestaruuden ja eliteluokassa Tommi Martikainen oli neljäs. Naisten eliteluokassa Terhi Martikainen oli viides ja Venla Koivula kahdeksas. Terhi, Venla ja Katri Lehtonen voittivat myös SM-hopeaa aika-ajon joukkuekilpailussa.

Lauantaina ajettiin N/M-18 juniorien ja naisten maantiemestaruuksista. Kilpailureitti kulki Noormarkun ja Söörmarkun välillä asuinalueiden katuja ja välillä rauhallisempia lyhyitä metsäosuuksia ja vähän matkaa valtatie 23:kin. Reitillä ei ollut suuria korkeuseroja mutta reitin useat mutkat ja käännökset toivat kilpailijoille haasteita. Iskun ainoa kilpailija Katri Lehtonen oli kymmenes naisten eliteluokassa.

Sunnuntaina 30.6. ratkaistiin miesten ja U23-juniorien mestaruudet. Iskun ajajilla oli puolustettavana molempien matkojen mestaruudet edellisvuodelta. Matti Manninen onnistui uusimaan mestaruutensa mutta elitesarjassa jouduimme tyytymään Tommi Martikaisen neljänteen sijaan ja edellisvuoden mestarin Jarkko Niemen seitsemänteen sijaan.

SM-kilpailujen mitalitaulukossa Isku sijoittui kolmanneksi TWL:n ja Akilleen jälkeen.

SM-kilpailujen järjestelyyn osallistui yli 100 hengen aktiivinen talkoojoukko ja apuna oli useita yhteiskumppaneita, joiden panos oli merkittävä kilpailujen onnistumisessa. Tärkeimmät yhteistyökumppanit olivat Chebici, Suomen Urheilupyörä, Sachtleben, Paperinkeräys, Shimano Nordic ja Satakunnan Viikko.

Isku sai paljon kiitosta erinomaisesti järjestetyistä kilpailuista. Kilpailut onnistuivat niin urheilullisesti kuin taloudellisestikin.

Paritempon SM-kilpailut

Elokuun lopulla järjestimme toiset SM-kilpailut kun Laviantielle SM-kilpailujen aika-ajoreiteillä ajettiin tällä kertaa kahden pyöräilijän joukkueilla Paritempon Suomen mestaruuksista. Iskun järjestämissä kilpailuissa oli puolustettavana miesten eliteluokan hopea- ja pronssisijat edellisvuodelta. Iskun joukkueiden miehitys oli vaihtunut ja tänä vuonna onnistuivat vain SM-kullan napanneet **Matti Manninen** ja **Tommi Martikainen**.

Kilpailut järjestettiin rutiinilla ja ne onnistuivat hyvin ja sääkin suosi kaikkia neljää Noormarkun SM-kilpailupäivää kesän aikana.

Edustusjoukke Chebici-Isku team

Koiviston Iskun elite-pyöräilijöistä kootussa **Chebici-Isku team-** joukkueessa ajoivat kaudella 2013 Tommi Martikainen, Jari Nieminen, Jarkko Niemi, Kari Holma, Joonas Haapala, Matti Manninen, Antti Träskelin ja Janne Suokas. Teamin päätukijana on Järvenpääläinen **Chebici**-pyöräiliike, joka antaa joukkueen käyttöön pyörät ja muita varusteita.

Chebici Isku -teamin lisäksi oli kilpailuihin aktiivisesti osallistuvia lisenssipyöräilijöitä noin viisitoista ja lisäksi Satakunnan aluekilpailuihin osallistui useita pyöräilijöitä.

SM- ja ISM-kilpailut

Edellä jo käsiteltiin Iskun järjestämiä Noormarkussa kesäkuun lopussa ajettuja Maantiepyöräilyn SM-kilpailuja, joiden mitalisaalis oli kaksi SM-kultaa (**Matti Manninen**; aika-ajo ja maantieajo) ja SM-hopea (**naisten aika-ajoukkue**). Lisäksi tuli kaksi neljättä sijaa (**Tommi Martikainen**; aika-ajo ja maantieajo) sekä Paritempon SM-kilpailuja, joista tällä kertaa tuli SM-kulta (**Matti Manninen** ja **Tommi Martikainen**).

