



Polkujuoksukenkien tulee pitää erilaisilla alustoilla. Pohjassa on tavallista juoksukengää voimakkaampi kuviointi, jotta askel ei lipeä esimerkiksi liukkailla juurakoilla. Tavallisillakin lenkkareilla pääsee harrastamisen alkuun.

”

Polkujuoksu on koko kehon laji. Siinä harjoitetaan myös tasapainoilua ja kehon hallintaa.

kilometriä.

Mitä matkan piteneminen vaatii juoksijalta?
– Kun ultramatkoista puhuttaessa matka pitenee, on siitä suoriutuminen usein pääkopasta kiinni. Toki siihen on saanut tehdä vuosia kestävyysurheilun parissa töitä, noin pitkiä matkoja ei missään nimessä voi suositella aloittelijoille.

Tulppo tietää, mistä puhuu: hän on vuosien ajan valmentanut polkujuoksijoita.

– Teen harjoitusohjelmia ja sparraa juoksijoita. Pisimmät valmennussuhteet ovat kestäneet vuosia, ja monen valmennettavan kanssa on syntynyt ystävyysuhde. Valmennettavieni taustoissa on paljon samankaltaisuutta: kroppa ei enää kestä sileällä juoksemista mutta poluilla juoksemista kestä.

Tulppo kehuu polkujuoksun monipuolisuutta.

– Polkujuoksu on koko kehon laji. Siinä harjoitetaan myös tasapainoilua ja kehon hallintaa.

Kokonaisvaltaista hyvinvointia

Tulpolla on ollut valmennettavia reilun viiden vuoden ajan. Liikunnanopettajana työskentelevä nainen kaipasi vaihtelua työhönsä, ja valmentaminen toi sitä. Pari vuotta sitten liikunnanopettajan työ vaihtui yrittäjyyteen. Hän on suorittanut sekä ammattivalmentajan että seniorivalmentajan tutkinnot. Parhaillaan työn alla ovat life coach -opinnot.

– Kyse on ratkaisukeskeisestä ajatusvalmennuksesta, jossa keskitytään mentaalipuoleen ja omien ajatusten muokkaamiseen. Aihealueet voivat olla mitä vain elämästä, mitä tahansa, mihin ihminen tarvitsee tukea. Monella voi olla kynnys lähteä psykologille mutta tässä kynnys on matalampi.

Life coach -koulutus kestää vuoden, ja sen voi

suorittaa etänä.

– On ollut loistavaa opiskella täältä Ylläkseltä käsin. Koulutukseen kuuluu paljon harjoitustunteja, joita olen toteuttanut valmennettavien kanssa. Haluan kuitenkin tarjota palvelua myös muille kuin urheilijoille. Jo opiskellessani liikuntaa psykologia kiinnosti.

Ehtiväinen nainen on opiskellut myös joogaohjaajaksi. Lisäksi hän pitää talvisin maastohiihdon tekniikkatunteja.

– Pidän muun muassa metsäjoogatunteja. Siinä ei käytetä joogamattoja vaan rentoudutaan tantereella. Hiljennytään ja otetaan aistit käyttöön, hän kuva.

– Valmentajana haluan nähdä valmennettavan kokonaisuutena. Haluan, että harjoitusohjelmat sopivat valmennettavan muuhun arkeen unen, ravinnon, mielen hyvinvoinnin ja koko arkisen paletin kanssa.

Ylläs Outdoor Weekillä polkujuoksutunteja

Koulun kevätlukukauden loppuessa Tulpon perhe lähtee käymään perheen toisessa kodissa Tupoksessa. Pian on kuitenkin aika palata pohjoiseen: Riikan ohjelmassa on sporttileirien ja polkujuoksuleirien pitoa, koko perheen voimin taas retkeillään Kilpisjärvellä ja Norjan puolella.

Heinäkuussa Ylläksen Outdoor Weekillä Tulpon polkujuoksuvinkkeihin pääsevät tutustumaan niin lapset, aloittelijat kuin kisaan valmistautuvatkin. Tarkemmat tiedot löytyvät Tulpon kotisivuilta www.rthvinvointi.fi.

– Kaikki mukaan! hän kannustaa.

Johanna

Menovinkkejä kesään



12.6. klo 13–14 Vaskiseitsikko Saaren Soittajat Kolarin kirjaston pihalla

Kesällä tulee 70 vuotta Helsingin olympialaisista. Vaskiseitsikko Saaren Soittajat piristää juhluvuotta pyöräyttämällä sävelkiekkoa vuoteen 1952. Vajaan tunnin torvituoquio alkaa Aarre Merikannon Olympiaganfaarilla ja kevenee kohti vuoden 1952 iskelmiä. Järjestäjä Kolarin kirjasto- ja kulttuuritoimi.

