

Helinä Turtinen

# Vuokatti Uphill Run – Ylämäkijuoksukilpailun kehittäminen Halti Outdoor Weekend tapahtu- maviikonlopun yhteyteen



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan- ja vapaa-ajan

koulutusohjelma

Syksy 2020



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Helinä Turtinen

**Työn nimi:** Vuokatti Uphill Run – Ylämäkijuoksukilpailun kehittäminen Halti Outdoor Weekend tapahtuman yhteyteen

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

**Asiasanat:** ylämäkijuoksu, ylämäkiharjoittelu, urheilutapahtuma, tapahtuman tuotteistaminen, Halti Outdoor Weekend

Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin Vuokatti Uphill Run ylämäkijuoksukilpailu Vuokatinvaaroille Halti Outdoor Weekend tapahtuman yhteyteen. Tapahtumasta tehtiin valmis tuote, jota toimeksiantaja voi kehittää saatujen kokemusten ja palautteen perusteella. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kainuun Liikunta ry, joka vastaa Halti Outdoor Weekend tapahtumaviikonlopun tuottamisesta.

Opinnäytetyön kehittämistyön tavoitteena oli kasvattaa Halti Outdoor Weekend tapahtumaviikonlopun kokonaistarjontaa ja hyödyntää tapahtuman suunnittelussa opinnäytetyön tekijän lajiosaamista. Tiedonhaussa selvitettiin: 1) Millaisia ylämäkijuoksukilpailuja järjestetään Alpeilla ja muissa pohjoismaissa? 2) Millaisia tutkimuksia on julkaistu ylämäkijuoksukilpailuiden järjestämiseen liittyen? 3) Millaisia vaihtoehtoja on toteuttaa ylämäkijuoksukilpailu Vuokatinvaaroilla? 4) Miten sitouttaa potentiaalisia osallistujia ylämäkijuoksukilpailuun jo sen suunnitteluvaiheessa? Tapahtuman kokonaissuunnittelussa sovellettiin Vallon (2016) onnistuneen tapahtumamallin© teoriakehystä.

Opinnäytetyön kokonaisuus muodostui aiheeseen perehtymisestä, tiedonhausta, kilpailun nimenannosta, kirjallisuuskatsauksen laatimisesta, Vuokatinrinteiden reittikartoituksesta ja reittiäänestyksen järjestämisestä, tapahtuman markkinoimisesta, ylämäkiharjoittelun tunnettavuuden lisäämisestä, tuotesponsoreiden hankkimisesta, kilpailun valmisteluista, kilpailupäivän käytännönjärjestelyistä sekä tapahtuman loppuraportoinnista. Toimeksiantajalla oli käytössä valmiit markkinointikanavat, ilmoittautumisjärjestelmä ja tapahtuman internetsivustopohja, joita hyödynnettiin kilpailun tuotteistamisessa.

Reittiäänestykseen osallistui yhteensä 57 vastaajaa. Juoksureitti ja alkamisajankohta valittiin äänestystuloksen perusteella. Reittiäänestystä käytettiin tapahtuman ensimarkkinointiin ja potentiaalisten osallistujien sitouttamiseen jo tapahtuman alkuvaiheessa. Ylämäkijuoksukilpailuun osallistui yhteensä 20 juoksijaa. Palautekyselyn perusteella tapahtuma koettiin onnistuneeksi ja ylämäkikilpailulle toivottiin jatkuvuutta.

Kokonaisuudessaan ylämäkijuoksutapahtuman kehittämistehtävä oli onnistunut ja tapahtuman perusrunko on toimeksiantajan käytettävissä tulevia vuosia varten. Tapahtuman taloudellisen kannattavuuden lisäämiseksi tarvitaan kuitenkin lisää osallistujia. Tulevina vuosina tapahtuman markkinointia voisi suunnata liikuntamatkailua harrastaville lapsiperheille. Norjassa ylämäkijuoksukilpailuiden suosio perustuu perheiden aktiiviseen osallistumiseen. Opinnäytetyö osoitti sen, että työ ylämäkijuoksukilpailun saamisesta matkan kynnyksen tapahtumaksi on vielä kesken. Alkususäys lajin kilpailukulttuurin syntymiselle Kainuussa on tehty.

## Abstract

**Author:** Helinä Turtinen

**Title of the Publication:** Vuokatti Uphill Run - Development of the uphill running race in connection with the Halti Outdoor Weekend event

**Degree Title:** Bachelor of Sports and Leisure Management, Bachelor of Sports Studies

**Keywords:** uphill run, uphill run training, sport event, productization of the event, Halti Outdoor Weekend

The aim of the thesis was to design and organize the Vuokatti Uphill Run competition in Vuokattivaara during the Halti Outdoor Weekend event. The competition was productized so that Kainuu Liikunta can develop it based on customer experience and feedback. The thesis was commissioned by Kainuu Liikunta, which is responsible for producing the Halti Outdoor Weekend event.

The development task of the thesis was to increase Halti Outdoor Weekend's total offering for the event week and to take advantage of the author's previous experience in such activity. The research classified the uphill running races that occur in the Alps and other northern countries, investigated studies on the organization of uphill running races as well as the opportunities for uphill running competition in Vuokattivaara. The thesis also sought to clarify how to engage potential participants in uphill race from the initial design stage. The overall planning of the event applied the theoretical framework of Vallo's (2016) © event model.

The thesis process included familiarization with the topic and information retrieval, devising a name for the competition, preparing a literature review, Vuokattivaara route mapping and a route vote, event marketing, increasing awareness of uphill run training, acquiring sponsors, preparing the competition, practical competition arrangements and final reporting of the event. The client had already created marketing channels, an event website and a registration system that were used to produce the competition.

58 people took part in the route vote. The running route and start time were selected based on the voting result. The route voting was used to market the race initially and for engaging potential participants at the beginning of the event. A total of 20 runners participated in the uphill run. Based on the feedback survey, the event was successful and the competitors hoped that the uphill run competition would also occur the following year.

The development task of the thesis was successful and the race concept will be available to Kainuu Liikunta in the future. However, in order to increase the economic viability of the event, more participants will be required. In the coming years, the event marketing could be directed at families with children who are engaged in sports tourism. In Norway, the popularity of uphill running races is based on the active participation of families. The thesis indicated that profiling the hill run competition as a low-threshold event, requires more work. However, uphill run race culture in Kainuu has been initiated.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Kainuun Liikunta ry:n järjestämien polkujuoksutapahtumien historia .....	3
2.1	13 Vaaran maastomaratoni.....	3
2.2	Vuokatti Trail Challenge .....	3
2.3	Halti Outdoor Weekend .....	4
3	Ylämäkijuoksukilpailun määrittely ja lajin suosio Euroopassa .....	5
3.1	Ylämäkijuoksukilpailut Euroopassa .....	5
3.2	Ylämäkijuoksukilpailut Norjassa.....	6
3.3	Ylämäkijuoksukilpailut Ruotsissa.....	6
3.4	Ylämäkijuoksukilpailut Suomessa.....	7
4	Ylämäkijuoksun biomekaniikka, tekniikka ja harjoittelu .....	9
4.1	Mäkiharjoittelun biomekaniikka .....	9
4.2	Ylämäkijuoksutekniikka .....	10
4.3	Harjoittelu ja valmistautuminen kilpailuihin .....	10
5	Ylämäkijuoksukilpailun suunnitteluvaihe .....	13
5.1	Ylämäkijuoksukilpailun työvaiheet.....	13
5.2	Tiedonhaku.....	14
5.3	Ylämäkijuoksukilpailun järjestämisen teoreettinen malli .....	15
5.3.1	Miksi tapahtuma järjestetään .....	16
5.3.2	Kenelle tapahtuma suunnataan .....	17
5.3.3	Mitä, missä ja milloin .....	18
5.3.4	Miten tapahtuma järjestetään .....	19
5.3.5	Tapahtuman sisältö .....	20
5.4	SWOT-analyysi.....	20
6	Ylämäkijuoksukilpailun vieminen suunnitelmasta käytäntöön .....	22
6.1	Reittisuunnittelu.....	22
6.2	Reittiäänestys .....	23
6.3	Tapahtuman markkinointi.....	25
6.4	Tapahtuman tuotesponsorointi .....	26

6.5	Tapahtuman valmistelutyöt .....	27
7	Ylämäkijuoksukilpailu ja jälkimarkkinointi.....	29
7.1	Kilpailupäivän valmistelut ja kalusto .....	29
7.2	Osallistujamäärä ja tapahtumapalaute .....	30
7.3	Jälkimarkkinointi.....	31
8	Pohdinta .....	33
8.1	Tavoitteiden saavuttaminen .....	33
8.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	35
8.3	Opinnäytetyöprosessi.....	37
8.4	Ammatillinen kehittyminen.....	39
8.5	Jatkotutkimusideat.....	40
	Lähteet .....	42
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Suomessa on yhteensä 68 hiihtokeskusta. Hiihtokeskukset ovat maantieteellisesti jakautuneet siten, että Etelä-Suomessa on 23, Keski-Suomessa 24 ja Pohjois-Suomessa 21. (Suomen hiihtokeskusyhdistys 2020.) Hiihtokeskuksissa on paljon käyttämätöntä potentiaalia erilaisten urheilutapahtumien järjestämiseen kesäkuukausien aikana.

Polkujuoksu on kehittynyt 2010-luvulla merkittäväksi kilpailu- ja kuntoilumuodoksi Suomessa. Trailrunning.fi polkujuoksusivuston kilpailukalenterin mukaan Suomessa järjestettiin vuonna 2019 yhteensä 102 polkujuoksutapahtumaa. Jokaisella polkujuoksutapahtumalla, tapahtuman juoksureitillä ja tapahtuman brändillä on omat vahvuutensa ja kehittämismahdollisuutensa. Kainuun Liikunta ry on järjestänyt vuodesta 2002 lähtien erilaisia kestävyysurheiluun liittyviä massaliikuntatapahtumia kaikkina vuodenaikoina. Vuokatissa järjestettiin Halti Outdoor Weekend luontoliikujan viikonloppu 28.-30.8.2020. Tässä opinnäytetyössä kehitettiin ja tuotteistettiin Halti Outdoor Weekend viikonlopun yhteyteen ylämäkijuoksukilpailu Vuokatinrinteille. Tapahtumasta tehtiin valmis tuote, jota opinnäytetyön toimeksiantaja Kainuun Liikunta voi jatkossa käyttää ja kehittää saatujen kokemusten perusteella.

Alpeilla ja erityisesti Norjassa ylämäkijuoksukilpailut ovat erittäin suosittuja tapahtumia sekä urheilijoiden että tavallisten kuntoilijoiden keskuudessa. Suomeen ei ole vielä kehittynyt ylämäkijuoksukilpailukulttuuria. Olen harrastanut vuoristoultria vuodesta 2013 lähtien ja kilpaillut lajissa pääsääntöisesti Alpeilla ja Dolomiiteilla. Suurin osa kilpailuihin valmistavista ylämäkiharjoituksista on tapahtunut Vuokatinvaaroilla. Harrastuksen innoittamana ja lajin kilpailukulttuuria seuranneena kysyin Kainuun Liikunta ry:ltä mahdollisuutta laatia opinnäytetyö Halti Outdoor Weekend tapahtumaviikonloppuun liittyen. Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa päädyttiin ylämäkijuoksukilpailun tuotteistamiseen.

Opinnäytetyö koostuu seuraavanlaisista kokonaisuuksista. Luvussa 2 esitellään toimeksiantajan eli Kainuun Liikunta ry:n järjestämien polkujuoksutapahtumien historia. Luvussa 3 määritellään ylämäkijuoksukilpailu ja esitellään lajin levinneisyyttä Euroopassa. Luvussa 4 käsitellään ylämäkiharjoittelun biomekaniikkaa, juoksutekniikkaa sekä annetaan esimerkkejä ylämäkiharjoittelusta. Luvussa 5 esitellään ylämäkijuoksutapahtuman suunnitteluvaihe, tapahtuman suunnitteluun liit-

tyvä teoramallin valinta sekä opinnäytetyön teoriaosuuden tiedonhaku. Luvussa 6 käsitellään ylämäkijuoksukilpailun vieminen suunnitelmasta käytäntöön. Luvussa 7 käsitellään itse tapahtuma ja analysoidaan siitä saatu palaute. Luvussa 8 esitellään pohdinta ja analysoidaan opinnäytetyötä ammattikorkeakoulun opinnäytetyön vaatimusten mukaisesti.

Opinnäytetyön kehittämistyön tavoitteena oli kasvattaa Halti Outdoor Weekend tapahtumaviihkonlopun kokonaistarjontaa ja hyödyntää tapahtuman suunnittelussa opinnäytetyön laatijan laajiosaamista. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä tuoteistettiin ja järjestettiin Vuokatti Uphill Run ylämäkijuoksukilpailu Vuokatinvaaroille. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen avulla selvitettiin vastuksia tapahtuman suunnittelua tukeviin kysymyksiin:

- Millaisia ylämäkijuoksukilpailuja järjestetään Alpeilla ja muissa pohjoismaissa?
- Millaisia tutkimuksia on julkaistu ylämäkijuoksutapahtumien järjestämiseen liittyen?
- Minkälaisia vaihtoehtoja on toteuttaa ylämäkijuoksukilpailu Vuokatinvaaroilla?
- Miten sitouttaa potentiaalisia osallistujia ylämäkijuoksukilpailuun jo sen suunnitteluvaiheessa?

