TÄÄ ON HERKKUA!

MITÄ TAPAHTUU?
MINNE KANNATTAA MENNÄ?
Katso, mitkä ovat seurayhteisön herkullisimmat tapahtumat elo-syyskuussa 2020!

PYRIMME OLEMAAN EDELLÄ VASTUSTAJAA JOKA OTTELUSSA

Herculesin päävalmentaja Mikko Isokangas on ylpeä seurayhteisön kasvateista ja uskoo joukkueellaan olevan hyvä mahdollisuus voittaa jokainen jäljellä oleva Kakkosen ottelu.

6 PELAAJAESITTELYÄ

Keitä te ootte te nuoret pellaajat?

HERCULES ESPORTS PALAA UUDISTUNEENA!

Pääkirjoitus

Tässäpä se nyt on! Ensimmäinen ikinä **Tää on Herkkua**! -numero. Hercules on harvakseltaan tuottanut mitään kirjoitettua sanaa lukuun ottamatta muutamia vuosijuhlajulkaisuja vuosilta 2008 (Hercules 10 vuotta) ja 2013 (Hercules 15 +5 vuotta). Mutta nyt tahtia kiristetään kuukausittaisella julkaisulla uuden seurayhteisön tiedottamisen peruskivenä. Tämä julkaisu lähtee jokaiseen kotiin ja tavoittaa noin 2 500 jalkapalloilevaa taloutta ja satoja yrityksiä Oulun seudulla.

Ajax Sarkkiranta, Haukiputaan Pallo, Tervarit Juniorit ja Player Accelerator Group Oy (entinen JS Hercules Oy) perustivat vuoden 2020 alussa uuden yhtiön tasaosuuksin Herculesin edustusjoukkueen taustalle. Varsinainen työ seurojen yhteisen edustusjoukkueen perustamiseksi aloitettiin jo 2018, kun yhteistyön ensiaskeleita piirreltiin paperille. Herculesin kausi 2019 tähtäsi jo siihen tilanteeseen, missä nyt ollaan: luoda urheilullinen ja hyvä ilmapiiri seurayhteisön nuorille pelaajille miesten edustusjalkapallon pelaamiseen riittävän korkealla tasolla. Tämän kauden miesten edustusjoukkue onkin nuori ja vilisee seurayhteisön kasvatteja. Joukkueen keski-ikä on 21 vuotta ja seurayhteisön juniorijoukkueissa pelanneita pelaajia on yhteensä 15/21.

Edustusjoukkueen lisäksi poikafutiksen puolella B-junioreiden yhdistelmäjoukkue ylsi upeasti SM-loppusarjaan. Naisten puolella HauPan edustusjoukkue pelaa 1-divisioonaa kaudella 2020 kamppaillen samassa sarjassa ONS:n kanssa. Kaiken kaikkiaan joukkueita seurayhteisössä on noin 100 kpl ja viikoittaisia tapahtumia on satoja harjoitukset ja pelit huomioituna. Pelaajia seurayhteisössä on yhteensä 2 490, kun mukaan lasketaan myös Limingan Pallokarhujen ja Ponkilan Panttereiden pelaajat. Suunnitelmissa on, että seurayhteisön joukkueet U13 ikäluokasta lähtien kantavat Herculesin nimeä kaudesta 2021 alkaen. Isona ja ehkä tärkeimpänä tavoitteena seurayhteisössä on löytää sopiva pelipaikka jokaiselle sitä haluavalle.

Yhteisössä on voimaa. Harvoin saavutamme tavoitteitamme yksi, vaan tarvitsemme tukea lähipiiriltä ja yhteisöltä. Yhdessä olemme enemmän. Tämän julkaisun tarkoituksena on tuoda lisää tietoa seurayhteisölle sen tavoitteista, tapahtumista, pelaajista, yrityksistä ja taustahenkilöistä. Viihtyisiä lukuhetkiä ja hyvää jalkapallokesän 2020 jatkoa.

Yhteisöpäällikkö, Timo Perälä

LIITY HERCULES -YHTEISÖN SUPERJÄSENEKSI!
KAUSARI LOPPUKAUDEN PELEIHIN, OSALLISTUT ARVONTOIHIN SEKÄ SAAT ETUISUUKSIA YHTEISTYÖKUMPPANEILTA.
KLIKKAA TÄSTÄ LISÄTIETOJA!

> *”Tämän julkaisun tarkoituksena on tuoda lisää tietoa seurayhteisölle sen tavoitteista, tapahtumista, pelaajista, yrityksistä ja taustahenkilöistä.”*

Yhteystiedot

JS Hercules Oy
Isokatu 56, 90100 Oulu
Y-tunnus:

Toimitusjohtaja: Ville Luotola, puh.
Hallitus: PJ Ville Vähälä, puh. 040 5528445
Jyrki Sundström (Tervarit-J), puh. 040 7331447
Tero Vedenjuoksu (Ajax), puh. 044 5161988
Markku Kohonen (HauPa), puh. 050 5148769
Miska Visuri (JS Hercules), puh. 040 5226141
Yhteisöpäällikkö: Timo Perälä, puh. 040 7060415

toimisto@jshercules.com www.jshercules.com

Päävalmentaja: Mikko Isokangas, puh. 040 8253682
Valmentaja: Janne Oksala, puh. 044 9855325
Yusuf Erdogan, puh. 044 9855325
Jouko Kylmäoja, puh. 040 3545789
Mv-valmentaja: Jussi Viirelä, puh. 040 192 5902
Fysiikkavalmentaja: Anu Perälä, puh. 050 5580529
Joukkueenjohtaja: Tuukka Tolonen, puh. 044 2385540
Huoltaja: Jussi Hautala, puh. 050 4628649

TAPAHTUMANURKKAUS

Poimintoja seurayhteisön tapahtumista 12.8. - 12.9.2020

Seurayhteisö järjestää lukemattomia tapahtumia viikoittain. Poimimme teille muutamia herkkupaloja esille, sil vuu plee.

Herculesin edustus pelaa seuraavan kotiottelunsa **lauantaina 15.8.** Haukiputaan keskuskentällä. Kiiminkijoen varrella kauniilla paikalla sijaitseva perinteisen urheilukentän tunnelmaa kannattaa tulla aistimaan. Peli **Hercules – Rovaniemi Football Academy** alkaa klo 17:00. Seuraava kotiottelu meneekin sitten jo syyskuun puolelle, mutta silloin onkin ISO matsi kyseessä; paikallisderby **Hercules – OLS.** Ottelua pelataan **Raatissa 12.9. klo 17:00**, sillä ottelupäivä on samalla **Lähirähinäpäivä 2020**.

HauPan naiset viettävät elokuun lopun vieraskentillä, mutta palaavat Länsituulen tekarille **lauantaina 5.9., jolloin klo 14:00** alkavaan otteluun vastaan asettuu HPS (Helsingin Palloseura). Tasan viikon päästä siitä Lähirähinäpäivänä **12.9. klo 14:00** samalla paikalla kohdataan toinen etelän kolmen kirjaimen yhdistelmä, nimittäin NJS (Nurmijärven Jalkapalloseura). Yksi Lähirähinäpäivän rasteista tullee sijaitsemaan Länsituulen kentällä.