Rata-ajossa **Tommi Martikainen** otti 4km takaa-ajossa SM-hopeaa ja linja-ajossa **Jarkko Niemi** samoin SM-hopeaa. SM-pronssia **Jarkko** ajoi pisteajossa. Radalla ISM-kilpailuissa 3km takaa-ajossa tuli kaksoisvoitto **Tommin** ottaessa SM-kultaa ja **Jarkko** ajoi SM-hopealle

Ikäluokkien maantiemestaruudet ratkottiin Säkylässä, jossa tempossa M-30 luokan voitti **Tommi Martikainen** ja **Jarkko Niemi** otti ISM-pronssin. **Jarkko** oli myös M-30 maantieajossa kolmas. M-50 maantiellä ISM-pronssia otti **Petri Vepsä**.

Kauden SM-mitalisaldo oli siis 3 kultaa, 6 hopeaa ja 1 pronssia ja ISM-mitalisaldo oli 2 kultaa, 1 hopea ja 3 pronssia. Kaikkiaan pyöräilijämme saavuttivat 13 mitalia ja Tommi Martikainen ajoi sen lisäksi neljä kertaa SM-kilpailuissa neljännelle sijalle.

Kansainväliset kilpailut

Chebici-Isku team kävi huhtikuussa kilpailumatkalla Tanskassa ja kesällä osallistuttiin Ruotsissa U6tour etappiajoon, jossa Matti Manninen voitti yhden etapin.

Matti Manninen ajoi suurimman osan kaudesta Belgiassa ja Hollannissa paikallisen amatöörijoukkueessa ja hän ajoi muutamia hyviä sijoituksia. Matti osallistui myös EM-kilpailuihin Tsekissä. Kauden päätteeksi Matti sai tehtyä puoliammattilaissopimuksen ruotsalaiseen Bliz-Merida teamiin, joka tulee kilpailemaan pääasiassa keski-Euroopassa kaudella 2013 sekä Ruotsin tärkeimmissä kilpailuissa.

Maantiepyöräily/Maantiecup

Chebici-Isku team osallistui useimpiin mantecupin osakilpailuihin ja kauden aikana tuli useita podiumsijoituksia ja voittoja. Teamin lisäksi maantiecupin kilpailuihin osallistui eliteluokan pyöräilijöitä (M;-elite, N-elite) sekä kilpasarjan ja mastersarjojen ajajia.

Maamme suurimman maantiekilpapyöräilytapahtuman Tour de Helsingin voitti syyskuussa Matti Manninen. Kilpailuun osallistui kotimaisten pyöräilijöiden lisäksi paljon pyöräilijöitä Baltian maista.

Maastopyöräily ja cyclocross

Maastopyöräily- ja Cyclocrosskilpailuihin osallistuttiin maantiekilpailuohjelman salliessa. vuonna 2013 ei maasto- cyclocrosskilpailuissa ei tullut mainittavaa menestystä.

Valmistautuminen tulevaan kauteen

Syys- ja talvikaudella pyöräilijät valmistautuvat keväällä käynnistyvään uuteen kilpailukauteen mm. Karhuhallin harjoitusvuoroilla sekä cyclocross- ja maastopyörillä läpi talven pitkiä peruskestävyyslenkkejä. Lisäksi tehdään hiihtolenkkejä, pelataan sählyä ym. tuki- ja oheisharjoitteita. Peruskuntokaudella järjestetään muutama viikonlopun kotimaassa leiri Porissa, Ellivuorella ja Tampereella. Keväällä osa pyöräilijöistä harjoittelee Espanjassa muutaman viikon ajan.

Kunto- ja harrastepyöräily

Kilpailutoiminnan lisäksi jaosto järjesti yhdessä muiden porilaisten pyöräilyseurojen kanssa yhdeksän kuntolenkkiä harrastepyöräilijöille sekä viikoittain tempoharjoituksen Lattomerellä kesän aikana ja kauden päätteeksi lokakuussa ajettiin vielä n. 70 km Tour de Pori –maastopyöräretki Noormarkun poluilla ja metsäteillä.

Jaoston kokoonpano 2013

Jaostoon ovat kuuluneet vuonna 2013 puheenjohtaja Ilpo Kyllönen, sihteeri Jari Wiksten, rahastonhoitaja Harri Peltomaa ja jäsenet Jussi Laine, Kimmo Lampioinen, Pentti Muukkonen ja Pekka Saari.

Jari Wiksten

pyöräilyjaoston sihteeri





TRIATHLON JAOSTON TOIMINTAKERTOMUS KAUELTA 2013



Triathlon toiminta oli kuluvana vuonna vilkas. Oman värinsä antoi Kai Söderdahl in tehdessä comebackin omaan ikäryhmäänsä ja tavoitteena sijoittua Hawaijin World Championship Ironman kisan kärkisijoille, kovine karsintoineen Euroopassa.