Tuoteistamisessa sovelletaan Euroopassa järjestettävien ylämäkijuoksutapahtumien hyviä käytänteitä Vuokatin olosuhteisiin sekä innostetaan eri kestävyyslajien harrastajia osallistumaan tapahtumaan markkinoinnin ja tapahtuman sisällön vaikuttamisen keinoin.

*”Tämä opinnäytetyö on laadittu rakkaudesta ylämäkiin ja nousumetreihin.”*

*Rakas isäni kuoli maaliskuussa, opinnäytetyön suunnitelman esittelyaikoihin. Omistan opinnäytetyön isälleni. Isä oli suuri luonnon ja luontoliikunnan ystävä. Isälle oli ominaista töiden huolellinen valmisteleminen ennen sen varsinaista toteuttamista. Toivon, että työssäni näkyy isäni antama esimerkki. -Hyvin pohjustettu taustatyö mahdollistaa toimivan käytännön toteutuksen.*

## 2 Kainuun Liikunta ry:n järjestämien polkujuoksutapahtumien historia

Kainuun Liikunta ry:n tavoitteena on edistää kaikkien kainuulaisten ja vaalalaisten liikunnallista elämäntapaa, terveyttä ja hyvinvointia sekä auttaa alueen urheiluseuroja niiden toiminnan kehittämisessä. Edistämistä toteutetaan esimerkiksi kehittämishankkeilla, koulutuksella, vaikuttamalla, ohjaustoiminnalla ja erilaisten tapahtumien avulla. Kainuun Liikunta ry:n tavoitteena on järjestää vuosittain neljä massaliikuntatapahtumaa: Vuokatti hiihto, Kajaani Swimrun, Halti Outdoor Weekend Vuokatti ja Lost in Kainuu Adventure. Toimintasuunnitelman mukaisesti tapahtumien kohderyhmänä ovat kuntoliikunnan harrastajat. Massaliikuntatapahtumien tavoitteena on lisätä sekä alueen matkailua että liikuttaa kainuulaisia ja muualta tulevia kuntoliikkuja. (Kainuun Liikunta ry 2020.)

### 2.1 13 Vaaran maastomaratoni

Ensimmäiset vuodet Kainuun Liikunta ry:n järjestämä Vuokatin polkujuoksutapahtuma toimi nimellä 13 Vaaran maastomaratoni. Vuosien 2009–2014 välisenä aikana kilpailuun kuului kaksi eri matkavaihtoehtoa: 12 km ja 21 km. Kilpailu tukeutui jo tuolloin Vuokatinvaarojen yli kulkevaan UKK-reitistöön. Vuonna 2014 kilpailusarjaan kuului myös Vaaran Valtias -prologi, joka toteutettiin Vuokatin 5 km:n testijuoksureittiä pitkin. Prologi järjestettiin perjantai-iltana ja maastomaratoni oli vuorossa lauantaina. 13 Vaaran Maastomaratoniin voittajat ratkaistiin näiden kahdesta eri osasta koostuvan kokonaiskilpailun perusteella. (Kestävyysurheilu 2014; Remahl 2014.) Tämä kahdesta eri osakilpailusta koostuva kokonaisuus järjestettiin ainoastaan yhden kerran. Kainuun Liikunnan kilpailusivusto oli tuolloin haastaitesikunnolla.fi. Tätä internetsivustoa ei ole enää saatavilla. Kainuun Liikunnan järjestämät tapahtumat siirtyivät vuonna 2014 endurancekainuu.fi sivuston alle.

### 2.2 Vuokatti Trail Challenge

13 Vaaran maraton vaihtui vuonna 2015 Vuokatti Trail Challenge nimiseksi kilpailuksi. Matkavaihtoehdot kasvoivat ensimmäisenä vuotena merkittävästi. Vuonna 2015 kilpailumatkoina olivat: 5



km, 23 km, 42 km, 75 km ja 110 km. Vuoden kokeilun jälkeen matkavaihtoehdot vaihtuivat kolmeen matkaan: 23 km, 42 km ja 100 km. Vuokatti Trail Challenge on kansainvälisen polkujuoksuiliiton ITRA:n jäsen ja kilpailuista voi kerätä pisteitä UTMB-tapahtumaan pääsyä varten. (Halti Outdoor Weekend 2020.)

### 2.3 Halti Outdoor Weekend

Vuokatissa järjestettävä tapahtumaviikonloppu muuttui Halti Outdoor Weekend tapahtumaksi vuonna 2018. Tapahtumaviikonloppu on saanut nimensä pääsponsorin mukaan. Halti Outdoor Weekend tapahtuma järjestettiin tänä vuonna Vuokatissa 28.-30.8.2020. Tapahtumaviikonlopun osallistumistavoitteeksi oli asetettu 1500 henkilöä. Tapahtuman keskiössä on Suomen vanhin vaellustapahtuma Vuokatin Vaellus sekä polkujuoksukilpailu. Päätapahtumien lisäksi luontoliikkujille tarjottiin mahdollisuutta nauttia Vuokatinvaaroista pyörä-, koira-, jooga- tai perhevaelluksen muodossa. Viikonloppu tarjoaa luontoelämyksiä ja haasteita sekä polkujuoksijoille että luontoliikkujille. Polkujuoksukilpailussa oli tarjolla kolme eri juoksumatkaa: 57 km, 42 km ja 22 km. (Halti Outdoor Weekend 2020.)

### 3 Ylämäkijuoksukilpailun määrittely ja lajin suosio Euroopassa

Ylämäkijuoksukilpailun yksiselitteistä määritelmää ei ole olemassa. Tässä opinnäytetyössä ylämäkijuoksukilpailu määritellään siten, että siinä juostaan tai kävellään edessä oleva mäki, rinne, tunturi tai vuori alhaalta ylös sen korkeimmalle huipulle tai kohdalle. Ylämäkijuoksukilpailuun osallistuvan on tärkeää saada tieto informoitavasta matkasta (km), nousumetreistä (+m), nousukulmasta (%), reittiprofiilista ja juoksualustasta. (Stoltzekleiven Opp 2020; Peak Performance Vertical K 2020).

#### 3.1 Ylämäkijuoksukilpailut Euroopassa

Euroopassa juostavia ylämäkijuoksukilpailuja voi etsiä esimerkiksi [skyrunnerworldseries.com](http://skyrunnerworldseries.com) ja [datasport.com](http://datasport.com) internetsivustoilta. Vuorijuoksukilpailuiden filosofia perustuu yksinkertaiseen kilpailustrategiaan. Kilpailijan tavoitteena on edetä mahdollisimman nopeasti määritelyä reittiä pitkin maaliin. Vuorijuoksussa merkittäviä tekijöitä ovat kokonaismatka, nousu- ja laskumetrit, juoksuprofiili ja maastopohja. Kilpailut vaihtelevat 15 minuutin sprinteistä useita tunteja kestäviin tapahtumiin. Kansainvälisiä vuorijuoksukilpailuja järjestävät sekä yksityiset kilpailujärjestäjät että lajijärjestöt. Lajin järjestäytymisvuodesta voi päätellä lajin kilpailuhistoriasta. International Committee of Mountaing Running (ICMR) on perustettu vuonna 1984 ja nykyisin järjestö toimii nimellä The World Mountain Running Association (WMRA). Vuorijuoksussa kilpaillaan myös maailmanmestaruuksista. Useimmiten kilpailut järjestetään Alppien hiihtokeskuksissa, joissa varustelutaso ja logistiikka on jo valmiina helpottamaan kilpailujen järjestämistä. (Worldathletics 2020; World Mountain Running Association 2020.)

Toinen merkittävä ylämäkijuoksukilpailujen kattojärjestö on The International Skyrunning Federation (ISF). Tämän kattojärjestön alla kilpaillaan vuorijuoksua kolmessa eri sarjassa: Sky, Ultra ja Vertical. Näissä kilpailuissa tärkeimpiä elementtejä ovat nousumetrit, tekninen vaikeus ja matkan pituus. Skyrunning määritellään juoksuksi, jossa ylitetään 2 000 metrin korkeus merenpinnasta erityisen teknisillä poluilla. Skyrunning kilpailuja järjestetään vuosittain yli 200, joihin on osallistunut yli 50 000 kilpailijaa 65 eri maasta. Suomea lähin skyrunning sarjaan kuuluva kilpailu järjestetään Norjassa. Tromsø Skyrace kuuluu Skyrunner World Series sarjaan. (Skyrunning 2020.)

### 3.2 Ylämäkijuoksukilpailut Norjassa

Norjassa järjestetään vuosittain useita satoja eri ylämäkijuoksukilpailuja. Tässä opinnäytetyössä esitellään yksi Norjan suosituimmista ylämäkijuoksukilpailuista: Stoltzekleiven Opp tapahtuma. Stoltzekleiven Opp ylämäkijuoksukilpailu on järjestetty Bergenissä vuodesta 1979 lähtien. Vuonna 2019 kilpailu täytti 40-vuotta. Suuren suosion saavuttanut tapahtuma jakaantuu kahdelle eri päivälle ja se järjestetään syyskuun viimeisenä viikonloppuna. Ensimmäisenä kilpailuvuotena tapahtumaan osallistui 50 juoksijaa. Kilpailua oltiin jo lopettamassa vuonna 1986, koska osallistujamäärät eivät kasvaneet. Järjestäjät kutsuivat tuolloin Norjan television NRK:n mukaan kuvaamaan kilpailua. Televisioinnin kautta tapahtuma tuli tunnetuksi Norjassa ja vuonna 2019 osallistujia oli jo lähes 7000. Ylämäkikilpailu on pituudeltaan noin 900 metriä, nousumetrejä reitille kertyy +300 m, keskimääräinen nousuprosentti on 35,8 % ja juoksualustana toimii kivi- ja puuportaikot sekä kova rinnepohja. Kilpailussa otetaan väliaika kolmessa eri kohdassa. Juoksuhistorian paras miesten nousuaika on 7 min 46 s ja naisten 9 min 35 s. Pääpalkintona miesten ja naisten sarjoissa oli 10 000 NOK vuonna 2019. Rahapalkintojen lisäksi jaossa on hyviä tavarapalkintoja. Osallistumismaksu tapahtumaan oli 50 NOK. Kilpailussa on sarjoja 10-vuotiaista aina 80-vuotiaisiin asti. Sarjat vaihtuvat viiden vuoden välein. Vuonna 2019 eniten osallistujia oli miesten yleisessä sarjassa (18–34-vuotiaat) yhteensä 1043 osallistujaa. Tuloslistojen perusteella tapahtuman kärkisijoja hallitsevat suunnistajat ja hiihtäjät. Kilpailusta on muodostunut koko perheen tapahtuma. Kilpailuviikonlopusta julkaistiin vuonna 2019 yli 22 000 valokuvaa (Motbakke 2020; Stoltzekleiven Opp 2020.)

### 3.3 Ylämäkijuoksukilpailut Ruotsissa

Ruotsin polkujuoksusivuston trailrunningswedenin mukaan Ruotsissa järjestetään vuosittain 5–10 ylämäkijuoksukilpailua. Tässä opinnäytetyössä esitellään yksi Ruotsin tunnetuimmista ylämäkijuoksukilpailuista Peak Performance Vertikal K. Peak Performance Vertikal K ylämäkijuoksukilpailu on yksi viidestä tunturijuoksuviikon osakilpailusta Ruotsin Åressa. Tapahtuma järjestettiin vuonna 2019 heinäkuun lopussa. Tunturijuoksuviikolla jokaisessa osakilpailussa on oma sponsoringensa. Peak Performance Vertikal K kilpailussa noustaan 5 km:n matkalla 1000 vertikaalinousumetriä Åren torilta Åreskutanin huipulle. Kilpailu on järjestetty vuodesta 2015 lähtien. Osallistujamäärät ovat kasvaneet tasaisesti vuosi vuodelta. Vuonna 2019 kilpailuun osallistui yhteensä 214

juoksijaa. Tässä kilpailussa ei ole ikäsarjoja. Tuloslistojen perusteella tapahtumaa suosivat erityisesti polkujuoksijat, hiihtäjät ja suunnistajat. Vuonna 2020 miesten ja naisten sarjojen pääpalkinto on 500 €. Kaikki maaliin päässeet saavat Åreskutanin huipulla sijaitsevalla majatalolla vohvelit ja paluukyyti huipulta on mahdollista tehdä ilmaiseksi gondolihissillä. Kilpailijoita kuvataan nousun aikana ja kuvat ovat tapahtuman jälkeen juoksijoiden käytössä. Ylämäkijuoksukilpailun osallistumismaksu on 450 SEK. Kilpailun järjestäjät voivat käskeä tapahtumaan osallistuville pakollisia varusteita, jos sääolosuhteet sen vaativat. Omia rajoja voi vertikaalitonilla käydä testaamassa myös kilpailun ulkopuolella. Åren torilla ja Åreskutaniin huipulla on digitaalinen leimauspiste, joiden avulla saadaan vertailukelpoisia tuloksia myös tapahtuman ulkopuolella. Sähköisen leimauskortin voi ostaa Peak Performancen myymälästä Åren torilta. (Fjällmaraton 2020; Trailrunningweden 2020.)