Tervarit Juniorit U17 (B-juniorit) SM-sarja pyörii kiihkeällä aikataululla. Sunnuntaina 9.8 ollaan tien päällä etelässä, mutta kotiotteluihin päästään taas **La 15.8. klo 14:00** Heinäpäässä, kun Jippo Joensuusta tulee kylään. Varsinainen helmi löytyy kuitenkin **Su 23.8. klo 17:00** Castrenin tekonurmelta, kun pelataan B-SM sarjan Oulun derby OLS-Tervarit Juniorit. Tätä et voi missata! Lähirähinäpäivänä **La 12.9. klo 14:00** alkavassa matsissa tulee vieraita Espoosta FC Honkan saapuessa pohjoiseen.

Tiesitkö, että naisten Kolmosessa pelaa kolme seurayhteisöön kuuluvaa joukkuetta? No nyt tiedät, nimittäin Ajax Sarkkirannan, HauPa/2:n ja Herculesin naiset. Seurayhteisön seuraava keskinäinen derby on sarjassa luvassa **To 27.8. klo 17:00** Pateniemen tekonurmella, kun Hercules ja HauPa/2 kohtaavat. Hercules ja Ajax puolestaan mittelöivät **11.9. klo 17:30** samalla kentällä.

SEURAYHTEISÖÄ JA HERCULESIA TUKEMASSA KENTÄN REUNALLA JA TAUSTOISSA

TAPAHTUMANURKKAUS

Poimintoja seurayhteisön tapahtumista 12.8. - 12.9.2020

Herculesin maalintekoleiri järjestetään **14-16.8.2020**. Päävalmentajaksi leirille piti saapua maalintekemisen opettamiseen erikoistunut **Mark de Vries,** mutta Hollannin matkustusrajoitusten tiukentuessa Mark joutui jäämään Hollantiin. Tilalle tuuraamaan saatiin nopealla varoitusajalla mm. ex-HJK 2.koutsi **Jani Sarajärvi**. Osana leiriä kuuluu myös Hercules – RFA matsin katsominen Haukiputaan keskuskentällä 15.8.

Seurojen yhteisen Miniliigan (2011-2015 syntyneille) otteluissa on aivan mieletön meininki! Elokuun turnaus Kempeleessä ehti jo mennä, mutta syyskuussa turnaus pidetään **Haukiputaalla 5-6.9.** Tuohon turnaukseen ehtii vielä ilmoittautumaankin 18.8. mennessä.

Tässä matsissa on joukkueiden nimet kohdillaan: Ajax Maradonnat vs. TerwaPuumat! Tämä ennakoltaan kiihkeäksi arvioitu ottelu voi vaatia lisäturvamiehiä... 😉 Naisten harrastesarjan iloinen kohtaaminen **Hovisuon tekonurmella 18.8. klo 17:00.**

Hercules Esports muuttaa uusiin tiloihin Liikuntakeskus Hukkaan! Samalla monipuolinen ja hauska liikunta tulee tiiviimmin mukaan jokaiseen harjoituskertaan. Uuden tilan avajaisia vietetään **syyskuun alussa** Heinäpäässä Liikuntakeskus Hukan tiloissa! Älä missaa tätä, vaan seuraa www.hercules.gg ja www.hukka.net –ilmoittelua tarkemmasta ajankohdasta.

Lähirähinä -päivä 2020 jouduttiin siirtämään Koronan takia **syyskuun 12. päivälle**. Koko perheen ja seurayhteisön Oulun seudun kaupunkisuunnistuspäivä päättyy Raatin stadionille, missä päivän kruunaa Oulun Kakkosen derby Hercules – OLS klo 17:00! Eri puolilla Oulun seutua sijaitsevat rastit tehtävineen laitetaan kasaan elokuun aikana. Jos haluat yrityksesi / seurasi / organisaatiosi yhdeksi rastipisteeksi, niin ota yhteyttä Yhteisöpäällikkö Timo Perälään (timo.perala@jshercules.com).

Pohjoista voimaa

oulunenergia.fi

YJ-toiminta Herculesin alle kaudeksi 2021

*”Kuinka monta oululaislähtöistä miespelaajaa pelaa jonkun maan pääsarjaa tällä hetkellä”, kysyi seurayhteisön YJ-palaverissa Herculesin urheilutoimenjohtaja **Make Saranlinna**. Ynnäilyn jälkeen lista jäi kovin lyhyeksi. Luku on neljä. Jos ajatellaan, että pääsarjassa pelaajat ovat iältään noin 18-36 vuotiaita, jakolasku antaa tulokseksi; yhden pääsarjapelaajan kehittämiseen on tarvittu 4,5 kokonaista ikäluokkaa. Oulun seudun väkimäärään perustuva ”oikea” luku olisi noin 14. Vahvoilla jalkapalloalueilla luku on selkeästi korkeampi.*

”Miksi tilanne on tämä ja olisiko aika muuttaa jotakin?”, kuului seuraavaa kysymys. Mielestäni aivan keskeisin syy olemattomaan pelaajatuotantoon on Oulun alueella pitkään harjoitettu toiminta, joissa hyvin nuorissa ikäluokissa pyritään kasaamaan sen hetkiset parhaat pelaajat yhteen sen kustannuksella, että alueen muiden joukkueiden toimintaedellytykset heikkenevät, joukkueita on jopa jouduttu lopettamaan. Näin toimien ikäluokkakohtaiset pelaajaryhmät supistuvat pieniksi aivan liian aikaisin. Fakta on, että kenestäkään alle 17-vuotiaasta pelaajasta ei kukaan pysty varmuudella sanomaan, että tuleeko hänestä pelaaja vai ei. Lasten eri aikaan tapahtuva fyysinen ja henkinen kehitys sekä lukuisat muut vaikuttavat tekijät tekevät ennustamisesta mahdotonta. Laadukkaan toiminnan järjestäminen laajalle joukolle mahdollisimman pitkään on paras lääke seudun pelaajakehityksen parantamiseksi. Näin toimien myös useampi lapsi jatkaa hyvän harrastuksen parissa pidempään.

Herculesin puolustuksen avainpelaaja Samuli Hölttä on oiva esimerkki myöhemmin kehittyneestä pelaajasta. Haupa tarjosi Samulille juuri oikeanlaisen mahdollisuuden kasvaa ja kypsyä rauhassa. Nyt 20-vuotiaana hän on sarjan parhaita pelaajia ja hän on pelifysiikkaltaan jo varsin hyvällä tasolla. On helppo ennustaa, että Samuli ottaa urallaan vielä monia hyvä askelia.