18.6. klo 11–16 Kaivospäivä Hannukaisen kaivosalueella

Mahdollisuus osallistua kiertojätkelulle, jonka aikana hankejohtaja kertoo kaivostoiminnoista ja niiden sijoittumisesta kaivosalueelle.

19.6. klo 11–13 Luonnonkukkien päivän retki

Pallas-Yllästunturin kansallispuiston luonnonkukkien päivän retki Pallaksen Pyhäjoen luontopolulla. Retki sopii koko perheelle, kaikista luonnonkasveista kiinnostuneille henkilöille. Kokoonnutuminen: Pallasjärvi, Pyhäjoen luontopolun alussa oleva parkkipaikka (Pallaksentie 1890, Muonio).

19.6. klo 12–14 Runoilua Kittilässä

Lyriset räkkäolympialaiset! PIHARUNO: omien tekstien esittämistapahtumassa luetaan, lausutaan ja lauletaan. Tilaisuus pidetään nyt kolmantena kesänä peräkkäin Runohuoneen sisäpihalla Kittilässä osoitteessa Valtatie 44. Esiintyjät on jo valittu, lähde paikan päälle kuuntelemaan.

24.–25.6. Yöttömän Yön JM

Kolarin Moottorikerho järjestää kahden vuoden tauon jälkeen Juvakaisen moottoriradalla jokamiesluokan kilpailut. Perinteinen juhannuskilpailu ajetaan nyt kymmenettä kertaa. Odotettavissa rajua kamppailua ja kovia otteita, kun sadat kuljettajat tais-televat yli 50 000 euron palkinnoista. Ilmatäytteinen esterata lapsille, hattarakone, käsitöiden myyjiä, näytillä Crosskart-luokan autoja ja Can-Am-tuoteperheen moottoriajoneuvoja. Kilpailu alkaa juhannusaattona klo 12 ja juhannuspäivänä klo 11. Liput ostettavissa portilta.

4.–16.7. Ylläs Outdoor Week

Ulkoilevan ihmisen kesän ykköstapahtuma. Paljon ohjelmaa, lajikokeiluja, tapahtumia ja kisoja. Outdoor Weekin tapahtumamotori 6.–9.7. Jounin Kaupan ja Jounin Kauppakeskuksen välisessä Äkäslompolossa. Ohjelma kokonaisuudessaan: yllas.fi > Tapahtumat.

4.–9.7. NUTS-Distance

NUTS Distance 300 by Black Diamond on ainutlaatuinen seikkailu Lemmenjoen kansallispuistosta Pöyryjärven eräma-alueelle ja Pallas-Yllästunturin kansallispuiston läpi Äkäslompoloon. Outdoor Weekin tapahtuma.

6.7. NUTS Kids Ylläs

Maastopyöräilyä, Outdoor Weekin tapahtuma.

7.7. NUTS Kids Ylläs

Polkujuoksua, Outdoor Weekin tapahtuma.

6.–7.7. Kairacross Ylläs

Kairacross Ylläksellä kuljetaan jalan ikimetsien läpi, pitkin ulkoilupolkuja ja yli avotuntureiden – sekä melotaan mutkittelevilla tunturijoilla ja tunnelmallisilla erämaajärvillä. Kairacross Ylläs sopii kaikille luontoliikunnasta kiinnostuneille. Kairacross Ylläs käydään kolmessa sarjassa. PITKÄ kestää vuorokauden ja PUOLIKAS noin 12 tuntia. MINI on lyhin ja helpoin sarja, joka on tarkoitettu ennenkaikkea mahdollisuudeksi tutustua uuteen lajiin ja lähteä ulkoilemaan kavereiden kesken tai vaikka perhepiirissä. Lisätiedot: kairacross.fi.

8.–9.7. NUTS-polkujuoksutapahtuma

Polkujuoksu 37, 58, 105 ja 160 kilometriä Tunturi-Lapissa! Ajantasaiset tiedot tapahtumasivulla nutsyllaspallas.com. Outdoor Weekin tapahtuma.

8.–10.7. Pajalan markkinat

Markkinameininkiä, hyvää ruokaa, musiikkia, tansseja Ruotsin puolella Pajalassa. Tivoliala ei tänä vuonna järjestetä. Lisätietoja markkinoiden Facebook-sivulta.