#### 3.4 Ylämäkijuoksukilpailut Suomessa

Suomessa järjestetään vuosittain yksittäisiä ylämäkijuoksukilpailuja. Tunnetuin ylämäkijuoksutapahtuma on toukokuussa Lahden suurmäen rinteeseen juostava Red Bull 400 Finland ylämäkijuoksu. Vuonna 2019 tapahtuma loppuunmyytiin. Kilpailijat voivat osallistua tapahtumaan joko yksilö- tai viestikilpailun muodossa. Tapahtumassa on alkuerä, jonka perusteella kilpailijat jatkavat joko A- tai B-finaaliin. Kilpailutapahtumaa voi seurata live-lähetyksenä kilpailusivustojen kautta. Osallistumismaksu alimmalla hintaportaalla oli 30 € (Red Bull 400 Suomi 2020).

Pälkäneellä järjestetään vuosittain Sappee Uphill Run. Tapahtuman reitti kulkee Sappeen lasketelurinteen maastoissa. Tapahtumaa ei voida luokitella tässä opinnäytetyössä esitettäviin ylämäkijuoksukilpailuihin, koska reitti kiertää ympäri Sappeen hiihtokeskusta ja sisältää myös alamäkijuoksua. Nousumetrejä 9,5 km:n matkalle kertyy noin +500 m (Sappee Uphill Run 2020).

Tahkolla järjestetään lokakuussa Tahko vuorijuoksu niminen tapahtuma. Tahko vuorijuoksun yksi kilpailumatkoista on ollut ylämäkijuoksu Tahkon huipulle. Reitti on ollut 2 km pitkä. Kilpailun lähtöpaikkana on toiminut Tahkon Sokos hoteliin piha-alue ja maali on ollut Tahkon huipulla (Tahko vuorijuoksu 2020).

Levi Outdoor fest tapahtumaviikon yhteydessä on järjestetty Levi Up ylämäkijuoksu kilpailu vuosien 2015–2019 välisenä aikana. Kilpailun osallistujamäärät ovat vaihdelleet 28–65 henkilön välillä. Lapsille on tapahtumassa ollut useita eri sarjoja. Lähtö on tapahtunut Levin Zero Pointilta ja maali on ollut eturinteen päällä. Osallistumismaksuun on sisällynyt ajanotto, starttipaketti ja muistopalkinto. Levin kilpailureitin pituus on 788 metriä ja nousumetrejä rinteellä on +160 m. (Levi Outdoor Fest 2020.) Tämän kilpailun voidaan katsoa olevan ainoa Vuokatti Uphill Run juoksuun vertailtavissa oleva tapahtuma Suomessa. Vuonna 2020 tapahtumaa ei järjestetty. Tapahtumalle ei ole luotu pysyvää internetsivustoa. Kaikki kilpailutieto on kerätty Levi Outdoor fest facebook sivustojen alle.

#### 4 Ylämäkijuoksun biomekaniikka, tekniikka ja harjoittelu

Ylämäkijuoksu soveltuu harjoittelumuotona sekä kuntoilijoille että urheilijoille. Ylämäkijuoksua voidaan suositella myös terveysliikkujalles. Mäen kaltevuus pienentää jalkojen iskutusta, kun sitä verrataan esimerkiksi tasaiseen juoksualustaan. Ylämäkiharjoitteluun pätee samat lainalaisuudet kuin muuhunkin harjoitteluun. Jos ylämäkijuoksua ei ole aiemmin tehnyt, niin mäkiharjoittelua suositellaan lisäävän harjoitteluun maltillisesti ja asteittain nousevasti. Yleisohjeena voidaan sanoa, että kilometrimääriä, nousumetrejä ja tehoja ei kannata kasvattaa yhtä aikaa. (House, Johnston & Jornet 2019, 358.) Raskas ylämäkijuoksu ja harjoitteluun liittyvään alamäkijuoksu voi aiheuttaa aluksi viivästynyttä lihasarkuutta (delayed onset muscle soreness, DOMS). Lihasarkuus tuntuu noin 12–48 tuntia kovan harjoituksen jälkeen. Harjoitus voi aiheuttaa pieniä vaurioita lihaksen perusyksiköissä tai tulehdusta lihaksen sisällä. Lihaskivut helpottavat, kun lihaskisto tottuu uuteen ärsykeeseen. (McArdle, Katch & Katch 2001, 541–543.) Ylämäkijuoksu soveltuu hyvin tehoharjoitteluun, koska mäessä on helpompi saada tehoja irti kuin esimerkiksi täysin tasaisella alustalla. Ylämäkijuoksun on sanottu olevan turvallinen treenimuoto kovaan juoksuun totutteleville.

##### 4.1 Mäkiharjoittelun biomekaniikka

Mäkijuoksun hyödyt tunnetaan eri kestävyyslajeissa varsin hyvin (Paunonen 2012.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että ylämäkijuoksu kehittää tehokkaasti esimerkiksi hermolihasjärjestelmää, lajinomaista voimaa sekä nostaa tehokkaasti maksimaalista hapenottokykyä. (Ferley, Osborn & Vukovich 2013.) Ylämäkijuoksussa konsentriinen lihastyö (lihaksen supistumisvaihe) on merkittävässä asemassa ja tämän takia ylämäkijuoksu kuluttaa enemmän energiaa kuin esimerkiksi alamäkijuoksu (Gottschaal & Kram 2004). Ylämäkijuoksuun kohdistuvissa tutkimuksissa on havaittu askeltiheyden kasvua ja askelpituuden lyhentymistä. Samoin energiankulutuksen kasvu ja sykkeen nousu ovat ylämäkijuoksun ominaispiirteitä (Padulo, Milia, Powell & Ardigo 2013). Ylämäkijuoksussa energiankulutus kasvaa ja tämän on todettu johtuvan kehon massan siirtämisestä ylöspäin. (Enoka 2004, 155).

Ylämäkijuoksu kehittää hyvin monipuolisesti jalkojen lihasvoimaa. Ylämäkijuoksu vahvistaa erityisesti pakaralihaksia, takareisiä, pohjelihaksia ja nilkkoja. Ylämäkijuoksu vaatii pohjelihaksilta eksentristä lihastyötä, jonka harjoitusvaikutuksena kimmoisuus ja jalan stabilointi askeleen tukivaiheessa parantuvat. Tämä vaikuttaa positiivisesti juoksun taloudellisuuteen ja juoksunopeuteen. Ylämäen kaltevuudella on merkitystä harjoituksen tarkoitukseen. Loivaa mäkeä käytetään kehittämään juoksutekniikkaa, nopeaa voimantuottoa ja askelkontaktia. Jyrkässä ylämäessä kehitetään vastaavasti voimaominaisuuksia ja hapenottokykyä. (Anderson 2013, 176; Paunonen 2012.)

#### 4.2 Ylämäkijuoksutekniikka

Ylämäkijuoksussa käytetään erilaisia nousutekniikoita ja eri nousukulmissa käytetään eri lihasryhmiä. Tärkeintä on löytää itselle sopivin tekniikka, koska sillä on vaikutusta etenemisnopeuteen ja jaksamiseen. Tehokkaan ja taloudellisen ylämäkitekniikan hallitseminen vaatii paljon harjoittelua ja maastonlukutaitoa. Tähän kappaleeseen on koottu yleisiä ohjeita ylämäkijuoksutekniikan kehittämiseksi. (Forsberg 2018, 82; Nummela 2014; Paturel & Montinco 2013, 40–41.)

- lyhennä askelpituutta ja pidä selkeä rytmi
- kasvata askeltiheyttä
- pidä askel päkiällä tai keskijalalla
- käytä käsiä tehokkaasti
- pidä pieni etunoja rinteeseen mukaisesti
- kokeile kävellä jyrkät ylämäet nopeasti isoilla askeleilla ja paina käsillä reisistä alas, pidä kädet kuitenkin rentoina
- pidä focus hetkessä ja keskity harjoitukseen.

#### 4.3 Harjoittelu ja valmistautuminen kilpailuihin

Mäkijuoksu on jo vuosikymmenten ajan ollut osa kestävyysjuoksijoiden harjoittelua. 1960-luvun lopulla suomalaisia kestävyysjuoksijoita valmentanut uusiseelantilainen Arthur Lydiard toi mäkiharjoittelukauden Suomeen. Mäkiharjoittelukauden kesto oli tuolloin kuusi viikkoa. Mäkijuok-

suissa juostiin tai hypeltiin noin 100–500 metrin ylämäkeen maksimaalisella teholla ja pitkillä palautuksilla. Mäkiharjoituksia suositeltiin tehtävän vähintään kolme kertaa viikossa. Mäki- ja hypyharjoittelua pidettiin juoksijoiden luonnollisena voimaharjoitteluna (Lydiard 1967, 8–21; Nummela 2017, 32–33). Mäkiharjoittelukausi on edelleen käytössä kilpajuoksijoiden harjoittelussa. Nykyisin mäkiharjoittelun ohjelmoitiin ja muotoon vaikuttavat tutkimustieto sekä valmentajien kokemus ja osaaminen. Kevään mäkihaudella herätellään elimistöä pitkän talven jäljiltä kohti kesää ja kilpailukautta. Ylämäkeen juostavat vedot nostavat tehokkaasti maksimaalista hapenotto-kykyä ja on lajinomaista voimaharjoittelua. Ylämäkijuoksuharjoituksilla voi kehittää perus-, vauhti-, maksimaalista- ja nopeuskestävyyttä (House ym. 2019).

Ylämäkiharjoittelua voidaan lähestyä eri näkökulmista. Tässä opinnäytetyössä esitettävät harjoitteluesimerkit soveltuvat erityisesti polkujuoksijan ylämäkiharjoitteluvariaatioihin. Taulukossa 1 on esitetty erilaisia ylämäkijuoksun intervalliharjoituksia, joita voi käyttää valmistautuessa ylämäkijuoksukilpailuihin tai oman fyysisen kunnon kehittämiseen. Harjoitukset perustuvat Forsberg 2018 ja House ym. 2019 kirjoissa oleviin harjoitusesimerkkeihin.

Ylämäki-intervallit ja toistot	Palautus	Tehoalue
10 x 2 min	1 min	85–90 % max
6 x 4 min	1 min	70–85 % max
3 x 10 min	2 min	70–85 % max
2 x (10 x 30 s)	30 s, sarjojen välissä 2 min	85–90 % max
2 x (6–8 x 10 s)	2 min, sarjojen välissä 3 min	90–95 % max

Taulukko 1. Esimerkkejä ylämäkijuoksuharjoitteista (Forsberg 2018, 84–85 & House ym. 2019, 182.)

Ylämäkijuoksukilpailuun valmistautumista ja valmentautumista käsitellään varsin monipuolisesti House ym. (2019) kirjoittamassa *Training for the Uphill Athlete* kirjassa. Kirja sisältää menestyneiden vuorijuoksijoiden harjoitteluinformaatiota valmentajille ja ylämäkijuoksusta kiinnostuneille. Kirjan tekijöiden mukaan ylämäkijuoksukilpailuun valmistautumisessa tulee huomioida mahdollisimman hyvin yksilölliset tekijät kuten harjoitteluhistoria ja juoksutausta. Harjoittelussa huomioidaan tulevan kilpailun reitti, nousumetri ja mahdollisuudet harjoitella kilpailutyypissä maastossa. Kirjan tekijöiden mukaan parhaimpaan tulokseen päästään, kun tavoite asetetaan omien harjoitusmahdollisuuksien perusteella ja harjoittelu tapahtuu mahdollisimman kilpailutyypissä maastossa. Tässä osiossa annetaan ohjeita ylämäkikilpailuihin valmistavan harjoittelun



suuntaviivoista. Harjoitteluohjeet perustuvat House ym. (2009) kirjan tekijöiden kokemuksiin ja valmennusmenetelmiin. Harjoituksia voidaan soveltaa myös Suomen olosuhteisiin. Jos mäkiä ei ole lähiympäristössä niin juoksuportaita voidaan hyödyntää harjoitusten tekemisessä.

- Ylämäkikilpailuun tähtäävä harjoittelu voidaan rakentaa ja rytmittää neljän viikon sykleihin, joista viimeisin viikko on aina palauttava viikko (3:1). Harjoitusten tehon suunnittelu voidaan rakentaa viisiportaiseksi (1–5), joista ykkönen kuvaa palauttavaa ja helppoa harjoitusta. Numero viisi tarkoittaa maksimitehoilla tehtävää harjoitusta.
- Harjoittelukauden ensimmäisellä viikoilla nousumetrioiden tulisi olla maksimissaan puolet tulevan kilpailun nousumetreistä. Nousumetrejä kasvatetaan maksimissaan 10 % / viikko ja yhdessä syklissä nousumetrioiden kasvua suositellaan maksimissaan 20 %.
- Harjoittelun tulisi sisältää vähintään kaksi kilpailuun valmistavaa viikkoa, joissa yksittäiset harjoitukset sisältävät kilpailun nousumetrejä vastaavan nousumäärän.
- Palauttavilla viikoilla nousumetrioiden ja kokonaisharjoittelun määrää tulisi vähentää 40–60 %.
- Viikon pisimmän harjoituksen osuus nousumetreistä tulisi olla noin 40 %.
- Lihaskuntoharjoittelu tukee ylämäkiharjoittelua varsinkin peruskuntokauden aikana. Suositeltavia lihaskuntoliikkeitä ylämäkijuoksijalle ovat esimerkiksi boxihyppy, askelkyykyhyppy, kyykyhyppy ja keskivartalopidot.