Tuukka Miettinen poti pitkään sitkeää virusperäistä tulehdusta, aina kun pääsi kisakuntoon, niin kisan jälkeen tulehdus uusiutui. Kauden ensimmäinen kisa oli Espanjan Barcelonassa jonne hän matkusti toipilaana ja niin kuin olettaa sopi tuloksena oli kisan keskeyttäminen. Tuukalla on kuitenkin kauden kovatasoisista kisoista ihan kärkipään sijoja. Tuukan sijoitus Heinäkuussa Joroisten SM 1/2 matkalla 4:s, Elokuussa Tuukka oli SM Olympiamatkalla 5:s. Syyskuussa hän matkasi Englantiin Challenge Henley-on-Thames täydenmatkan kisaan siellä ns. massakisassa Tuukka oli niinikään 4:s.

Venla Koivula aloitti kilpailukautensa hienosti vajaa 4kk ikäisen Ilmari pojan äitinä SM printin 4:tenä vain muuta sekunti pronssista. Äitiyden myötä kisat jäivät vähäiseksi Venla vei kuitenkin läpi SM Joroisten 1/2 matkan sijoittuen 6:si: Kävi Venla Porissa voittamassa Jatz-Triathlonin, lisäksi hän ajoi pari pyörä kisaan ollen SM aika-ajossa 8 ja paritempossa 5.

Terhi Martikainen kärsi triathlonkisojen suhteen epäonnesta, hän sairastui poikkeuksetta aina ennen kisoja, pääkisana piti olla Joroisten SM1/2 matka joka päättyi jo uintimatalla. Terhi pääsi kuitenkin viemään läpi muutaman hyvän pyöräkisan ihan SM tasolla ollen SM-aika-ajossa 5 ja paritempossa Venlan kanssa niin ikään 5.

Anssi Huttunen, oli keväällä jo kovassa vedossa hän hävisi SM-Duathlonin pronssin vain muutamalla sekunnilla. Assi veti läpi elämänsä ensimmäisen Ironmankisan Englannin Boltonissa Elokuussa, Anssi teki koko kesän töitä tämän kisan eteen, Ironman urakasta hän suoriutui vajaassa 11 tunnissa.

Jaakko Jäntti suoriutui hienosti SM Joroisten 1/2 matkasta tavoite aika oli rikkoa 5h rajapyykki joka kuitenkin meni vaivaiset 46s yli.

Samuli Söderdahl kävi muutamassa pienemmässä kisassa mm. Porin Jatz triathlonissa jonka menestys jää harhanajon myötä vaatimattomaksi.



Kai Söderdahl teki v.2012 kesällä päätöksen tehdä comebackin, mielessä oman ikäryhmänsä 45-49 sarjan Hawaijin World Championship Ironman kisa.

Kai teki ammattimiehen kokemuksella systemaattisen harjoitus ohjelman kevät talvella jossa kaikki tekeminen tähtäsi Hawaijin Ironmankisaan, siihen sopi kuitenkin sopivasti muita kisoja kuten Toukokuussa Barcelonassa käytävä EM 1/2-matkankisa josta Kai otti hienosti EM-hopeaa omassa ikäryhmässään.

Välitavoite oli Ironman Zurich joka oli ainoa tie Hawaijille siellä oli jaossa hänen sarjassaan 7 paikka Hawaijille mikä puolestaan asetti kovat paineet kisaan. Kisa sujui mitä hienoimmalla tavalla Kain voittaessa sarjansa ajalla 9.39, mainittakoon että kisa käytiin erittäin helteisessä yli 30 C asteen säässä joka myös vastasi Hawaijin olosuhteita. Ennen Hawaijin matkaansa Kai teki kovan 2:den vk. harjoitusleirin Espanjan lämmössä.

Kai matkusti Hawajille 2vk. ennen kisa-aikaa ja ilmasto syistä, päivittäin Kai kirjoitti Facebookissa ja omalla blogillaan päivän tapahtumista, kuten myös itse kisareportin itse kisan jälkeen.

Kisa lähti Kain osalta hyvin käyntiin uintiosuuden jälkeen hän oli sarjassaan 6: des, pyöräilyosuuden puolivälissä Kai oli jo 4:s mutta hyytyi ihan pyöräilyosuuden lopussa. Juoksuosuudelta Kain kannattajat odottivat paljon olihan se hänen vahvimpia osa-alueita, mutta toisin kävi pyöräilyosuudelta hapot olivat jääneet jalkoihin painolastina, näin ollen Kai joutui tyytymään sijalle 11. mutta ero podium paikalle vain 4 min, oman ikäluokkansa Maailman valiodien joukossa.