Seurat valmistelevat parhaillaan seurayhteisön juniorieduslus YJ-joukkueiden siirtämisestä Herculesin alle U13 joukkueista lähtien. Tämä toteutetaan niin, että junioriseurojen omat joukkueet säilyvät ja jokaiselle lapselle taataan sopiva pelipaikka. Yhteinen tahtotila on vahva, nyt lähinnä hierotaan käytännön yksityiskohtia. Sopimustekniset asiat ovat yksi puoli; toinen on yhteisen ideologian, urheilullisen ja pelillisen identiteetin juurruttaminen. Tässä asiassa on päästy jo hyvälle jalalle edustuksen ja vanhimpien juniori-ikäluokkien osalta ja tulokset ovat olleet hyviä. Jalkapallo on maailman kilpailluin laji, jossa huipulle pääseminen vaatii valtavasti systemaattista työtä sekä valmennukselta että urheilijalta. Tällöin toimintaa ohjaavat raamit ja reunaehdot tulee olla kaikille toimijoille selvät. Valmentajille tarjotaan toimintansa tueksi yhteisesti päätettyjä linjoja, joukkueiden toiminta ei saa liikaa muuttua yksittäisten toimijoiden lähtökohdista. Systemaattisuus tuo tulokset, poukkoilu esim. pelillisten trendien perässä hankaloittaa prosessia.

Ensin ihminen, sitten yhteisön jäsen, kolmantena urheilija ja lopulta jalkapalloilija. Oikotietä huippupelaajaksi ei ole. Tuota polkua oikeassa järjestyksessä käynyt henkilö hyötyy matkastaan varmasti, kuten myös yhteisö - tulipa hänestä huipputason jalkapalloilijaa vai ei.

Make Saranlinna toimii Herculesin urheilutoimenjohtajana. Hiljattain hän kirjoitti mielenkiintoisen artikkelin ELMO -lehteen. Lue se tästä!

”Olisiko aika muuttaa jotakin?”

Herkusto käyntiin elokuussa 2020

Hercules on aina pyrkinyt toiminnallaan palvelemaan yhteisöään ja erityisesti läheisiä yrityksiä (mm. Talent Team, Muscles for Growth ja Player Accelerator -ohjelmat). Kun yhteisömme yritykset pärjäävät, niin mekin pärjäämme. Ennakkoluulottomat kokeilut ja rohkeat seikkailut maailmalla ovat luoneet Herculesille globaalit verkostot. Urheilu avaa ovia maailmalla myös yrityksille. Herculesin verkostot ovat sinun verkostosi. Eräskin yritys sai myötävaikutuksellamme asiakkaakseen itse FC Barcelonan. Yksi yritys puolestaan neuvottelee parhaillaan isosta diilistä Valencian aluehallinnon kanssa. Jos haluat tuotteesi Malediivien markkinoille, niin meiltä löytyy yhteys sinnekin.

Elokuussa käynnistynyt Herkusto on uuden seurayhteisön yrityksille ja yrittäjille tarkoitettu verkosto, jossa autamme yhteisömme yrityksiä saamaan uusia asiakkuuksia, kumppaneita ja synnyttämään uutta liiketoimintaa. Me sponsoroimme yrityksiä tuomalla niitä yhteen (match making), luomalla yhteyksiä, löytämään uusia asiakkuuksia ja liiketoimintamahdollisuuksia sekä kouluttamalla. Herkuston jäsenyys ja säännölliset tapahtumat ovat yrityksille ilmaisia, eivätkä sido mihinkään. Ilmoittautumisen voi hoitaa www-sivuilla jshercules.com.

Yritysverkosto kokoontuu kerran kuussa järjestettävissä Herkusto -tapahtumissa. Jalkapallokauden aikana tapahtumat järjestetään ottelutapahtumien yhteydessä. Näinä kertoina tunti tai kaksi ennen peliä on ensin lyhyet alustukset (3 x 5 min), jonka jälkeen ohjelmassa on rentoa yhdessä oloa, verkostoitumista sekä jalkapallon seuraamista. Tavoitteena on myös perustaa erikseen toimivia työryhmiä Solved! yhteistyöalustalle mukaan tulevien yritysten tavoitteiden ja mielenkiinnon perusteella.

Lue lisää Herkuston toiminnasta ja mukana olevista yrityksistä osoitteesta:

www.jshercules.com/yhteisollinen .

”Kun yhteisömme yritykset pärjäävät, niin mekin pärjäämme.”

Hercules Esports uudistuu!

Hercules Esports aloitti talvella 2019 ohjatut ryhmätunnit omassa harjoituskeskuksessaan Oulun torin kupeessa sijaitsevassa aitassa. Koronakevään 2020 myötä ohjatut Minecraft, Fortnite ja CS Go -tunnit siirtyivät nettiin ja sivutuotteena syntyi School of Gaming -konsepti ja uusi yhtiö, jonka iltapäiväkerhot ovat nyt levinneet ympäri maailmaa.

Kesällä 2020 Korona-rajoitusten höllentyessä ryhdyttiin miettimään taas Hercules Esports:n jatkoa syksyksi 2020. Kantavana ajatuksena toiminnassa on tulevaisuuden urheilu, missä ”perinteisen” pelaamisen rinnalle nousee vähitellen AR (Augmented reality) ja VR -pelit (Virtual Reality) tai ihan uudet urheilulajit. Kumppaniksi ***Hercules Esportsille*** on saatu näiden pähkäilyjen myötä ***Liikuntakeskus Hukka***, jonka kanssa konseptia hiotaan kohti molempien osapuolten tavoitteita. Hercules Esportsin entiset taustahenkilöt ovat nyt pitkälti siirtyneet School of Gaming -yhtiön leipiin, mutta uusi ”Dream Team” on noussut pystyyn vanhojen konkarien tukemana. Yhytimme Hercules Esportsin ja Liikuntakeskus Hukka Oy:n porukkaa neuvottelupöydän ympäriltä.

No niin, mitäs täällä padassa porisee?

”Mielenkiintoisia uusia juttuja”, salamyhkäilee School of Gaming Calactic Oy:n (SOG) ja Herculesin ***Mikko Perälä***. ”Hercules Esports ryhmät käynnistyvät viikolla 36 (syyskuun 1. viikko) ja Esports Aitasta on luovuttu. Ryhmät alkavat pyöriä Liikuntakeskus Hukan tiloissa ja Esports -henkinen liikunta tulee tiiviimmin mukaan jokaiseen treenikertaan”, kertoo Mikko. ”Olemme kartoittaneet sopivia tiloja meiltä Heinäpään liikuntakeskuksesta ja hyvä ratkaisu yhteistyölle on löytymässä”, komppaa Hukka Oy:n talousjohtaja, yrittäjä ***Olli Rounaja***.

Mikko, kuka täyttää Tuomas Tarkin patjat…eikun saappaat?

”Tuomaksen patjat jo vuotivat pahasti ja koko tiimi päätettiin uusia”, kertoo Mikko kieli poskella. ”No, Tuomas ja muu vanha tiimi säilyy toki taustalla SOG:n kautta apuna uuden manageritiimin sisään ajossa. Nuoria innokkaita osaajia on saatu mukaan tiimiin”, myhäilee Perälä.

Mikä saa Hukan lähtemään mukaan Esportsiin?

”Maailma ja tavat liikkua muuttuvat. Meillä on tavoite liikuttaa ihmisiä mahdollisimman laajasti eri ikä- ja kohderyhmissä. Näemme e- ja tulevaisuuden urheilussa huomattavan mahdollisuuden kehittää omaa tarjontaamme ja tavoittaa entistä suurempi asiakaskunta. Hukalla on erinomaiset mahdollisuudet tuoda hauska ja monipuolinen liikunnallinen elementti sekä siihen sopivat tilat Herculesin Esport -toimintaan. Myös uusien liikuntamuotojen ja mahdollisuuksien kehittäminen kiinnostaa meitä kovasti”, toteaa Olli Rounaja.