## 5 Ylämäkijuoksukilpailun suunnitteluvaihe

Yksilötasolla liikuntaan ja ravitsemukseen panostaminen on lisääntynyt yhteiskunnassamme. Positiivinen kehitys on avannut mahdollisuuksia uusille liiketoimintamahdollisuuksille ja urheilutapahtumille. Urheilutapahtumia järjestetään hyvin monenlaisiin eri tarkoituksiin. Ylämäkijuoksukilpailu on yksi vaihtoehto rikastuttaa polkujuoksutapahtumien matka- ja lajikirjoa.

Liikuntapalveluilla tarkoitetaan palveluita, joiden sisältö on liikunta tai urheilu (Koivisto 2010). Liikuntapalvelulla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä ylämäkijuoksukilpailun tuotteistamista Kainuun Liikunta ry:lle. Kainuun Liikunta ry:n toimintasuunnitelman mukaisesti tapahtumien tavoitteena on liikuttaa kainuulaisten lisäksi myös ulkopaikkakuntalaisia. Urheilutapahtumiin liitetään olennaisena osana liikuntamatkailu. Liikuntamatkailun motiivina toimii liikunta, joissa urheilun osuus vaihtelee (Vehrelä 2014, 43). Aktiivinen liikuntamatkailu tarkoittaa nimensä mukaisesti sitä, että matkailija urheilee itse. Tässä opinnäytetyössä keskitytään aktiivisten liikuntamatkailijoiden huomioimiseen.

Tapahtumaprosessi voidaan kokonaisuudessaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Näitä ovat suunnittelu- ja toteutusvaihe sekä jälkimarkkinointivaihe. (Vallo & Häyrynen 2016,191). Vallo (2016) on luonut onnistuneen tapahtumamallin teoriakehyksen, joka on rekisteröity tuote. Tässä opinnäytetyössä sovellettiin onnistuneen tapahtumamallin kehystä ylämäkijuoksukilpailun tuotteistamisessa.

### 5.1 Ylämäkijuoksukilpailun työvaiheet

Ylämäkijuoksukilpailu suunniteltiin, vaiheistettiin ja toteutettiin aikamääreisiin perustuen. Suunnitelmaa lähdettiin toteuttamaan prosessimaisesti yksi askel kerrallaan. Kuviossa 1 on esitelty opinnäytetyön suunnitelman eteneminen ja toteutus.



Kuvio 1. Opinnäytetyön etenemisen ja toteutuksen suunnitelma

## 5.2 Tiedonhaku

Luotettavia lähteitä opinnäytetyön teoriaosuuteen, tiedonhakuun ja asioiden perustelemiseen ovat esimerkiksi alkuperäistutkimukset, väitöskirjat, lisensiaatintyöt, oppikirjat, käsikirjat, selvitykset ja tilastot (Hirsjärvi 2009, 89–108). Käytin tiedonhaun välineinä Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjaston mahdollistamia verkkoaineistoja ja tietokantoja, Kajaanin kaupunginkirjaston ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjaston kirjoja sekä itseltäni löytyvää alaan liittyvää kirjallisuutta ja lehtiartikkeleita. SPORTDiscus- tietokanta, Jyväskylän ja Lapin yliopistojen pro gradu -tutkielmat ja väitöskirjat, Google scholar, IASP Press/Wolters-Kluwer ja Theseus osoittautuivat parhaimmiksi tiedonhakuvälineiksi tähän aihealueeseen liittyen. Käytin tutkimusten ja artikkeleiden etsi-

miseen esimerkiksi seuraavanlaisia hakusanoja: ylämäkijuoksu, mäkijuoksu, ylämäkijuoksukilpailu, polkujuoksutapahtuman järjestäminen, urheilutapahtuman järjestäminen, tapahtuman järjestäminen, tapahtuman tuotteistaminen ja asiakkaan sitouttaminen.

Tiedonhaun alkumetreiltä lähtien oli nähtävissä, että ylämäkijuoksutapahtumista tai niiden järjestämisestä ei löydy suoraan relevantteja tutkimuksia, joita voitaisiin hyödyntää teoriaosuudessa. Ylämäkijuoksusta (uphillrun or training) tai ylämäkiharjoittelusta löytyi useita satoja englanninkielisiä tutkimuksia ja artikkeleita. Tutkimukset painottuivat pääasiassa ylämäkiharjoittelun aiheuttamiin fysiologisiin muutoksiin ja niitä oli tehty eri kestävyyslajien edustajille. Hyödynsin löytämiäni artikkeleita ylämäkijuoksutapahtuman teoreettisen mallin osiossa, jossa perustelin ylämäkijuoksukilpailun kohderyhmien tai segmentoinnin valintaa. Tapahtumien järjestämisestä löytyi tiedonhaussa paljon artikkeleita ja opinnäytetöitä, mutta niiden taso vaihteli suuresti. Valitsin tähän opinnäytetyöhön sopivan lähdekirjallisuuden tutkimuksen tai artikkelin tiivistelmän perusteella. Painotin valinnassa erityisesti niitä tutkimuksia, jotka perustuvat vahvaan näyttöön ja joiden tutkimusmenetelmät olivat laadukkaasti toteutettu. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä hyödynsin lähinnä lähdeluettelon tarkastamisessa.

### 5.3 Ylämäkijuoksukilpailun järjestämisen teoreettinen malli

Tapahtuma voi olla pieni, vain muutamalle henkilölle suunnattu tai suurille massoille järjestettävä tapahtuma tai kaikkea siltä väliltä. Tapahtumalla tarkoitetaan tilaisuutta, joka kokoaa ihmiset yhtäaikaisesti samaan paikkaan tiettyä tarkoitusta varten, sisältää kohderyhmän ohjelman, suunnittelun ja järjestämisen. (Bowdin, Allen, O’Toole, Harris & McDonnell 2006.) Samaa määritelmää voidaan käyttää myös urheilutapahtumasta.

Tapahtumajärjestelijälle on kehitetty tapahtuman suunnittelua helpottavia teoreettisia malleja. Mallit auttavat hahmottamaan projektin eri vaiheet alusta loppuun. Vallo (2016) on kehittänyt onnistuneen tapahtumamallin<sup>©</sup> teoriakehyksen. Mallia ei ole laadittu suoraan urheilutapahtumien tuotteistamiseen, mutta sitä voi soveltaa myös urheilutapahtumien tuotteistamisessa. Malli kattaa teoreettisen perustan riittäväällä laajuudella. Kuviossa 2 on kuvattu mallin soveltamista ylämäkijuoksutapahtuman viitekehykseen.



Kuvio 2. Ylämäkijuoksu-kilpailun kehittämistyön teoriakehys. (Vallo & Häyrynen (2016) Onnistuneen tapahtuman mallia © mukaellen.

### 5.3.1 Miksi tapahtuma järjestetään

Ylämäkijuoksu-kilpailut ovat Alpeilla sekä erityisesti Norjassa suosittu kilpailumuoto. Suomessa ei ole vuoria, mutta meillä on useita hiihtokeskuksia ja tunturialueita, joissa voidaan järjestää riittävän haasteellisia ylämäkijuoksu-kilpailuja. Opinnäytetyön kehittämistehtävän tavoitteena on kasvattaa Halti Outdoor Weekend tapahtumaviikonlopun kokonaistarjontaa. Tämän lisäksi opinnäytetyön avulla tehdään tunnetuksi ylämäkijuoksu-harjoittelua ja ylämäkijuoksun mahdollisuuksia Vuokatissa ja muissa hiihtokeskuksissa. Opinnäytetyöprosessiin liittyvällä markkinoinnilla innostetaan eri kestävyyslajien harrastajia, perheitä ja liikuntamatkailijoita osallistumaan ylämäkijuoksu-kilpailuun.

### 5.3.2 Kenelle tapahtuma suunnataan

Ylämäkijuoksu ja mäkiharjoittelu kuuluu olennaisena osana polkujuoksijan harjoitusohjelmaan. Yksi viime vuosien menestyneimmistä ”skyrunnereista” ja polkujuoksijoista on ruotsalainen Emele Forsberg. Hän kertoo kirjassaan *Sky Runner* (2018), että polkujuoksu-uran alkupuolella hän juoksi asuinpaikkakunnallaan Norjan Jotunheimenissa pääsääntöisesti ylämäkiä. Hän korostaa kirjassaan hyvän ylämäkijuokсутekniikan, erilaisten ylämäki-intervallien ja liikunnassa viihtymisen (driven) merkitystä ylämäkijuoksuharjoitteita tekeväille (Forsberg 2018, 71–82).

Stenbacka (2017) on kartoittanut pro gradu -tutkimuksessa suomalaisten polkujuoksijoiden liikuntasosiologista puolta. Tutkimusaineiston (n=590) mukaan polkujuoksu on suomalaisessa kestävyysliikuntakontekstissa naispainotteinen liikuntamuoto, jota harrastavat keski-ikäiset kaupungeissa asuvat ihmiset.

Laskettelukeskusten rinteet ovat huippu- ja kuntohiihtäjille tehokkaita ja kehittäviä harjoituspaikkoja. Yksi hiihtäjien paljon käyttämä harjoitusmuoto on sauvarinneharjoitus. Sauvarinneharjoitus kuuluu yhtenä tärkeänä harjoitteena jo 13–15-vuotiaiden maastohiihtoa harrastavan urheilijapolulle (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2020). Eloggerin eli lisenssihiihtäjien käyttämän nettipohjaisen harjoituspäiväkirjakoostosten mukaan sauvakävely, sauvajuoksu ja rinneharjoittelu käsittävät noin 8–10 % huipulla hiihtävien suomalaishiihtäjien kokonaisharjoittelumääristä. (Vesterinen 2018; Hietanen 2020). Myös Ohtonen & Mikkola (2016) vahvistavat maastohiihdon lajiansalyysissä mäki- ja sauvarinneharjoittelun merkityksen hiihtäjien harjoituskaudella.

Suunnistajien avainharjoituksiin kuuluu myös mäkiharjoittelu. Vahva ylämäkijuoksija voi hyödyntää kapasiteettiaan esimerkiksi reitinvalintoja tehtäessä. (Lauenstein, Wehrin & Marti 2013). Minna Kauppi on ollut yksi menestyneimmistä suomalaisista suunnistajista. Hän on kertonut olleensa hyvä ylämäkijuoksija ja erottunut ylämäkijuoksu vahvuudella muista kilpakumppaneista. (Kotiranta & Seppänen 2016, 305–307). Suunnistus on lajikulttuuriltaan hyvin perhekeskeinen (Takalo 2015, 129–130). Suunnistusperheet ovat potentiaalinen osallistujaryhmä perhekeskeisyytensä takia.

Vuokatinvaaran päällä oleva näköalapaikka on erityisesti kesäisin suosittu vierailukohde, josta avautuu näkymät Vuokatinvaaroille ja Oulujärvelle. Useat matkailijat kiipeävät huipulle perhekunnittain.

Segmentointi tarkoittaa asiakaskunnan ryhmittelyä samankaltaisiin tai toisista selkeästi erottuviin ryhmiin. Tapahtuman järjestäjä valitsee kohderyhmät, joihin liiketoiminta ja mainonta kokonaisuudessaan kohdennetaan. Segmentointi on markkinoinnin kilpailukeinojen lähtökohta ja edellyttää valintojen tekemistä. Kaikkia ei kannata palvella. Segmentoinnin ja asiakasprofiilien muodostaminen on työkalu ja se auttaa tapahtuman suunnittelijaa saamaan parhaan mahdollisen tuloksen. (Puustinen & Rouhiainen 2007, 171–172; Tonder 2013, 43–45). Mäkijuoksu on jo vuosikymmenten ajan ollut osa kestävyysjuoksijoiden harjoittelua. Ylämäkijuoksutapahtumaa suunnataan eteenkin polkujuoksijoille, hiihtäjille, suunnistajille ja liikuntamatkailua harrastaville perheille.

### 5.3.3 Mitä, missä ja milloin

Toimeksiantajan kanssa sovimme, että ylämäkijuoksu kilpailu järjestetään 28.8.2020 Vuokatissa Halti Outdoor Weekend tapahtuman yhteydessä. Samalla tapahtuman nimi alkoi muotoutumaan Vuokatti Uphill Run tapahtumaksi sijaintinsa ja tapahtuman luonteen mukaisesti. Ylämäkijuoksu kilpailu on yleensä nimetty paikkakunnan tai tapahtumaa sponsoroivan nimen mukaisesti. Ylämäkijuoksu kilpailu päätettiin suunnitella Vuokatinrinteille ja reitinvaihtoehtojen suunnittelussa hyödynnettiin Vuokatinrinteiden rinnekarttaa ja käytännön kokemuksia rinteiden soveltuvuudesta tapahtumapaikaksi.