Jälkiarvioinnissa Kain Zurichin kisa Elokuussa oli ollut aivan liian lähellä tätä Hawaijin kisa-palautuminen ei ollut läheskään riittävä eikä siihen ollut aikaakaan koska piti alkaa treenaamaan Hawajia varten. Sen verran jäi Kaille hampaan koloon, että vielä ainakin kerran pidemmällä rytmityksellä kohti Hawajia.



Koiviston isku ry.

Kunto- ja veteraanijaosto

Toimintakertomus vuosi 2013

Kunto- ja veteraanijaosto kokoontui 4-kertaa vuoden 2013 aikana.

Kokouksessa 1: 28.1.2013 päätettiin järjestää Hyvinvointiluento 11.4.2013 klo 14.00 toimitiloissa.

Kokouksessa 2: 2.5.2013 päätettiin osallistuminen TUL-veteraanien kesätapaamiseen Turkuun. Samassa kokouksessa päätettiin jaoston toimesta tehdä kevätsiivous toimitiloilla. Siivous tehtiin 13.6.2013, koska 14.6 oli Lentopallojaoston 50v- juhla ja muistelmakirjan julkistamistilaisuus. Tilaisuuden emäntänä toimi Sirkka Suominen Kunto- ja veteraanijaostosta.

Kokouksessa 3: 8.8.2013 päätettiin osallistumisesta Porissa järjestettävään Veteraanien Kulttuurikilpailuun vähintäänkin yleisönä.

Kokouksessa 4: päätettiin järjestää Satakunnan Sydänliiton luento 4.11.2013.klo 15.00- 1600.

Keskusteltiin vuoden 2014 toimintasuunnitelmista. Päätettiin jatkaa luentojen järjestämistä ja uutena suunnitelmana perustaa joogaryhmä, jonka vetäjäksi on lupautunut joogaopettaja Sari Mattila. Päätettiin järjestää seuran joulukahvitus 18.12.2013 klo 15.00- 17.00

Toteutunut toiminta:

Iskun järjestämiin pyöräilytapahtumiin osallistui: Pentti Lamberg, Sylvi Mattila, Raija Lamberg ja Sirkka Suominen.

Sirkka Suominen on osallistunut aktiivisesti talkoisiin Paperisuulilla koko vuoden.

TUL- veteraanien kesätapaamiseen Turussa osallistui Pentti ja Raija Lamberg, Sylvi Mattila ja Eero Viljanen.

Hyvinvointiluento ja Satakunnan Sydänliiton luento toteutettiin sovitusti.

Sylvi Mattila oli Urho Jalavan ja Heikki Heinon kanssa seuran edustajina, seuran vanhimman jäsenen Liisi Tuomen siunaustilaisuudessa 7.9.2013.

Pentti Lamberg osallistui Veteraanien Kulttuurikilpailun Karaokekilpailuun.

Joulukahvitus toteutettiin sovitusti.

Talous: Kunto- ja Haastepyöräilylaatikoiden hoidosta jaosto sai varainhankintatuloja 236€

Porissa 15.2.2014

Sylvi Mattila



KOIVISTON ISKU ry.

Naisjaosto



Naisjaoston toimintakertomus v.2013

Naisjaosto on järjestänyt Väinölän koululla kevätkaudella ohjattua saliliikuntaa, nuorille sekä varttuneille naisille.

- Salikausi käynnistyi heti Joulutauon jälkeen maanantaina tammikuun 7pv. kestäen toukokuun lopulle asti, osallistuminen on ollut runsasta ja innostunutta, koulusali on välillä tuntunut jopa liian pieneltä kun illan aikana kävijöitä on ollut 30-40. Syyskausi olikin poikkeuksellinen, koulun juhlasali meni heti kevätkauden jälkeen remontiin ja kesti koko loppuvuoden.
- Ohjaajana on toiminut Riikka Järvinen ja tarvittaessa on tuuraajana toiminut Sonja Rosnell.
- naisjaosto osallistui Seuran Pyöräilyjaoston järjestämiin 3-päiväsiin SM-ajoihin n.10-15 hengen voimalla järjestämällä n. 100 toimitsijan ruokailun ja lisäksi pidettiin ulkona bufettia.
- osallistuttiin Lattomeriajon kilpailun toimitsijatehtäviin.
- naisjaosto on hoitanut vuosikokouksien kahvitukset.

Naisjaoston ja jumppaajien kevät kauden päätöstilaisuus oli 7.5 Tammen tilalla lenkkeilyn ja saunomisen merkeissä. Osallistujia oli linja-autolastillinen 37 henkeä.

Naisjaoston psta. Hilka Söderdahl