Milloin vietetään avajaisia?

”Hercules Esports -sivut (hercules.gg) polkaistaan pystyyn uudella ilmeellä viikolla 33 ja silloin aukeaa myös ilmoittautuminen syksyn ryhmiin. Syyskuun alussa alkavat sitten Minecraft, Fortnite ja CS Go -harjoitusryhmät. Katsotaan sitten, mitä kaikkea uutta ja hauskaa keksimme yhdessä”, kertoo uusi Hercules Esports manageri ***Tiia Hyvälä***.

ESPORTS CLUB HERCULES

PELIVALMENNUKSET ALKAVAT JÄLLEEN SYKSYLLÄ!

ILMOITTAUDU VALMENNUKSIIN NETISSÄ HERCULES.GG

10% ALENNUSTA KOODILLA HERCCU10

Uskomme, että arki on kirkkaasti siistimpää, kun se sujuu.

WASH PALVELUT

Ylläpitosiivoukset • Toimitilapalvelut • Tilaustyöpalvelut • Erikoissiivoukset • Siivoojan lomitukset • Kotipalvelut

Nauti puhtaasta ja terveellisestä sisäilmasta

Gneissitie 21, 90620 Oulu, puh 010 321 1000
Kartanotie 3, 84100 Ylivieska, puh. 010 321 1021
siivouspalvelu@wash.fi | www.wash.fi

Soitettaessa kiinteän puhelinverkon liittymästä 8,28 snt/puhelu + 5,95 snt/min.
Soitettaessa matkaviestin verkon liittymästä 8,28 snt/puhelu + 17,04 snt/min.
Hinnat sis. alv 24%

PARRASVALOISSA

esittelemme seurayhteisön pelaajia, valmentajia, taustahenkilöitä, entisiä jäseniä ja muita mielenkiintoisia henkilöitä.

MIIKKA PALDAN #11

Herculesin miesten edustusjoukkueen nestori ***Miikka Paldan*** on 28-vuotias keskikenttäpelaaja, joka saanut jalkapallo-oppinsa Haukiputaalla. HauPan lisäksi Miikka on pelannut GBK:ssa ja Tervareissa, sekä futsalia Sievissä.

1.Miten kausi joukkueelle / itsellä lähtenyt käyntiin?

- Kausi on lähtenyt hyvin liikkeelle, kuten ounastelinkin. Kevät harjoiteltiin olosuhteet huomioiden tasokkaasti. Omalta osalta perustaso peleissä on säilynyt hyvänä. Huippusuorituksia ei ehkä vielä ole tullut, mutta kauden edetessä uskon tason vielä edelleen nousevan.

2.Millainen ilmapiiri ja kilpailutilanne joukkueessa?

- Ilmapiiri joukkueessa on hyvä. Tuloksien myötä se on mennyt vaan parempaan suuntaan. Muutaman pelaajan lähdöstä huolimatta myös kilpailutilanne on säilynyt hyvänä. Penkiltä löytyy aina tasokkaita pelaajia säilyttämään ja nostamaan tasoa kentällä. Toivottavasti jatkossa terveystilanne säilyy hyvänä.

3.Miten joukkue onnistui koronan aikaisessa harjoittelussa?

- Koronan aikainen harjoittelu sujui hyvin ja pelaajat palasivat joukkueharjoitteluun kunnossa. Kestävyystaso on näkynyt otteluissa ja pelien lopuissa se on myös tuonut tulosta.

4.Mitä odotuksia syksylle?

- Syksyä ajatellen odotukset ovat korkealla. Jos joukkue säilyy terveenä, ovat mahdollisuudet kärkisijoille ja sarjanousuun olemassa. Tähän mennessä on kohdattu lähes kaikki vastustajat, eikä mikään niistä ole osoittautunut liian kovaksi.

5.Terveiset seurayhteisön junioreille ja perheille

- Tulkaa katsomaan pelejä. Joukkue on täynnä Oulun seudulta tulleita taitavia pelaajia.

AKI PELTOKORPI #12

Herculesin miesten edustusjoukkueen nuorin on 16-vuotias maalivahti ***Aki Peltokorpi.*** Aki aloitti jalkapalloilun OrPa:ssa ja tämän jälkeen hän on pelannut Ajax:ssa sekä Terva-rit Junioreissa. U17 maajoukkueen kassari Aki kävi keväällä 2020 testileirillä FC Kööpenhaminassa haistelemassa kansainvälisiä tuulia.

1. Miten kausi joukkueelle / itsellä lähtenyt käyntiin?

- Joukkueella kausi on lähtenyt mukavasti käyntiin. Itse olen onnistunut pelaamissani peleissä hyvin. Pelejä on kertynyt yhden Kakkosen pelin lisäksi HauPassa ja Tervareiden B-pojissa.

2. Millainen ilmapiiri ja kilpailutilanne joukkueessa?

- Joukkueen ilmapiiri on ystävällinen ja mukava. Kilpailutilanne Herculesissa on kova. Totta kai olisin halunnut pelata jo nyt enemmän Kakkosta, mutta pelituntuma säilyy helposti, kun pelejä on kertynyt muualta. Aleksanteri Patronen on hyvä maalivahti ja kaveri, joten niiltä osin hänen pelaamisensa ei harmita.

3. Miten joukkue onnistui koronan aikaisessa harjoittelussa?

- Korona-ajan harjoittelu sujui hyvin. Näin jälkikäteen se on helppo todeta, kun katsoo tuloksia.

4. Mitä odotuksia syksylle?

- Syksyn osalta voi odottaa hyvien esitysten jatkuvan. Paljon hyviä pelejä tulossa.

5. Terveiset seurayhteisön junioreille ja perheille

- Junioreille terveisinä harjoitteluun innokkuutta ja ahneutta. Mikään ei tule ilmaiseksi. Toivottavasti myös teille tulee kauden mittaan paljon hyviä pelejä.

HANNES HAUKIPURO #5

Ajax Sarkkirannan kahdestatoista poikajoukkueesta parrasvaloihin pääsi ensimmäisenä poikien 07 joukkueesta **Hannes Haukipuro**. Syksyllä nuorella pelimiehellä siintää jo YJ –joukkueisiin pyrkiminen.

1. **Miten kausi joukkueelle / itsellä lähtenyt käyntiin?**
- Ihan hyvin. Joukkueelle on tullut voittoja ja itselle tullut siinä sivussa pari maalia.

2. **Miksi pelaat futista?**
- Treenit ja pelit ovat kivoja. Hyvä joukkuehenki on myös positiivinen asia.

3. **Mikä on parasta futiksessa?**
- Maalin tekeminen ja pitkät pelireissut.

4. **Paras kokemuksesi jalkapallon parissa**
- HJK Cup- turnaus. Nukuttiin hotellissa ja pelattiin kovia joukkueita vastaan.

5. **Paras futari? Entä kenen futarin kanssa haluaisit höntsäillä?**
- Messi. Teemu Pukin kanssa.

6. **Tavoitteet syksylle?**
- Tavoitteena on saada paikka Liiga Pohjoinen YJ-joukkueesta.