Vuokatinrinteillä on yhteensä 13 rinnettä ja 9 hissiä. Alueella on kaksi isoa parkkipaikkaa, jotka sijaitsevat Kattikeskuksen (Kuva 3, numero 7) ja Vuokatin länsirinteiden (kuva 3, numero 6) juurella. Rinteiden pituus vaihtelee 450–1100 metrin välillä (Vuokatti 2020). Kesäisin rinteet ovat eteenkin hiihtäjien ja Vuokatinvaaran näköalapaikalle kiipeävien matkailijoiden suosiossa. Tämän lisäksi Vuokatinvaaran päälle pääsee asfaltoitua autotietä pitkin. Asfaltoidulla tiellä ylämäkinousua harjoittelevat kesällä eteenkin rullahiihtäjät. Kuvassa 1 on esitetty Vuokatinrinteiden rinnekartta.



Kuva 1. Vuokatinrinteiden rinnekartta (Kuva: Vuokatti.fi/palvelut/vuokatinrinteet)

#### 5.3.4 Miten tapahtuma järjestetään

Ylämäkijuoksukilpailu toteutetaan opinnäytetyön laatijan ja toimeksiantajan Kainuun Liikunta ry:n yhteisvoimin. Opinnäytetyön laatija toimii tapahtuman suunnittelijana ja organisaattorina. Tapahtuma tarvitsee onnistuakseen toimivan kilpailuorganisaation. Kilpailuorganisaatio tulee koostumaan Kainuun Liikunnan henkilöstöstä ja mahdollisista talkoolaista.

Digitaaliset kanavat tarjoavat vuorovaikutteisen mahdollisuuden asiakkaan kuunteluun ja tuotekehitykseen osallistumisen. Vuorovaikutus ja asiakkaan kuunteleminen voivat kasvattaa tuotetuntemusta ja kiinnostusta suunniteltavaa tapahtumaa kohtaan (Merisavo, Vesanen, Raulas & Virtanen 2006, 34–36). Yhteiskehittäminen palvelumuotoilussa mahdollistaa joustavan vuorovaikutuksen eri toimijoiden kesken. Se tuottaa lisäarvoa osallistujille, koska se antaa mahdollisuuden sitoutua. (Stickdorn & Schneider 2010, 31). Tässä opinnäytetyössä käytettiin asiakkaan sitouttamista tapahtumaan markkinointiviestinnän keinoin. Tapahtuman markkinointi alkoi sillä, että potentiaalisille asiakkaille annettiin mahdollisuus vaikuttaa ylämäkijuoksun reitinvalintaan ja lähtöaikaan. Potentiaalisille asiakasryhmille esiteltiin kolme eri reittivaihtoehtoa ja eniten ääniä saanut reittivaihtoehto voitti. Asiakkaiden kuunteleminen ja sitouttaminen ei ole täysin tuntematon käsite polkujuoksutapahtumien järjestäjien keskuudessa. Vuonna 2018 valittiin Buff©Trail Tourin seitsemännen osakilpailun paikkakunta Suomessa äänestyksen perusteella. Äänestys tapahtui järjestävän organisaation nettisivuilla, johon kaikki polkujuoksusta kiinnostuneilla oli mahdollisuus osallistua. Äänestyksen voitti Aulanko Tower Trail (Lahtinen 2017). Tuloluettelon perusteella päätös oli oikea. Tapahtuman osallistujamäärät kolmikertaistuivat valinnan jälkeen.



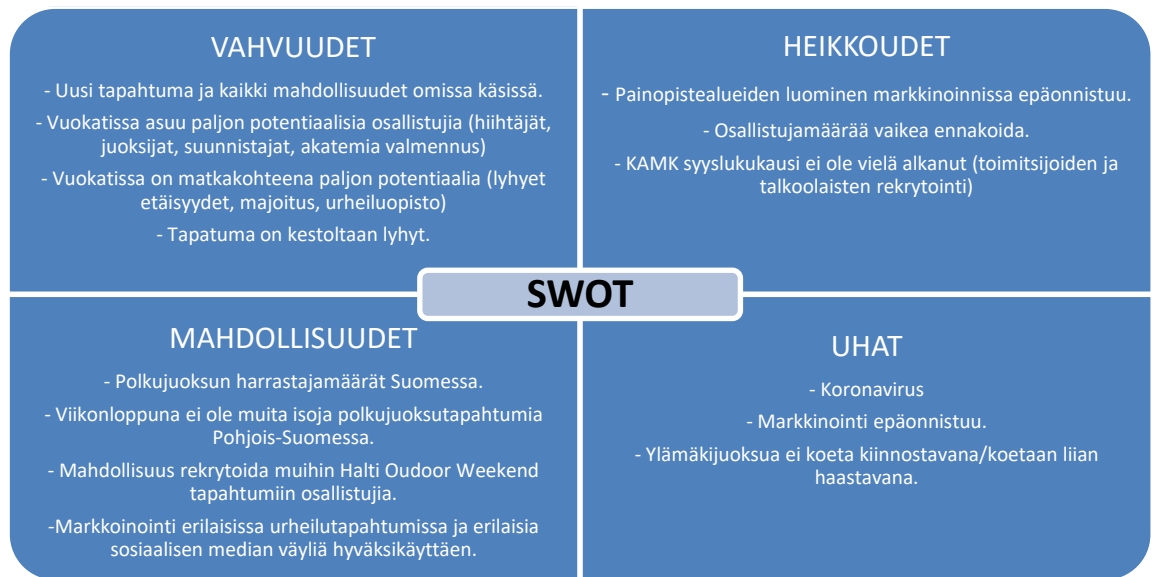
### 5.3.5 Tapahtuman sisältö

Unohtumattomien kokemusten rakentamisessa urheilutapahtumat ovat oivallisia työkaluja. Ylämäkijuoksun tunnettavuuden tekeminen oli yksi pääteemoista tämän tapahtuman markkinoinnissa. Juoksutapahtumaan osallistuvat ovat yleensä sitoutuneita juoksemiseen ja matkan päätarjoituksena on lähtökohtaisesti osallistuminen juoksuaktiiviteettiin. (Ridinger, Funk, Jordan & Kaplanidou 2012.) Urheilutapahtumiin osallistumiseen liittyy myös sosiaalisen ulottuvuuden tärkeys. Tätä tukee myös Takalon (2015) julkaisema väitöskirja, jossa tutkittiin Kainuun rastiviikolle osallistuneiden osallistumismotiiveja. On tärkeää, että juoksijat voivat jakaa yhteisen kokemuksen samanhenkisten ihmisten kanssa. Tapahtuman sosiaalinen ympäristö rakentaa osaltaan osallistujien juoksijaidentiteettiä. (Shipway & Jones, 2007). Myös yhteinen tavoite lähentää juoksijoita (Rupprecht & Matkin, 2012).

Itse kilpailu on kestoaltaan varsin lyhyt. Sosiaalisuus ja vuorovaikutus muiden kanssa on tutkimusten mukaan tärkeää polkujuoksijoille. Tähän pyritään vastaamaan siten, että tapahtumasta luodaan tunnelmaltaan ja ympäristöltään sosiaalisuutta tukeva kilpailu.

## 5.4 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) on kehitetty Yhdysvalloissa 1960-luvulla. SWOT-analyysissa tarkastellaan tuotteistettavaa tapahtumaa sekä tapahtuman sisältä että ulkopuolelta. SWOT-analyysi antaa kokoavan analyysin tapahtumasta ja se antaa selkeän kokonaiskuvan asioista, joihin kannattaa panostaa. Tämä mahdollistaa sen, että eri näkökulmat huomioidaan mahdollisimman hyvin jo tapahtuman suunnitteluvaiheessa. (Vuorinen 2013: 88–95). Kuviossa 3 esitetään tapahtuman vahvuuksia, mahdollisuuksia, heikkouksia ja uhkia.



Kuvio 3. Ylämäkijuoksukilpailun SWOT-analyysi

SWOT-analyysin perusteella vahvuuksien ja mahdollisuuksien määrä tulee nähdä isona voimavarana. Analyysi antaa hyvän pohjan miettiä tapahtuman haasteita ja mahdollisia keinoja pienentää mahdollisia uhkakuvia. Arvioin, että itse tapahtuma tulee järjestymään suunnitellulla tavalla. Kainuun Liikunnalla ja opinnäytetyön laatijalla on vankka kokemus tapahtumien järjestämisessä. Markkinointiin ja sen onnistumiseen tulee kuitenkin kiinnittää erityistä huomioita. Tapahtuman kohderyhmät ovat selkeät, mutta urheilijoiden, kilpakuntoilijoiden ja perheiden rekrytoinnin yhteensovittamisessa voi tulla ristiriitoja. Norjassa tässä on onnistuttu ja sen pohjalta pitää luottaa rohkeasti myös tämän osa-alueen toimivuuteen Vuokatissa. Koronaviruksen vaikuttavuutta syksyyn oli vaikea ennustaa, mutta asia tiedostettiin jo suunnitteluvaiheessa. Osallistujamääriä oli myös etukäteen vaikea ennakoida. Liikuntapaikat, urheiluseurat ja polkujuoksuyhteisöt olivat hyviä rekrytointikohteita. Tämän lisäksi eri sosiaalisen median väyliä hyödynnettiin markkinoinnissa, jotta tieto tapahtumasta välittyi potentiaalisten harrastajaryhmien keskuudessa eri puolella Suomea.

## 6 Ylämäkijuoksukilpailun vieminen suunnitelmasta käytäntöön

Ylämäkijuoksutapahtuman käytännön osuus muodostui tapahtuman reittisuunnittelusta, tapahtumasivuston luomisesta, reittiäänestyksestä ja äänestyksen tulosten analysoinnista, tapahtuman markkinoinnista, tuotesponsoreiden hankkimisesta ja tapahtuman käytännön valmisteluista.

### 6.1 Reittisuunnittelu

Tapahtuman reittisuunnittelu käynnistyi heti toimeksiantosopimuksen kirjoittamisen jälkeen. Äänestykseen valitut reittivaihtoehdot pohjautuivat karttatiedusteluun ja omiin kokemuksiin reitien soveltuvuudesta kilpailutapahtuman kokonaisjärjestelyihin. Suunnittelussa otettiin huomioon rinteiden suosio harjoittelukäytössä, lähtö- ja maalialueiden järjestelyissä tarvittavat tilat, parkkipaikkojen riittävyys sekä kokonaisturvallisuuden huomioiminen tapahtuman eri osa-alueisiin liittyen. Kävin maastontiedustelussa ja mittaamassa eri reittejä maalisen ja huhtikuun vaihteessa Vuokatinrinteillä. Reittivaihtoehtojen datatiedot kerättiin Suunto Spartan Sport rannetietokoneella ja analysoitiin Suunnon Moovescount ohjelmiston avulla. Mittaustietojen oikeellisuus varmistettiin vielä i-gotU gps-laitteen avulla.

Äänestykseen valittiin kolme eri reittivaihtoehtoa. Kaksi reittivaihtoehtoa suunnattiin perinteisiin sauvarinnekohteisiin ja yksi vaihtoehto Vuokatinvaaraan päälle johtavalle tieuralle. Ensimmäisen reittivaihtoehdon lähtöpaikkana toimi Länsirinteen ala-asema Hesburgerin läheisyydessä, toisen reittivaihtoehdon lähtöpaikkana toimi Alakatin rinteiden ala-asema ja kolmannen reittivaihtoehdon lähtöpaikkana toimi Vuokatinvaaralle nousevan tieuran alku. Reittivaihtoehdot on esitetty kuvassa 2.

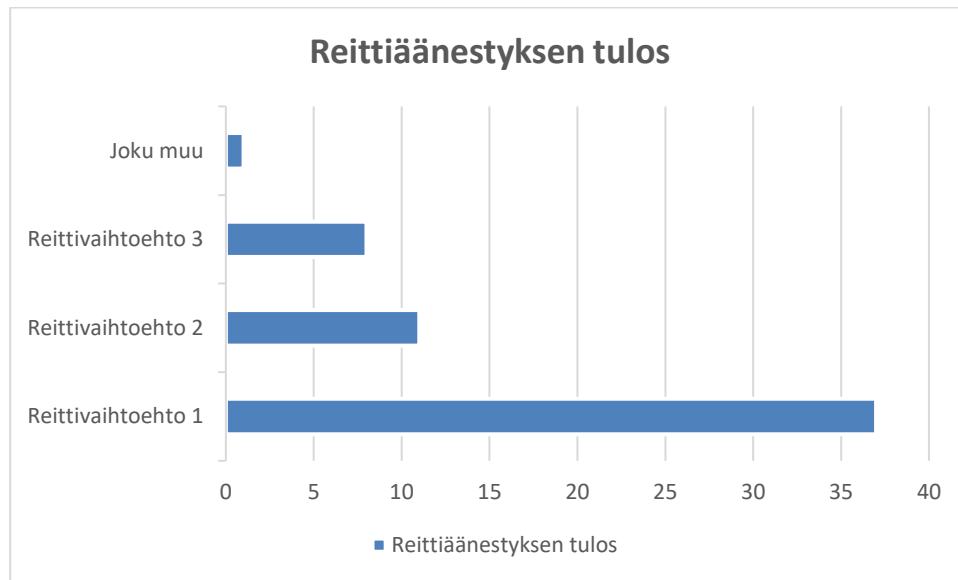


Kuva 2. Äänestyksen reittivaihtoehdot

## 6.2 Reittiäänestys

Kainuun Liikunta avasi Halti Outdoor Weekend sivustojen alle omaksi alatapahtumaksi Vuokatti Uphill Run tapahtumasivuston. Tapahtumasivustoille päivitettiin informaatiota uudesta kilpailusta, reittivaihtoehdoista ja reittiäänestyksestä. Tapahtuman nettisivusto avattiin 8.5.2020 ja samalla avattiin tapahtuman reittiäänestys. Reittiäänestys päättyi 29.5.2020. Kainuun Liikunta markkinoi uutta tapahtumaa ja äänestystä Halti Outdoor Weekendin facebook sivustoilla (1539 tykkääjää), Endurance Kainuun facebook sivustoilla (5064 tykkääjää) ja Endurance Kainuun Instagramissa (1191 seuraajaa) sekä Endurance Kainuun uutiskirjeessä (2536 vastaanottajaa). Kainuun Liikunta loi reittiäänestyksen creamailer kyselytyökalun avulla. Äänestyksessä käytetty kyselylomake löytyy liitteestä 1. Tapahtuman äänestystä markkinointiin myös paikallislehdissä. Väylä lehdessä julkaistu kirjoitus löytyy liitteestä 2. Tämän lisäksi jaon äänestyslinkkiä facebookin eri juoksuyhteisöjen sivustoille. Kaikkien äänestäjien kesken arvottiin ilmainen osallistuminen Halti Outdoor Weekend tapahtumiin.

