

## SENIORIEN LIIKUNTARETKI 10.4.2017

Keväisenä maanantaiaamuna lähti urheiluasuinen, iloinen joukko retkelle Kisakeskukseen. Minulla oli summittainen käsitys, missä tämä urheiluopisto sijaitsee. Nyt se täsmentyi. Kisakeskus, KISIS, on yksi suomen yhdestätoista urheiluopistosta. Se on perustettu 1958, ja se sijaitsee Raaseporin kaupungissa, entisessä Pohjan kunnassa. Vajaan kahden tunnin matka sujui rattoisasti rupatellen ja maisemia katsellen.



Matkalla

kiinnitin huomiota tarkemmin minulle osin tuttuihin maisemiin. Suuret peltoaukeat odottivat kasvuun puhkeamista. Pihapiirit olivat hoidettuja. Maasto vaihteli miellyttävästi, ja tie seuraili sen muotoja mutkitellen, varsinkin loppumatkasta. Hyvä Suomi. Perillä liikunnanopettaja Jari Laitamäki otti meidät vastaan urheilullisen täsmällisesti. Tulokahvien jälkeen saimme selostuksen päivän ohjelmasta.



Kolmenkymmenenkolmen osallistujan joukko jaettiin kahteen ryhmään. Toista ryhmää ohjasi Mikko Harkomaa. Minun ryhmäni pääsi ensin ulos ruohokentälle harjoittelemaan sauvakävelyä. Perusteellinen opastus toi pieniä ahaa-elämyksiä kaikille tuttuun lajiin. Innokkaasti sauvoimme ensin tasaisella ja sitten jyrkässä ylämäessä. Jari ohjasi ja antoi positiivista palautetta tekniikoistamme. Sitten siirryimme sisäradalle harjoittelemaan – yllätys, yllätys – kävelemistä. Mikko ohjasi meitä tiedostamaan askellustamme, ja sitten harjoittelimme. Ennen lounasta jäi hetki aikaa tutustua ympäristöön. Osa

lähti kiertämään kuntorataa. Se oli tehty vaihtelevaksi mäkiseen metsämaastoon. Sää oli

erinomainen ulkoiluun. Aurinko paistoi pilviverhon takaa, ja raikas tuuli puhalsi jään peittämältä järvenselältä. Retkillä ruokailu on yksi mielihyvän lähde, niin nytkin. Lounas oli runsas ja maittava. Lounaan jälkeen Mikko piti vuorovaikutteisen luennon nivelien hoidosta ja venyttelystä.



Valtavan kokoisen urheiluhallin joustavalla alustalla horjutettiin ja harjoitettiin tasapainoa. Dynaamisen venyttelyn tehoa täytyy harjoitella myöhemmin kotona: lihasta venytetään viisi sekuntia, ensin 30 % sitten 60 % ja 90 % teholla. Jokaisen välillä rentoutetaan lihas kunnolla. Näin liikkuvuus paranee. Viimeisenä ohjelmana oli ohjattu rentoutus tai salicurling. Valitsin jälkimmäisen ja jäin koukkuun! Meitä oli riittävä määrä muodostamaan pienet joukkueet, ja lyhyen harjoittelun jälkeen pidimme pienen turnauksen. Kyllä oli HAUSKAA. Nyt uskallankin toivoa,

että seniorit alkaisivat etsiä paikkaa, missä sitä voisi harrastaa. Lähtökahvien jälkeen hyvästelimme isännät ja kotimatka alkoi. Matkalla alkoi sade ropista auton kattoon, eli säänkin kannalta matka onnistui täydellisesti.

Kiitokset Mirjalle.

Teksti Asta Määttänen  
Kuvat Mirja Hovirinta