7. **Terveisiä….jollekin!**
- Terveiset joukkuekaveri Tatu Tossavaiselle!

PYRY YLLÄSJÄRVI #4

Tervarit Junioreiden kolmestatoista poikajoukkueesta kysymyksiin pääsi ensimmäisenä vastaamaan U11 Musta (07) -joukkueen Pyry Ylläsjärvi TerwaTurnauksen jälkitunnelmissa.

1. **Miten kausi joukkueelle / itsellä lähtenyt käyntiin?**
- Ihan kivasti ja mukava on ollut taas jatkaa jalkapallon pelaamista tavallisesti, mutta rankkaa on ollut.

2. **Miksi pelaat futista?**
- Tykkään joukkuelajeista, ja jalkapallo on mun juttu.

3. **Mikä on parasta futiksessa?**
- Maalinteko ehdottomasti.

4. **Paras kokemuksesi jalkapallon parissa**
- Niitä on monta. Vaan yhtä ei voi sanoa.

5. **Idolisi ja miksi hän?**
- Kevin De Bruyne, koska häneltä löytyy kaikkea mitä keskikentän pelaajalta pitääkin.

6. **Tavoitteet syksylle?**
- Olen aika pienikokoinen pelaaja, joten tavoitteeni olisi kehittää tilannekovuutta ja terävyyttä.

7. **Kuka on vaikuttanut sinuun eniten pelaajana ja miksi?**
- Koko junnuvuosien ajan olen saanut loistavaa valmennusta jokaiselta valmentajalta joka minua on valmentanut. Kiitos muun muassa Marko Kivimäki, Sami Kyllönen, Ville Luotola, Tero Matikainen, Otto Fält ja Kristian Heames.

TERHI PÄTSI #18

Haukiputaan Pallon naisten edustusjoukkueesta valokeilaan astui jo viidettä kautta joukkueessa pelaava 24-vuotias **Terhi Pätsi**.

1. Miten kausi joukkueelle / itsellä lähtenyt käyntiin?
- Harjoituksissa on riittänyt hyvä tempo ja joukkueen keskuudessa on hyvä fiilis ja pelinälkää riittää tulevia otteluita ajatellen. Omaan panokseeni joukkueen eteen on tähän mennessä suhteellisen tyytyväinen, vaikka parannettavaa aina onkin.

2. Miksi pelaat futista?
- Yksinkertaisuudessaan, yhdessä joukkueen kanssa onnistumisen tuoman ilon metsästys pitää minut ja myös joukkueemme liikkeellä.

3. Mikä on parasta futiksessa?
- Futiksen parissa pääsee irrottautumaan opiskeluiden, työn ja muiden siviilielämän kiireiden otteesta. Treeni- ja pelikentillä jalkapallo on meille yhteinen innostuksen kohde, vaikka meillä on kentän ulkopuolella hieman erilaisiakin kiinnostuksen kohteita.

4. Paras kokemuksesi futiksesta tähän mennessä?
- Nousu Ykköseen syksyllä 2018, ehdottomasti. Paluumatka ratkaisuottelusta Hämeenlinnasta tuntui paljon lyhyemmältä kuin menomatka sinne.

5.Kuka sinuun on vaikuttanut eniten jalkapalloilijana, miksi?
- Iso merkitys omalle pelaamiselleni on ollut Oulunsalon Pallon jalkapallokoululla ollessani 5-vuotias. Sieltä sain ensimmäiset kokemukseni tästä vauhdikkaasta ja mielenkiintoisesta pelistä, joiden tuoma innostus jalkapalloa kohtaan on siitä erilaisten kokemusten myötä vain kasvanut. Näistä lapsille suunnatuista jalkapallokouluista on mahdollista saada elinikäinen harrastus ja mahdollisuus kokea muiden kanssa paljon hienoja asioita.

6. Terveisiä…jollekin!
- Terveisiä kaikille HauPa:n tyttöjoukkueille, joiden kummipelaajina meidän joukkueemme pelaajat toimivat oman pelaamisensa ohella. Olette meille rakkaita ja tärkeitä !

HENRI SIIPOLA #18

Herculesin miesten edustusjoukkueessa on tällä hetkellä eniten HauPa-taustaisia pelaajia. Otimme haastatteluun nuoren haukiputtaalaisen poikapelaajan**, Henri Siipolan** (13 v.) selvittääksemme, mitä Haukiputaan pohjaveteen on oikein laitettu.

1. Miten kausi joukkueelle / itsellä lähtenyt käyntiin?
- Kausi on lähtenyt vauhdikkaasti liikkeellä. Koronan jälkeen pääsin mukaan pelaavaan kokoonpanoon seurayhteisön yhteisjoukkueeseen P13 Liiga Pohjoisen peleihin. Harjoituksia ja pelejä on ollut paljon, mikä on ollut tauon jälkeen hyvä asia.

2. Miksi pelaat futista / mikä on parasta futiksessa?
- Tulee mukava fiilis, kun oppii uusia asioita ja onnistuu niissä asioissa myös peleissä. Sitä tunnetta haluaa vaan kokea aina uudelleen.

3. Paras kokemuksesi futiksesta tähän mennessä?
- Viime kesän loukkaantumisen johdosta jäi harjoituksia ja turnaus väliin ja kun pääsin takaisin joukkueen mukaan Piteån turnaukseen, pystyin tekemään turnauksen kovinta vastustajaa vastaan kolme maalia ja voitimme sen ottelun. Toinen hieno kokemus tuli siitä, kun seurasin kaverini Liiga Pohjoisen pelejä Youtubesta pari vuotta sitten ja päätin, että haluan myös mukaan noihin peleihin. Tänä kesänä se tavoite sitten toteutui ja se tuntui todella hyvältä.

4. Tavoitteet syksylle?
- Syksyn osalta tavoitteena on päästä mahdollisimman paljon pelaamaan, myös yhteisjoukkueen mukana.

5.Kuka sinuun on vaikuttanut eniten jalkapalloilijana, miksi?
- Oma isäni on antanut paljon vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun sekä hänen kanssaan keskustellaan paljon peleistä, mikä niissä meni hyvin ja mitä voitaisiin vielä yrittää parantaa. Nykyinen valmentajani Vellu Hölttä on antanut myös paljon vinkkejä oman pelaamiseni kehittämiseen, joita en ole aiemmin tullut ajatelleeksikaan.

6. Terveisiä…jollekin!
- Kentällä nähdään!

Ollaan varmasti oikealla tiellä, vaikka töitä vaaditaan joka rintamalla vielä paljon!

Missä Herculesin edustusjoukkue menee, Mikko Isokangas?

*Otimme Herculesin päävalmentaja **Mikko Isokankaan** piinapenkkiin. Haastattelua tehdessä miesten Kakkosen tynkäkautta 2020 on jäljellä yhdeksän ottelua (8 pelattu / 17) ja Hercules on sarjan kärjessä mittelemässä hyvässä asemissa sarjan voitosta ja noususta Ykköseen. Painetaanko kaasua vai jarrua? Useamman pelejä nähneen henkilön mukaan "Herkulla" on kasassa hyvä nippu, joka on kasattu nuorista nälkäisistä paikallisista pelaajista sopivasti muutamilla "konkareilla" höystettynä. Sarjassa Jippo, GBK ja JJK näyttävät olevan pahimmat kiistakumppanit sarjan voitosta mitellessä. Pistimme muutaman kierresyötön Mikolle vastattavaksi….*

Kerrotko ensin tämän vuoden joukkueen kasaamisesta ja sen tavoitteista?