Reittiäänestykseen osallistui yhteensä 57 henkilöä. Reittivaihtoehtoa yksi kannatti 37 henkilöä, reittivaihtoehtoa kaksi kannatti 11 henkilöä, reittivaihtoehtoa kolme kannatti 8 henkilöä ja oman ehdotuksen teki 1 henkilö. Äänestystulokset on esitetty kuviossa 4.



Kuvio 4. Reittiäänestyksen tulos

Tapahtuman aloitusajaksi tarjottiin kolmea eri vaihtoehtoa. Kello 18.00 lähtöaikaa äänesti 26 henkilöä, kello 19.00 lähtöaikaa äänesti 29 henkilöä ja kello 22.00 lähtöaikaa äänesti 3 henkilöä. Äänestäjiltä kysyttiin myös kiinnostusta osallistua ylämäkijuoksukilpailuun. Vastaajista 27 ilmoitti kiinnostuneisuutensa osallistua tapahtumaan, 29 ilmoitti harkitsevansa osallistumista ja 1 ei ollut kiinnostunut osallistumisesta.

Reittiäänestyksessä kysyttiin myös äänestäjien taustatietoja. Vastaajista polkujuoksua ilmoitti harrastavansa 32 henkilöä, hiihtoa 17, suunnistusta 10 ja pyöräilyä 8. Muita yksittäisiä harrastuksia olivat kuntosali, tennis, vaellus, juoksu, triathlon ja kalastus. Vastaajien kuntajakauma meni siten, että äänestäjistä kajaanilaisia oli 16, oululaisia 10, sotkamolaisia 5, rovaniemeläisiä 4, helsinkiläisiä, joensuulaisia ja kuopiolaisia 2. Yksittäisiä kotipaikkakuntia olivat: Espoo, Heinola, Hyvinkää, Iisalmi, Jyväskylä, Kerava, Kotka, Kuhmo, Lahti, Paltamo, Pyhäjärvi, Ristijärvi, Siikalatva, Tampere, Vaasa ja Ähtävä. Äänestäjien ikäjakauma oli seuraavanlainen: 18–39-vuotiaita oli 27 ja yli 40-vuotiaita oli 30. Alle 18-vuotiaita ei osallistunut tapahtumareitin äänestämiseen.

Äänestyksen perusteella ylämäkijuoksureitiksi valittiin äänestysvaihtoehto yksi eli itäisin länsirinne. Kilpailun lähtöalueeksi tuli länsirinteiden ala-asema ja maalialueeksi Vuokatinvaaran

huippu. Ylämäkijuoksun reitin pituus on 1,33 km ja nousumetrejä yhteensä +160 m. Tapahtuman aloitusajankohdaksi valittiin kello 19.00. Kuvassa 3 on esitetty tapahtuman reittikartta, reittitiedot ja korkeusprofiili.



Kuva 3. Vuokatti Uphill Run reitti-informaatio

### 6.3 Tapahtuman markkinointi

Markkinointiviestinnässä tärkeää on tapahtuman visuaalinen ilme, sosiaalisen median tunnisteet ja tapahtumaa tukeva viestintä. (Vallo & Häyrinen 2016, 69.) Kainuun Liikunta markkinoi ylämäkijuoksutapahtumaa säännöllisesti omilla somekanavillaan. Tapahtumamarkkinointiin valittiin kaksi pääteemaa: ylämäkiharjoitteluun liittyvän harjoitteluvinkin julkaiseminen kuukausittain sekä tapahtumaposterin jakaminen urheiluseuroille ja ilmoitustauluille Kajaanissa ja Vuokatissa.

Ylämäkiharjoitteluun liittyvä harjoitusvinkki toteutettiin siten, että otin toukokuussa yhteyttä neljään eri kansainvälisissä ylämäki- ja vuorijuoksukilpailuissa menestyneeseen suomalaisjuoksijaan. Kysyin juoksijoiden mahdollisuuksia ja halukkuutta lähteä mukaan tekemään tunnetuksi ylämäkijuoksuharjoittelua ja tapahtumaa harjoitusvinkin ja kuvan kera. Kaikki kysymäni henkilöt lähtivät mukaan markkinointikampanjaan. Jokaisesta treenivinkin antajasta laadittiin lyhyt henkilöesittely ja juoksijat laativat ylämäkijuoksuvinkit omien harjoitusmetodien pohjalta. Ylämäkijuoksuvinkit kuvineen julkaistiin touko-elokuun välillä Kainuun Liikunnan somesivustoilla. Ylämäkijuoksuvinkit on tallennettu liitteeseen 3.

Toisena tapahtumamarkkinoinnin väylänä käytettiin tapahtumaposteria. Kainuun Liikunta painatti posterin kaupallisella yhteistyökumppanillaan. Posterin on esitetty liitteessä 4. Lähetin posterin sähköpostitse Kainuulaisille urheiluseuroille 17.6.2020. Jakelulistalla olivat Kainuun Hiihtoseura, Kajaanin Hiihtäjät, Kajaanin Urheilijat, Kajaanin Suunnistajat, Paltamon Urheilijat, Ristijärven Pyry, Sonkajärven Pahka ja Sotkamon Jymy. Tämän lisäksi kävin viemässä laminoidun posterin Vuokatin hiihtoputkeen, Vuokatin urheiluopistolle, Vuokatinrinteille, Kajaanin kuntoportaisiin, Kajaanin kaupunginlammen monitoimikentälle ja Kajaanin kirjaston ilmoitustaululle.

#### 6.4 Tapahtuman tuotesponsorointi

Vuokatti Uphill Run tapahtuman palkintojen tuotesponsorointikysely toteutettiin siten, että lähetin sähköpostikyselyn toukokuussa 2020 tapahtumasponsoroinnista 16:een eri suomalaisyritykseen. Sähköpostiviestissä kysyttiin yrityksen mahdollisuutta lähteä tukemaan tapahtumaa kahdella tuotepalkinnoilla. Sähköpostiviestissä viitattiin myös tapahtumasivustoihin, jotta yritys pääsi käsitykseen tapahtuman luonteesta. Lopulliseen tuotesponsorointiin lähti mukaan 10:n eri yritystä. Tuotesponsorointiin liittyvissä asioissa olin yhteyksissä yritysten kanssa sekä sähköpostitse että puhelimitse. Asetin tuotesponsorisopimuksen tekemisen määräajaksi 15.6.2020. Yksi yritys olisi ollut vielä tämän aikamäärään jälkeen kiinnostunut sponsoroinnista, mutta tapahtumaposteri ja tapahtumasivustojen nettisivustot oli jo päivitetty. Kuvassa 4 on esitetty ylämäkijuoksutapahtumaa sponsoroivien yritysten logot.



Kuva 4. Vuokatti Uphill Run tapahtumaa sponsoroineet yritykset

Vuokatin Aateli ja Wello Oy lähtivät tukemaan tapahtumaa arvokkailla tuotepalkinnoilla. Esitin, että heidän lahjoittamansa tuotteet arvottaisiin kaikkien osallistujien kesken. Tämä sopi yrityksille erittäin hyvin. Tuotesponsorointiin osallistuvien yritysten kanssa sovittiin erikseen, että miten heidän yrityksensä näkyy somesivustoilla tai mitä vastinetta he saavat tukiessaan tapahtumaa. Vastineeksi yritykset halusivat somenäkyvyyttä, tapahtuman kuvien lähettämistä tai ilmaisen osallistumismahdollisuuden tapahtumaan.

Yritykset lähettivät tuotepalkinnot postitse tai kävin hakemassa ne sovitusta paikasta. Kävin noutamassa tuotepalkintoja Olvin tehtaalta Iisalimesta, Valostorelta Oulusta, Bittiumin Kajaanin toimipisteeltä, Vuokatin Aatelista sekä Kajaanin Lehtikankaan apteekista.

## 6.5 Tapahtuman valmistelutyöt

Tapahtuman varsinaisiin käytännön valmisteluihin kuuluivat osallistujaohjeiden laatiminen kilpailijoille ja toimitsijaohjeiden laatiminen kilpailuorganisaatiolle. Osallistujaohje (liite 5) sisältää täsmälliset toimintaohjeet kilpailuun osallistuvalla. Toimitsijaohje (liite 6) sisältää tapahtuman henkilöstötarvelaskelman, kalustolistan ja ohjeistuksen eri toimitsijatehtävissä oleville. Ohjeiden laadimisessa hyödynnettiin toimeksi.fi sivuston monipuolisia oppaita ja työkaluja tapahtuman järjestämisessä, Kainuun Liikunnan järjestämien muiden tapahtumien ohjeistuksia yhtenäisen ilmeen säilyttämiseksi ja omia kokemuksia kansainvälisten vuorijuoksujen osallistujaohjeista. Kainuun Liikunta laati Halti Outdoor Weekendin turvallisuussuunnitelman. Laadin tähän tapahtumaan sovelletun pelastusohjeen. Tämän lisäksi askartelin kilpailureitin merkkiaamasta varten puiset reittimerkintätikut, joihin kiinnitin oranssit merkkiliput. Kainuun Liikunta hyödynsi tätä merkkiaaminnovaa-



tiota myös 30.8.2020 juostussa polkujuoksukilpailussa. Vastaavanlaiset reittimerkinnät ovat yleisesti käytössä eri polkujuoksukilpailuissa. On tärkeää, että reittimerkkaukset ovat selkeitä ja näkyvät juoksijalle mahdollisimman kauas. Tämä estää juoksijoiden eksymiset ja luo turvallisuuden tunnetta osallistujille.

Kainuun Liikunta vastasi maalialueen kuulutuksesta. Tapahtuman kuuluttajalle laadin etukäteen ”spiikkilistan”. Listaan kirjoitin asioita, joita halusin kuuluttajan nostavan esiin maalialueella. Spiikkilista on esitetty liitteessä 7.

## 7 Ylämäkijuoksukilpailu ja jälkimarkkinointi

Ylämäkijuoksukilpailu järjestettiin Vuokatinrinteillä 29.8.2020 kello 19.00. Tässä osiossa käsitellään kilpailupäivän valmistelut, järjestelyorganisaatio, kilpailun osallistujamäärä ja kilpailusta saatu palaute.

### 7.1 Kilpailupäivän valmistelut ja kalusto

Kilpailupäivän valmisteluihin kuuluivat lähtö- ja maalialueen järjestelyt sekä reittimerkkaus. Järjestelyvastuiden toteuttaminen sovittiin etukäteen toimeksiantajan kanssa. Toimin ratamestarina ja reitinmerkkaajana sekä valmistelin lähtö- ja maalialueen yleisjärjestelyt. Kainuun Liikunta vastasi tapahtuman ilmoittautumisista, ajanotosta, valokuvaamisesta ja kuulutuksista. Sain yleisjärjestelyihin liittyvän materiaalin käyttööni toimeksiantajalta sovitulla tavalla.

Tapahtuman lähtö- ja maalialueelle järjestettiin kaiutinjärjestelmät kuulutuksia ja musiikin soittamista varten. Kaiutinjärjestelmä tarvitsee sähköä. Otin etukäteen yhteyttä Vuokatinrinteiden toimitusjohtajaan ja kysyin mahdollisuutta käyttää heidän sähköverkkoansa (230V) lähtö- ja maalialueella. Vuokatinrinteiden sähkömiehet toimittivat lähtö- ja maalialueelle ryhmäkeskuksen, joka mahdollisti tapahtuman sähkösaannin.