8.–10.7.2022 Kittilän kesämarkkinat

Kittilän perinteiset kesämarkkinat järjestetään Kittilän kirkonkylällä. Myyntikojuja ja monenlaista ohjelmaa.

16.7. Ylläs-Levi MTB 2022

NUTS MTB Ylläs-Levi mittaa kuntosi vauhdikkailla reiteillä ja teknisillä poluilla aidossa tunturiympäristössä. Matkoina 75 km, 55 km ja 30 km reitit. Uutuutena tapahtumalle on vuorovuosi vaihtuva ajosuunta. Vuonna 2022 poljetaan kohti Leviä; lähtöalueet sijaitsevat 75 km ja 55 km matkoissa Yllästunturin kupeessa ja 30 km kisassa Pyhäjärven rannalla. Lisätiedot: nutsmtb.fi/yllas-levi. Outdoor Weekin tapahtuma.

17.7. klo 12 alkaen Kurtakon kesäravit

Perinteiset loimiravit Kurtakon raviradalla, myös ponilähdöt. Järjestäjänä Ylläksen ravi ry.

17.–24.7. Maanpiirileiri

Kaikille avoin tapahtuma koostuu Äkäslompolossa Karilan ympäristössä. Leirillä yhdistyvät luonto, sen suojeleminen, taiteet, liike ja yhdessäolo. Leirin järjestää Metsäperhe ry Karilan Navettagallerian kanssa. Tapahtumatiedot löytyvät Facebookista.

20.–23.7. Ylläs Soikoon!

Suosituissa tanssitapahtumassa esiintyvät muun muassa Jarkko Honkanen, Kari Vepsä, Suvi Karjula, Jukka Lampela ja Su-

sanna Heikki. Vuosi sitten purettu legendaarinen tanssipaiikka Riemuliiteri saa Ylläs Soikoolle korvaajakseen Lapland Hotels Ylläskalton. Lisätiedot: yllas-soikoon.fi.

22.7. Äkäslompolon ympärijuoksu

Jälleen kirmataan pisteestä A pisteeseen A eli lompolon ympäri! Lähtö perinteisesti klo 12. Lisätietoja tulossa: yllaksennousu.fi.

6.–7.8. Tornion-Muonionjoen Lohikuninkuus-kilpailu

Kilpailukeskus sijaitsee LappeenLohessa (Lappeentie 251, 95900 Kolari). Kilpailualue on Kolarin Ruotsin sillalta Pellon puruskosken niskalle.

14.–20.8. Racing The Planet Ultramarathon Lapland

Racing The Planetin rankka etappikisa käydään Pallaksen ja Ylläksen maisemissa Tunturi-Lapissa. Kilpailu kestää seitsemän päivää ja reitille tulee mittaa 250 kilometriä. Yksi etapeista on peräti 86 kilometriä ja jatkuu yön yli. Kilpailu päättyy Ylläkselle Ihmisen Rinkiin.

27.8. klo 10–20 Pasmajärven perinnepäivät

Pääesiintyjänä pihan tapahtumaltelassa on Topi Mikkola, joka esittää päivän aikana kaksi Rosa Liksomien teksteihin pohjautuvaa monologia: ”Mie alan tekemhän syntiä ja muutakin pahetta” ja ”Mie olen niin mahtava mies”. Lisätietoja: kolari.fi tapahtumakalenteri

ILTARASTIT: Ylläksen Rastin iltarastit suunnitetaan torstaisin Äkäslompolon, Ylläsjärven ja Luosun kylien maastoissa. Katso yllaksenrasti.fi ja juttu sivulta 11.

PYÖRÄRASTIT: 38 pyöräastia odottavat kävijöitä Kolarin kylien kohteissa. Lapsille on omat pyöräastit viidessä kylässä. Pyöräilykauden päätteeksi arvotaan palkintoja leimoja keränneille. Kortin voit tulostaa itse tai hakea Kolarin kunnanviraston aulasta tai urheilukentältä.

FRISBEEGOLF-viikkokisat:

Frisbeegolfin viikkokisat tiistaisin klo 17.30 vuoroviikoin Äkäslompolossa ja Ylläsjärvellä. Osallistumismaksu 2 € käteissellä. Lisätiedot <https://dgmxtr.com/2145229>.



Ohjelmaa päivitetään osoitteeseen kuukkel.com. Kuukkel ei vastaa muutoksista ja mahdollisista inhimillisistä virheistä ohjelmassa.