Tälle kaudelle isona teemana joukkuetta kasattaessa oli johtajuuden lisääminen ja yhtenäisyyden parantaminen. Tämä tarkoitti sitä, että pyrimme löytämään sekä henkisesti että fyysisesti vahvoja pelaajia, jotka ovat valmiita tekemään asioita joukkueen edun nimissä ja samalla ottamaan itse vastuuta joukkueen kehittämisestä. Tämän ajatusmallin vahvistamisen myötä, myös joukkueessa olevat nuoremmat pelaajat uskaltavat olla paremmin omana itsenään ja itseluottamus on korkeammalla. Parhaiten tämä näkyi koronakevään aikana, kun joukkueharjoittelu oli tauolla. Hyvin harjoitellun talven ja omatoimisen kevään jäljiltä joukkueen kestävyystulokset olivat parhaat sinä aikana, kun olen joukkueessa ollut mukana. Pelaajat sitoutuivat yhteisten päämäärien eteen, jopa ilman yhteisiä harjoituksia. Joukkueen minimitavoite tälle kaudelle on ollut sarjapaikan säilyttäminen. Joukkueen jäsenet luonnollisesti haluavat menestyä mahdollisimman hyvin, joten menestymisen mahdollisuudetkin on noteerattu. Edetään kuitenkin peli kerrallaan ja lopulta saadaan mitä ansaitaan.

Olet ollut Herculesin mukana kolme kautta. Onko seuran identiteetti nyt kirkastunut?

Ehdottomasti on. Puhettahan maailmaan riittää, mutta kuluneen kauden aikana joukkueessa, seuran taustoissa ja seurayhteisössä on tapahtunut isoja steppejä uuden identiteetin rakentumiseksi. Ollaan varmasti oikealla tiellä, vaikka töitä vaaditaan joka rintamalla vielä paljon.

Valaisetko hieman sitä, miten Herculesin edustuksen ja YJ-joukkueiden yhteistyö toimii?

Aktiivinen yhteistyö keskittyy lähinnä Tervarit-junioreiden alaisuudessa pelaavaan B-poikien joukkueeseen, joka saavutti paikkansa kesän SM-sarjaan. Tällä hetkellä Herculeksen harjoitusringissä on kolme B-junioreiden kirjoilla olevaa pelaajaa. Lisäksi kahdella B-junioreissakin pelaavalla maalivahdilla on sopimus Herculeksen kanssa. B-poikien vastuuvalmentaja Yusuf Erdogan toimii Herculeksen valmennustiimissä, joten aktiivista vuoropuhelua käydään lähes päivittäin. Luonnollisesti valmentajana minulla täytyy olla käsitys myös muiden ikäluokkien tilanteista ja pelaajista. Sen vuoksi esimerkiksi P15 ja P14 yhteisjoukkueiden valmentaja Rauno Ojasen kanssa pidämme palavereita tietojen päivittämiseksi ja toiminnan kehittämiseksi. Junioripelejä seurailen mahdollisuuksien mukaan. Farmisopimus Kolmosessa pelaavan HauPan kanssa on toiminut myös hienosti molempia joukkueita edistäen ja yksilöt huomioiden.

Joukkue on keski-iältään nuori, mutta selkeitä johtajiakin näyttää löytyvän. Mikä on heidän merkityksensä nuorelle joukkueelle?

Usein iän myötä johtajuusominaisuudetkin kehittyvät, mutta ei siihen välttämättä pitkää ikää tarvita. Joukkue tarvitsee aina erityyppisiä johtavia pelaajia. Vastuunottajat antavat muille pelaajille tilaa keskittyä omiin suorituksiin ja parhaimmillaan johtavat pelaajat nostattavat muiden pelaajien itseluottamusta ja mahdollisuutta kokea olevansa tärkeä osa joukkuetta. Yleensä se näkyy onnistumisina kentällä ja hyvänä ilmapiirinä joukkueessa.

Kaiken takana on se, että joukkueessa ajatellaan samalla tavalla joukkueen edun merkityksestä. Tällöin pelaajat tekevät töitä toisilleen ja ratkovat haasteitakin keskenään. Joukkueemme on muokkautunut hyvien persoonien myötä entistä yhtenäisemmäksi. Tiivis pelaajarinki tukee tätä.

Herculesin tavoitteena on saada pelaajia eteenpäin urillaan. Ketä kannattaa tämän vuoden joukkueesta tulla katsomaan, vielä kun ehtii?

Kaikilla pelaajilla on omat vahvuutensa ja omat urasuunnitelmat tai urakaarensa. Jätän listan laatimatta, koska aina on seuraava pelaaja, joka pitäisi mainita.

Tervetuloa otteluihin tekemään omat arviot!

Mennäänkö päätyyn saakka? Mihin sarjan voitto ratkeaa? Miksi Hercules voittaa sarjan?

Jäitä hattuun. Yli puolet sarjasta pelaamatta ja kaikkea voi tapahtua. Me keskitytään seuraavaan otteluun ja pyrimme olemaan vastustajaa edellä joka ottelussa. Hengähtää ei ehdi, koko ajan täytyy pyrkiä kehittämään pelaamista. Sarjapaikan varmistamiseenkin tarvitaan vielä pisteitä.

> *”Pyrimme löytämään sekä henkisesti että fyysisesti vahvoja pelaajia, jotka ovat valmiita tekemään asioita joukkueen edun nimissä.”*

Herculesin #Mustikkahaaste

Arctic International Oy ja **Hercules** käynnistävät yhdessä Oulun seudulla #Mustikkahaasteen Herkuston kylkiäisenä. Mustikka alkaa olla Oulun korkeuksilla vähitellen hyvässä kypsyysvaiheessa ja sato näyttää hyvältä. Metsässä köllivistä mustikoista poimitaan vuosittain ainoastaan alle 10 % ja kysyntää maailmalla suomalaiselle mustikalle olisi huomattavasti tarjontaa enemmän.

Tämän vuoksi Hercules otti yhteyttä Oulun seudullekin ostopisteitä perustaneeseen Arctic International Oy:hyn. Herculesin, Tervarit Junioreiden, Ajax Sarkkirannan, Haukiputaan Pallon, Ponkilan Panttereiden ja Limingan PalloKarhujen seurayhteisössä on tuhansittain potentiaalisia poimijoita. Hercules kumppaneineen haastaakin kaikki oman seurayhteisön jäsenet mustikkametsään sen yhden ylimääräisen kerran ja myymään vähintään yhden kilon (noin 1,4 litraa) Arctic International Oy:n ostopisteissä. Päheet tyypit myyvät ämpärillisen vähintään. Poimijat voivat pitää rahat itse tai lahjoittaa ne (tai osan) haluamalleen joukkueelle. Jokaisesta myydystä kilosta Arctic International Oy maksaa joka tapauksessa 0,15 € poimijan joukkueelle. Eniten mustikkakiloja saanut joukkue palkitaan 500 € bonuksella Artic International Oy:n toimesta.