Tapahtuman järjestelyihin käytettiin seuraavanlaista kalustoa:

- 3 kpl pöytä
- 3 kpl tapahtumalippuja (Flyingbanneria) lähtö- ja maalialueella
- merkkkausnauhaa ja merkkkausmaalialueita
- 20 kpl merkkkauskartioita
- 2 kpl kaiutinjärjestelmä ml. jatkorokit
- 30 kpl puisia reittimerkkejä (Kuva 5)
- 6 kpl metallisia matkamerkkejä (Kuva 5)
- 2 kpl roskalaatikoita
- alppikello (lähtömerkkiä varten)
- ensiapulaatikko sis. jääpusseja

- opasteita ja tiedotteita (A4)



Kuva 5. Tapahtuman matka- ja reittimerkintävälineet

Tapahtuma-aikaiseen järjestelyorganisaatioon kuuluivat opinnäytetyön laatijan lisäksi kaksi talkoolaista, neljä Kainuun Liikunnan työntekijää sekä ostopalveluna toteutettu ajanottopalvelun tuottaja. Talkoolaisiksi rekrytoin kaksi henkilöä, joilla on vankka kokemus urheilutapahtumiin osallistumisesta sekä järjestelytehtävistä. Opastin heidät tehtäviinsä etukäteen ja he hoitavat vastuualueensa sovitulla tavalla. Yksi talkoolaisista auttoi minua lähtö- ja maalialueella ja toinen vastasi tapahtuman maalialueella olevan tien ylityksen ohjauksesta.

## 7.2 Osallistujamäärä ja tapahtumapalaute

Ylämäkijuoksukilpailuun osallistui yhteensä 20 henkilöä. Kilpailuissa käytettiin kolmea eri sarjajakoa: yleinen, yli 40-vuotiaat ja alle 18-vuotiaat. Naisten yleisen sarjan osallistujamäärä oli 3 ja miesten 7. Yli 40-vuotiaiden naisten ja miesten sarjassa osallistujia oli 2. Alle 18-vuotiaiden sarjassa tyttöjä oli mukana 4 ja poikia 2. Osallistujien kotipaikkakunta jakaantui siten, että Sotkasta oli 8, Kuopiosta 4, Kajaanista 3, Ilmajoelta 3, Rovaniemeltä 1 ja Pernajasta 1. Kilpailuun osallistuneiden kotikunta voidaan vertailla reittiäänestykseen osallistuneiden kanssa. Kajaanilaiset osallistuivat reittiäänestykseen aktiivisesti. Reittiäänestykseen osallistuvista 16 oli Kajaanista,

mutta todellinen osallistujamäärä itse kilpailuissa oli 3. Reittiäänestykseen verrattuna eniten osallistujamäärää kasvatti sotkamolaiset. Reittiäänestykseen osallistuneista 5 ilmoitti kotikunnaksi Sotkamon, mutta itse tapahtumassa sotkamolaisten osuus kaikista osallistujista oli 8.

Kilpailutapahtumasta kerättiin toimeksiantajan toiveesta manuaalinen palautekysely. Palautekysely on julkaistu liitteessä 8. Palautekyselyyn vastasi 7 osallistujaa. Kun osallistujamäärästä vähennetään 3 alle kouluikäistä osallistujaa niin palautteen voidaan katsoa antaneen reilu kolmannes osallistujista. Vastaajista 4/5 ilmoitti saaneensa tiedon tapahtumasta joko Halti Outdoor Weekend tai Endurance Kainuun facebook sivustojen kautta. 1/5 vastaajista ilmoitti saaneensa tiedon tapahtumasta tapahtumaposterin tai kaverin kautta. Noin 2/3 palautteen antaneista ilmoitti osallistuneensa myös reittiäänestykseen, joka toteutettiin toukokuussa. Kaikki palautekyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että kilpailukanslian paikka urheiluopistolla oli toimiva, lähtö- ja maali-alueen järjestelyt olivat toimivat ja reittimerkkaus oli onnistunut. Kaikki palautekyselyyn vastanneet olivat valmiita osallistumaan kilpailuun myös ensi vuonna. Tapahtumaa pidettiin hyvänä kisamuotona ja kaikki arvioivat kilpailujärjestelyt onnistuneiksi. Kyselyn vapaa sana osioon oli kirjoitettu seuraavanlaista palautetta: ”hyvä kisamuoto”, ”lisää tällaista”, ”tosi hyvä”, ”hyvä, että järjestetään” ja ”hyvä startti huomiseen 57 km:n kilpailuun”.

### 7.3 Jälkimarkkinointi

Tapahtumien järjestämiseen liittyy oleellisena osana jälkimarkkinointi. Jälkimarkkinointiin voi liittyä esimerkiksi kiitosten antaminen kaikille tapahtumaan osallistuneille tahoille ja yhteistyökumppaneille. Näitä ovat esimerkiksi osallistujat, katsojat, talkoolaiset, sponsorit ja tapahtuman järjestäjät. Jälkimarkkinointi on syytä aloittaa heti tapahtuman jälkeen. Käytännön toimiin liittyy myös palautteen kerääminen ja sen työstäminen. (Vallo & Häyrinen 2016, 221.) Kiitokset tapahtumantekijöille ja asiakkaille viestii hyvästä yhteistyöstä ja mukana olleille jää hyvä mieli tekemisestä ja tapahtumaan osallistumisesta. (Vallo & Häyrinen 2016, 220–221.)

Kainuun Liikunnan viestinnän ja sisällöntuotannosta vastaava Anni Heikkinen julkaisi heti tapahtuman jälkeen kuvia ja tulospäivityksen Halti Outdoor Weekend facebook-sivustoilla. Tämän lisäksi Vuokatti Sportin Roni Lukkarisen ottamia kuvia ja dronevideoita julkaistiin tapahtumasivus-

toilla. Kainuun Sanomat julkaisi 29.8. ilmestyneessä lehdessä lyhyen tiedotteen ylämäkijuoksukilpailusta. Kirjoitus on luettavissa liitteessä 9. Tapahtuman tuloksia on julkaistu useiden polkujuokkusivustojen nettisivustoilla. Jälkimarkkinointiin liittyen lähetin kaikille tuotesponsoreille kiitokset hyvästä yhteistyöstä. Liitin terveisiin kovalinkit tapahtumasta. Kuvista oli välittänyt viesti iloisesta urheilutapahtumasta, koska kaikilta yhteyshenkilöiltä tuli kuvista positiivista palautetta. Kilpailureitistä ja reitin maisemista saa hyvän käsityksen Anni Heikkisen ottamasta kuvasta 6.



Kuva 6. Kilpailureitin viimeinen tiukka nousu @copyright Anni Heikkinen

## 8 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä ideoitiin, suunniteltiin ja toteutettiin Vuokatti Uphill Run tapahtuma Vuokatinvaaroille Halti Outdoor Weekend tapahtumaviikonlopun yhteyteen. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kainuun Liikunta ry ja tapahtuma tuotettiin kokonaisuudessaan heidän toimintastrategiansa mukaisesti. Opinnäytetyö eteni vaiheittain suunnitellun aikataulun mukaisesti. Vaiheisiin kuuluivat aiheeseen perehtyminen, tapahtuman nimeäminen, kirjallisuuskatsauksen laatiminen tiedonhaun tulosten perusteella, Vuokatinrinteiden reittikartoitus ja reittiäänestyksen järjestäminen, tapahtuman markkinointi ja tuotesponsoreiden hankkiminen, osallistuja- ja toimitsijaohjeiden laatiminen, kilpailupäivä ja siihen liittyvät käytännönjärjestelyt sekä tapahtuman loppuraportointi. Sain tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen varsin vapaat toimintakädet, jota pyrin parhaan kykyni mukaan toteuttamaan.

Tässä luvussa tarkastellaan opinnäytetyötä tavoitteiden saavuttamisen pohjalta, luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmasta, opinnäytetyöprosessin onnistumista, ammatillisen kehittymisen prosessia sekä aiheeseen liittyviä jatkotutkimusideoita.

### 8.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön kehittämistyön tavoitteena oli kasvattaa Halti Outdoor Weekend tapahtumaviikonlopun kokonaistarjontaa ja hyödyntää tapahtuman suunnittelussa opinnäytetyön laatijan laajosaamista. Opinnäytetyön lopputuotoksena valmistui Vuokatti Uphill Run ylämäkijuoksupahtuma Vuokatinvaaroille. Tapahtuma on kokonaisuudessaan toimeksiantajan käytettävissä tulevina vuosina. Tapahtuma valmistui prosessimaisesti suunnitelmasta toteutukseen. Reittiäänestystä käytettiin tapahtuman ensimarkkinointiin ja potentiaalisten osallistujien sitouttamiseen jo tapahtuman alkuvaiheessa. Reittiäänestykseen osallistui 57 henkilöä, kilpailutapahtumaan osallistui 20 juoksijaa ja yleisöä tapahtumassa oli noin 40. Reittiäänestyksellä oli vaikutusta siihen, että tulevaa tapahtumaa saatiin markkinoitua laajasti eri sosiaalisten medioiden kautta. Toinen merkittävä markkinointikeino tapahtumalle oli touko-elokuun välillä julkaistut ylämäkitreenivinkit. Kansainvälisissä vuorijuoksukilpailuissa menestyneiden suomalaisurheilijoiden treenivinkit julkaistiin Kainuun Liikunnan facebook sivustoilla. Opinnäytetyössä hyödynnettiin opinnäytetyön

laatijan lajiosaamista ja asiantuntemusta esimerkiksi näissä asioissa. Tapahtumalle ei etukäteen asetettu osallistujamäärällisiä tavoitteita. Tapahtuman taloudellisen kannattavuuden lisäämiseksi osallistujamäärän kasvua tarvitaan tulevina vuosina. Osallistumismaksua ei voi suositella nostettavaksi, koska se voi nousta rajoittavaksi tekijäksi. Tulevien vuosien markkinointikohteena voisivat olla liikunnalliset lapsiperheet. Norjassa ylämäkijuoksutapahtumien suosio pohjautuu juuri aktiivisiin lapsiperheisiin. Jatkossa tapahtumapäivän toimintaa voisi kasvattaa Vuokatinrinneillä erilaisten teemojen ja tuotetestausten merkeissä.

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen ensimmäisenä tavoitteena oli selvittää, että millaisia ylämäkijuoksukilpailuja järjestetään Euroopassa ja muissa pohjoismaissa. Tietoa ylämäkijuoksukilpailuista löytyy kansainvälisten lajiliittojen sivustoilta, yksityisten kilpailujärjestäjien sivustoilta ja kansallisten trailrunning-sivustojen kilpailukalentereista. Ylämäkijuoksukilpailut ovat erityisen suosittuja Alpeilla ja Norjassa. Alpeilla suosittuja ovat erityisesti Skyrunning sarjan kilpailut. Norjassa ylämäkijuoksukilpailut ovat saavuttaneet vahvan suosion kokoperheen tapahtumana. Yksittäisissä ylämäkikilpailuissa osallistujamäärät voivat kohota jopa 7000:n juoksijaan. Norjassa on pitkät perinteet ylämäkijuoksukilpailujen järjestämisessä ja tapahtumia on kehitetty vuosien varrella markkinoinnin, medianäkyvyyden ja matkailun keinoin. Suomessa ei ole vielä olemassa ylämäkijuoksuihin liittyvää kilpailukulttuuria. Levi Up on ainoa suoraan Vuokatti Uphill Run tapahtumaan verrattavissa oleva kilpailu.

Kirjallisuuskatsauksen toisena tavoitteena oli selvittää, että minkälaisia tutkimuksia on julkaistu ylämäkijuoksutapahtumista. Suoritetun tiedonhaun perusteella voidaan todeta, että tietoa ylämäkijuoksukilpailuista saadaan tapahtumien internetsivustoilta, lajin liittojärjestöjen sivustoilta ja kilpailijoiden blogeista. Varsinaisia tutkimuksia ylämäkijuoksukilpailuista ei ole vielä tehty. Ylämäkijuoksun vaikutuksista fyysiseen kuntoon on sitä vastoin tutkittu. Ylämäkijuoksu kehittää tehokkaasti erityisesti hapenottokykyä ja voimaa. Ylämäkiharjoittelun on todettu olevan hyödyllistä myös terveystieteille, koska mäen kaltevuus suojaa osittain tasaisella alustalla tulevaa iskutusta. Kaipasin kuitenkin tarkempia tutkimustuloksia siitä, että kuinka paljon ylämäkiharjoittelu on keskimäärin kehittänyt esimerkiksi hapenottokykyä.

Kolmantena tavoitteena oli selvittää, että millaisia vaihtoehtoja on toteuttaa ylämäkijuoksukilpailu Vuokatinvaaroilla. Reittivaihtoehtoista päätettiin suorittaa äänestys, jossa potentiaalisille osallistujille annettiin mahdollisuus vaikuttaa reitinvalintaan. Kartta- ja maastontiedustelun pe-

rusteella päädyin ratkaisuun, jossa äänestykseen valittiin kolme eri reittivaihtoehtoa. Vaihtoehtoissa piti huomioida alueen tiestö, logistiikka ja turvallisuus, jotta lähtö- ja maalialue voitaisiin rakentaa järkevästi. Reittiäänestyksen voitti selkeästi Vuokatin länsirinteet. Euroopassa ylämäki-kilpailuja järjestetään yleensä hiihtokeskuksissa, koska siellä on valmis logistiikka helpottamassa kilpailujärjestelyitä.