Joukkuetreeni metsään!

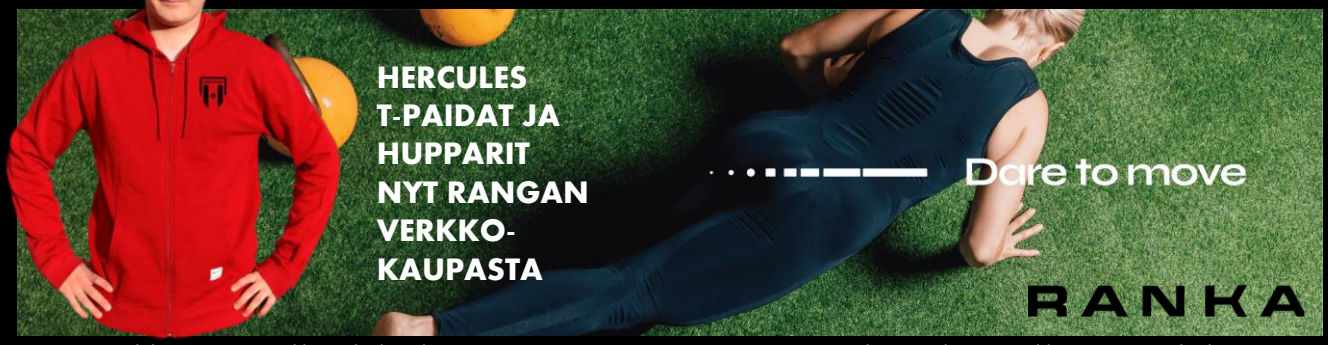
Joukkue voi päättää mennä yhdessä valmentajien johdolla poimimaan tunniksi metsään vanhempien kera. Tunnissa iso porukka kerää helposti 200 € joukkueelle. Hyvää hyötyliikuntaa ja välillä voi ottaa vaikka vähän askelkyykkypoimimista. Yksittäinen poimija kerää hyvän mustikkapaikan kohdalle sattuessa ämpärillisen tunnissa. Yhteen kiloon ei kovin montaa minuuttia kulu. Marjoista saatavan tulon lisäksi marjastus on oivaa hyötyliikuntaa ja lisäksi metsässä ajan viettämisellä on monia muitakin merkittäviä terveysvaikutuksia.

Kun marjat on poimittu, saalis viedään ostopisteelle (www.ostopisteet.fi). Ostopisteellä olevaan #Mustikkahaaste -listaan merkitään tulos ylös. Poimija voi pitää itse koko myyntihinnan tai sitten voit halutessasi ostopisteellä lahjoittaa haluamasi osan jollekin joukkueelle. Joukkueena poimiessa koko summan voi lahjoittaa joukkueelle. Rahansiirrot ostopisteellä tehdään suoraan poimijan nettipankkiin, eli tilinumero mukaan / muistiin!

#Mustikkahaasteen tilannetta seurataan www.jshercules.com/mustikkahaaste -sivulla. Haaste kestää elokuun 2020 loppuun saakka.

> *”Eniten mustikkakiloja saanut joukkue palkitaan 500 € bonuksella.”*

www.ranka.cc



RANKA on oululainen vaatemerkki, jonka lippulaivatuote Fasciawear auttaa erityisesti vammojen kuntoutuksessa ja ehkäisyssä. Hercules käyttää Fasciawear -pukua. Ranka kuuluu myös Herculesin yritysverkosto Herkustoon.

Ylämummon nurkkaus

Lyhyt historian oppimäärä

Ylämummon nurkkauksessa vieraskynä kirjoittaa jalkapallosta yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

Teksti: Timo Perälä

Lauantaina 8.8. Hercules – Kemi City FC ottelun lehtereillä istui neljä seurayhteisön entistä tai nykyistä puheenjohtajaa vierekkäin. Samalla paljastui mielenkiintoisia yksityiskohtia seurojen historiasta. Päätimme valaista hieman vuosikymmenten takaisia asioita, kun Herculesin perustaja Kristian Rosberg lausahti kesken ottelun: ”Tietävätköhän nuo kentällä pelaavat pojat, kuka minä olen?”. Arvatenkin kavereilla ei ole mitään hajua, mutta huoli pois ”Keke” – pian tietävät!

Herculesin syntytarina ei oululaisen jalkapalloseuran osalta mene ihan Kreikan mytologian syövereihin saakka. Nuori sähkötekniikan opiskelija Oulun yliopistosta halusi aloittaa kuningaslajin tosissaan, muttei omannut minkäänlaista lajitaustaa. Tämä nuorukainen, ***Kristian Rosberg*** nimeltään oli viritellyt puulaakiporukkaa vuonna 1996, mutta halusi nyt tosi sarjoihin pelaamaan. Keväällä 97 ”Keke” (luonnollisesti) soitti Oulun Reippaan monivuotiselle pyörittäjälle ja seuralegenda Toimi Telenvuolle, ja sai kutsun treeneihin. Keke kertoi, että hänelle naureskeltiin treeneissä; hänellä kun oli intoa kuin pienessä kylässä, muttei niinkään taitoja. Tämä kohtelu sisuunnutti miehen. Peliaikaa ei ollut Reippaassa luvassa. Syksyllä yliopiston futisvuoroilla alkoikin pelaajien värvääminen. ”Jos en Reippaaseen pääse pelaamaan, niin perustetaan sitten oma seura”, tuumaili Keke.

Yliopiston vuoroilta sopivia pelureita löytyikin. Heistä muodostui keväällä 1998 perustetun jalkapalloseura Herculesin joukkueen ja seuratoimijoiden runko. Vuonna 2005 Helsinkiin muuttaessaan Keken ei tarvinnut olla huolissaan jatkuvuudesta. Soihdunkantajina toimivat hänen jälkeensä seuran puheenjohtajina mm. Miska Visuri, Jani Kytöaho, Timo Perälä, Juho Syrjä ja Mikko Perälä. Vuonna 2015 uuden sukupolven pelaajat valmentajien Ladi Babalolan, Ville Luotolan ja Pekka Haarasen viitoittamina nostivat Herculesin miesten Kakkoseen. Kolmen Kakkosen vuoden jälkeen vuonna 2019 aloitettiin yhteistä taivalta seurayhteisön merkeissä ja nyt Hercules on tämän yhteisön edustusjoukkue Ville Vähälän toimiessa Herculesin puheenjohtajana. Tätä kirjoittaessa Hercules johtaa omaa Kakkosen C-lohkoaan ja B-junnujen YJ joukkue otti ensimmäisen voittonsa B-SM loppusarjassa.

Siis kiitos Keke. Kiitos OuRe 1997.

Kuva. *Herculesin ”etelän hetelmät” Kakkosen Cupin finaalissa Helsingissä kesällä 2019*

Kaikille avoin kaupunkisuunnistus; Lähirähinäpäivä 2020

Lauantai 12.9.2020 kannattaa merkitä kalenteriin paksulla tussilla. Koko päiväksi on luvassa paljon tekemistä ja katsottavaa, kun Lähirähinäpäivää vietetään toista kertaa. Lähirähinä on Herculesin käynnistämä ilmainen ja kaikille avoin lähiliikuntahanke, joka on toiminut Oulun seudulla useammassa kaupunginosassa vuodesta 2016 lähtien. Lähirähinäpäivä 2020 on koko perheelle suunnattu hauska ja leppoisa kaupunkisuunnistus, missä osallistujat voivat kiertää haluamansa määrän rasteja eri puolilla Oulun seutua. Kaupunkisuunnistus päättyy Raatin stadionille klo 17:00 pelattavaan otteluun Hercules – OLS. Tavoitteena on saada kaikki seurayhteisön joukkueet osallistumaan Lähirähinäpäivään ja täyttää Raatti ääriään myöten. Toimintarastien suunnittelu on käynnissä ja tilanne päivittyy pian avattaville Lähirähinäpäivä 2020 -sivuille. Keräsimme hieman vastauksia keskeisiin kysymyksiin Lähirähinäpäivästä.

Maksaako kaupunkisuunnistukseen osallistuminen?

- Ei maksa. Eikä tarvitse ilmoittautua.

Miten osallistutaan?

- Lähirähinäpäivän sivuille tulee suunnistuslomake, jonka voi tulostaa. Se mukaan ja liikkeelle. Jos tulostus ei onnistu, ei hätää, toimintarasteilta voit saada myös lomakkeita.
- Riittävän määrän rastimerkintöjä saatua, lomake tulee palauttaa Raatin stadionilla olevaan infopisteeseen. Tällöin olet mukana palkintojen arvonnassa.

Minkälaisia toimintarastit ovat?

- Se riippuu ihan siitä, mitä osallistuvat yritykset, seurat tai muut organisaatiot vain keksivät. Viime vuonna oli esim. BeatSaber ja Real Life Rocket League (kuva) rastit. Autamme rastin perustavia tahoja keksimään uusia ja kivoja juttuja!
- Ohjeena on järjestää jotain pientä liikunnallista aktiviteettiä, jonka suoritettuaan rastimerkintä heltiää.

Onko mahdollisten Korona -rajoitusten tiukentumiseen varauduttu?

- Kyllä. Kyseessä on pitkälti ulkoilmassa tapahtuva aktiviteettipäivä. Jos rajoituksiin tulee tiukennuksia, ohjeistamme rastipisteitä toimimaan niiden mukaisesti. Suunnistusta voi tehdä perheen kesken ja tarvittaessa rastitoiminnon voi suorittaa ilman rastipisteen henkilökunnan läsnäoloa. Katsotaan, mihin tilanne kehittyy.

Miten yritys, seura tai muu organisaatio voi perustaa toimintapisteen?

- Yhtenä keskeisenä ajatuksena Lähirähinäpäivässä on saada oululaisia palveluja esille.
- Yritykset pääsevät mukaan 100 € (+alv 24%) rastimaksulla Raatin ulkopuolella ja Raattiin saa pisteen 250 €:lla (+alv 24%).
- Seurat ja muut yleishyödylliset järjestöt voivat perustaa rastipisteen ilmaiseksi.
- Yhteys vain Lähirähinä -koordinaattori Timo Perälään ja yhdessä siitä toimintapistettä miettimään!

Herculesin kanssa oikealla tiellä

SportTest Oy - perustat jaksamiselle ja kehittymiselle kuntoon

Sporttest Oy on oululainen urheilu- ja hyvinvointitestauksen ammattilainen, jonka palveluita käyttävät useat huippu-urheilijat, huippujoukkueet, yritykset ja yksityishenkilöt. Sporttest Oy toimii samoissa tiloissa ODL:n Liikuntaklinikan kanssa ja yhteistyö palveluiden tuottamisessa ja kehittämisessä on hedelmällistä. Sporttest Oy on testannut seurayhteisön joukkueista YJ-joukkueet kenttätesteissä ja lisäksi B-junioreille tehtiin tarkemmat laboratoriotestit kauden 2020 kynnyksellä. Edustusjoukkueen pelaajat ovat käyttäneet Sporttest Oy:n palveluja yksilöllisten harjoitusohjelmien pohjalle. Haastattelimme yrittäjä ***Jani Ailovuota*** Sporttestin toiminnasta ja palveluista.

Jani, kerro Sporttestin palveluista ja toiminnasta lyhyesti

”Sporttest Oy toimii ympäri Eurooppaa urheilujoukkueiden, urheilijoiden ja yksilöiden tukena oman hyvinvoinnin ja suorituskyvyn kehittämisen tukena. Kaiken keskiössä on yksilöllinen näkökulma ja palvelu. Toki teemme myös urheilujoukkueille massatestausta, mutta niissäkin pyrimme kouluttamaan niin urheilijaa kuin taustahenkilöitäkin osana testaustapahtumaa. ”

Olet tehnyt tuhansia testejä huippu-urheilijatasolta tavallisiin kuntoilijoihin. Miten kiteyttäisit kansakunnan suorituskyvyn?

”Lyhyesti sanottuna, noin 90 % kaikista testatuista treenaa liian kovaan omaan perustasoonsa eli ns. ”pohjiin” nähden. Treenataan, muttei liikuta. Tämä näkyy todella heikkona peruskestävyytenä sekä liikkuvuus ja lihastasapaino-ongelmina. Tilanne on todella huolestuttava yksilöiden jaksamisen ja kehittymisen kannalta.”

Miten Sporttest Oy voi auttaa tässä tilanteessa?

Ihmiset luulevat ja olettavat asioita aivan liikaa. Ilman systemaattista testaamista on hankala tietää, harjoitteleeko oikein. Me luomme testaamiseen prosessit, toteutamme testit sekä koulutamme ja valistamme. Tulokset ovat olleet erittäin hyviä asiakkaidemme keskuudessa.

***Samppa Jaakola*, Oulun Kärpät ovat olleet Sporttestin asiakas reilut 5 vuotta. Mitä on saatu aikaan?**

”Sporttest Oy on vastannut meillä kestävyyspuolen testaamisesta. Systemaattisen testaamisen ansiosta olemme pystyneet ohjaamaan pelaajien kestävyysharjoittelua oikeaan suuntaan. Jakson aikana joukkueen keskimääräinen kyky palautua on parantunut niin yksilö- kuin koko joukkueen tasolla. Tavoitteenamme on yksittäisen urheilijan harjoittelun ja pelaamisen edistäminen, jonka yksi tärkeimmistä tekijöistä on hyvä peruskunto ja tarkka tieto siitä, missä olemme asian kanssa menossa.

#HERKKUKUNTOON -KAMPANJA

LAITETAAN YHTEISÖN PERUSTAT KUNTOON!

KLIKKAA JA KATSO TARJOUKSET NAPEISTA - HERKKUHINNOILLA!

JOUKKUEET | YRITYKSET | YKSILÖT

#Herkkukuntoon -kampanja kuuluu Herkuston toimintatapoihin luoda lähellä olevia yrityksille ja henkilöille lisäarvoa. Jokaisesta koodilla hankitusta Sporttest Oy:n palvelusta annetaan 10% siivu seurojen toiminnan tukemiseen.