Neljäntenä tavoitteena oli selvittää, että millaisia mahdollisuuksia on sitouttaa osallistujia tapahtumaan jo sen suunnitteluvaiheessa. Nykyisen tutkimustiedon perusteella on tärkeää, että asiakkaat pystyvät osallistumaan päätöksentekoon ja tämä vastaavasti voi auttaa asiakkaan sitouttamisessa toimintaan. Tässä opinnäytetyössä sitouttamiskeinona käytettiin mahdollisuutta vaikuttaa tapahtuman reitinvalintaan. Reittiäänestys toimi samalla tapahtuman ensimarkkinointitilaisuutena. Reittiäänestykseen osallistui yhteensä 57 äänestäjää. Reittiäänestykseen osallistuneiden motiivit voivat olla moninaiset ja niitä ei tässä opinnäytetyössä selvitetty. Reittiäänestyksen perusteella valittiin tapahtuman reitti ja kilpailun lähtöaika.

Ylämäkijuoksukilpailu oli kokonaisuudessaan onnistunut ja kilpailun järjestelyorganisaatio oli toimiva. Tapahtuman palautekyselyn perusteella kilpailu koettiin onnistuneeksi ja ylämäkijuoksukilpailulle toivottiin jatkuvuutta. Lähtö- ja maalialueelle sekä reitin varrelle oli kerääntynyt arviolta noin 40 katsojaa. Tapahtumasta julkaistiin kuvia ja dronevideoita Kainuun Liikunnan facebook sivustoilla sekä Kainuun Sanomat julkaisi raportin uudesta kilpailutapahtumasta.

## 8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheeseen liittyi perehtyminen vuonna 2020 päivitettyihin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin. Opiskelijan muistilista eettisistä näkökulmista toimi hyvänä ohjeena läpi opinnäytetyöprosessin. Ammattikorkeakoulujen yleisen ohjeen lisäksi opinnäytetyössä noudatettiin Kajaanin ammattikorkeakoulun eettisiä ohjeita. Ohjeistuksen mukaan opinnäytetyön luotettavuutta ja uskottavuutta arvioidaan raportoinnin perusteella. Lukijan on voitava arvioida opiskelijan valintoja ja niiden perusteluja. Opinnäytetyöltä edellytetään, että opiskelija noudattaa kirjoittamista ja raportointia koskevia eettisiä periaatteita ja sääntöjä. Esimerkiksi tulosten raportointi on esitettävä huolellisesti, tarkasti ja rehellisesti. Plagiointia eli toisen henkilön tuottamaa tekstiä ei saa tutkimustöissä esittää ilman, että lähde



tai tekstin alkuperää ei ole ilmaistu. Eettisyyteen kuuluu myös lähdekritiikki, tiedon luotettavuus ja soveltuvuus aiheeseen. Tämän lisäksi tässä opinnäytetyössä tuli huomioida kyselyiden laatimiseen ja niistä saataviin henkilötietojen käsittelyyn liittyviä asioita. Opiskelijan osalta arkieettisyys ilmenee vastaavasti sopimusten noudattamisessa. Näitä ovat esimerkiksi sovittujen aikataulujen, sisältöjen ja asetettujen tavoitteiden noudattamista. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020).

Luotettavuuden todentamiseksi tulee opinnäytetyötä arvioida esimerkiksi validiuden eli pätevyyden ja reliabiliteetin eli luotettavuuden näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä validiutta mitataan siinä, että vastaako opinnäytetyö sitä, mikä sen tavoite on ollut. Reliabiliteettia voidaan tarkastella vastaavasti siten, että miten johdonmukaisesti, täsmällisesti ja tarkasti opinnäytetyö on kirjoitettu ja tapahtuman tuotteistaminen vaiheistettu. Tutkimusta tehdessä on huomioitava, että kaikki tarjolla oleva lähdeaineisto ei välttämättä ole kelvollista tutkimusaineistoa. Lähteitä on valittava harkitusti hyvää lähdekritiikkiä noudattaen. Hyvää lähdekritiikkiä osoittaa kirjoittajan taustojen selvittäminen sekä tuoreiden ja alkuperäisten lähteiden käyttö, koska tieto saattaa muuttua nopeasti. (Hirsijärvi ym. 2007, 109).

Opinnäytetyö on kirjoitettu mahdollisimman totuudenmukaisesti ja huolellisesti siinä aikajärjestyksessä kuin se on edennyt. Tämä on tärkeää, jotta tapahtuman suunnitteluvaiheet pystytään tarvittaessa toistamaan ja sen eri vaiheet jäävät mahdollisimman aukottomiksi. Opinnäytetyön tiedonhaku on esitetty omana kappaleenaan luvussa 5.1. Tiedonhaun osiossa on selkeästi ilmaistu, että millä hakumenetelmillä ja hakusanoilla lähdekirjallisuutta on etsitty ja millä perusteilla opinnäytetyön lähdekirjallisuus on valittu. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet on merkitty tekstiin annettujen ohjeistusten mukaisesti ja ne on luetteloitu aakkosjärjestyksessä lähdeluetteloon.

Jo tiedonhaun varhaisessa vaiheessa selvisi, että ylämäkijuoksukilpailuja ei ole tutkittu tai niistä ei ole olemassa tieteellisiä julkaisua. Tämän takia kohdistin tiedonhaun aiheen ympärillä oleviin ja tapahtuman järjestämistä tukeviin tutkimuksiin. Tämän lisäksi ylämäkijuoksukilpailuiden esitelyosiossa on hyödynnetty internetistä löytyviä tapahtumasivustoja. Tapahtumasivustoilla voi olla virheitä ja joihinkin tapahtumatietoihin on voinut tulla päivityksiä ja muutoksia koronaviruspidemian takia. Tapahtumasivustojen osalta tiedonhaun päivämäärä on merkitty lähteisiin viittausohjeistusten mukaisesti. Reittiäänestys ja palautekysely suunniteltiin siten, että kyselyt ja

raportointi noudattavat eettisiä ohjeita henkilötietojen ja yksityisen suojaan liittyvissä asioissa yhteistyössä Kainuun Liikunnan kanssa.

### 8.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi etenemään, kun otin yhteyttä opinnäytetyön toimeksiantajaan eli Kainuun Liikunta ry:n. Yhteyshenkilönä Kainuun Liikunta ry:n osalta toimi toiminnanjohtaja Teemu Takalo. Tapaamisten ja toimeksiantosopimuksen laatimisen jälkeen alkoi itse tapahtuman tuotteistaminen. Panostin siihen, että opinnäytetyön suunnitelmasta tulisi hyvä pohja lähteä toteuttamaan itse käytännön osiota. Mielestäni onnistuin suunnitelman tekemisessä ja se edesauttoi lopputulokseen pääsemisessä ja aikataulujen pitämisessä. Opinnäytetyön etenemisen prosessi on avattu opinnäytetyön luvussa 5.1 ja kuviossa yksi. Opinnäytetyö toteutui kokonaisuudessaan tehdyn kaavion ja aikataulun mukaisena. Opinnäytetyön viimeistely eteni suunniteltua nopeammin, joten opinnäytetyö valmistuu kaksi kuukautta etuajassa.

Opinnäytetyön teoriaosuuden kirjallisuushaku toteutettiin Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjaston tiedonhakumenetelmillä, alan kirjallisuuden ja ammattilehtien avulla sekä kilpailutapahtumien internetsivustojen avulla. Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjaston tiedonhakumahdollisuudet ovat varsin korkeatasoiset ja ne mahdollistivat laajan ja monipuolisen tiedonhaun ja tietokantojen käytön. Tiedonhaun alkuvaiheessa tuli jo selväksi, että ylämäkijuoksukilpailuihin liittyvää suoraa tutkimustietoa ei ole saatavilla ja aihetta ei ole juurikaan tutkittu. Tämä tieto johti siihen, että jouduin jatkamaan tiedonhakuja opinnäytetyön muihin osa-alueisiin kuten ylämäkiharjoittelun biomekaniikkaan ja ylämäkiharjoitteluun. Toisaalta oli myös hyvä, että tutkimustietoa ei löytynyt liiaksi. Rajasin opinnäytetyön teoriaosuutta, koska opinnäytetyö olisi helposti kasvanut liian laajaksi.

Sain toimeksiantajalta varsin vapaat kädet koko opinnäytetyön prosessin ajalle. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli välitöntä ja sujuvaa. Yhteydenotot tapahtuivat sähköpostitse, puhelimitse tai tapaamisilla. Pyrin pitämään toimeksiantajan tietoisena suunnitelmien eri vaiheista ja pyysin tarvittaessa vahvistuksia erityisesti tuotesponsoreiden hankintaan liittyvissä asioissa. Toivottavasti en ollut liian itsenäinen ja oma-aloitteinen asioiden toteuttamisessa ja eteenpäin viemisessä.

Koronavirus toi oman vivahteensa tapahtuman suunnitteluun ja markkinointiin. Swot-analyysissä oli huomioitu koronan mahdolliset vaikutukset tapahtumaan. Onneksi pahinta uhkakuvaa eli tapahtuman perumista ei tarvinnut toteuttaa. Uskon, että kevään korona-ajalla oli myös hyödyllisiä vaikutuksia esimerkiksi tapahtuman tuotesponsorointiin liittyvissä asioissa. Yritykset lähtivät varsin positiivisella lukumäärällä tukemaan tapahtumaa. Useita urheilukilpailuja ja tapahtumia peruttiin keväällä, joten todennäköisesti tuotepalkintojen kyselijöitä on ollut yrityksissä vähemmän. Toisaalta kaksi yritystä ilmoitti, että koronaviruksen takia he eivät sponsoroi yhtään tapahtumaa loppuvuoden aikana. Toivon, että Kainuun Liikunta voi jatkossa hyödyntää ja jatkaa hyvää yhteistyötä tähän tapahtumaan tuotesponsoripalkintoja luovuttaneiden yritysten kanssa.

Kilpailu saatiin toteutettua suunnitellulla tavalla. Jatkossa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että kilpailukansliassa toimivat henkilöt kirjaavat osallistujat oikeaan sarjaan. Vuokattihallilla kirjaamista toteuttaneet henkilöt kirjasivat kaikki siellä ilmoittautuneet lapset yleiseen sarjaan. Tämä aiheutti haasteita tulospalveluun ja palkintojen jakamisessa oikeille henkilöille alle 18-vuotiaiden tyttöjen sarjassa. Toinen kehitettävä kohde kilpailuorganisaatiolla on äänentoistojärjestelmän käyttäminen. Tässä tapahtumassa ei ostettu kuulutuspalveluja ulkopuoliselta tuottajalta. Jos tapahtuman kuulutuspalveluja ei ulkoisteta, niin kaiuttimet tulisi suunnata tilanteiden mukaisesti osallistujia ja yleisöä ajatellen. Kaiuttimien suuntaus maalialueella aiheutti sen, että osa annettusta informaatiosta jäi epäselväksi. Nämä kaksi kehitettävää osa-aluetta eivät kuitenkaan merkittävästi vaikuttaneet kilpailujärjestelyiden sujuvuuteen. Suurin osa yleisöstä tai osallistujista tuskin edes huomasi näitä yksityiskohtia. Järjestelyorganisaation tehokkuus ja kokemus näkyi tapahtuman purkutehtävissä. Kainuun Liikunnan organisaatio purki maalialueen nopeasti ja tehokkaasti. Opinnäytetyön laatija vastasi lähtöalueen purkamisesta sekä reitti- ja matkamerkintöjen purkamisesta. Tapahtuman purkaminen kesti kokonaisuudessaan tunnin verran.

Opinnäytetyön aihe on itselleni tärkeä ja sydäntä lähellä oleva asia. Tämä ei kuitenkaan tarkoitanut sitä, että kokonaisuus olisi syntynyt helposti. Harrastan opiskelua ja opinnäytetyön tekemiseen on käytetty paljon vapaa-aikaa, vapaapäiviä, iltoja ja lomia. Tämä prosessi toi entisestään arvostusta kaikille aikuisopiskelijoille. Motivaatio tulee olla todella korkealla, jotta opiskelija pystyy ja jaksaa tehdä opinnäytetyötä varsinaisen leipätyön lisäksi.

#### 8.4 Ammatillinen kehittyminen

Kajaanin ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön osaamistavoitteena on, että opiskelija kehittää ja osoittaa valmiuksiaan soveltaa tietojaan ja taitojaan. Opiskelija syventää ammatillista osaamistaan tutkimalla ja kehittämällä käytännön työelämässä ilmenevää ongelmaa. Opiskelija osoittaa hallitsevansa kriittisen, tutkimuksellisen, kehittävän ja eettisen ajattelun asiantuntijuutensa kehittymisen perustana. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020.) Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kompetenssit ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi ja terveysosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktiivinen osaaminen, liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen sekä aktiiviteettiosaaminen. Tämän lisäksi kaikkien opiskelijoiden yhteisinä kompetensseina ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020).

Mielestäni opinnäytetyö on opiskelijalle varsin kokonaisvaltainen oppimisen väylä ja mahdollisuus. Tässä opinnäytetyössä pääsin toteuttamaan ja yhdistämään sekä teoriaa että käytäntöä liikunnan ja vapaa-ajan opintojen varsin monipuolisella toimintakentällä. Merkittävimpänä painopisteenä pidän aiemmin hankittujen tietojen ja taitojen sekä opinnäytetyön aikana suoritetun tiedonhaun soveltamista koko opinnäytetyön prosessissa. Muita selkeitä painopistekompetensseja tässä opinnäytetyössä olivat tuotteistaminen, markkinointi, liikuntaosaaminen sekä johtaminen. Opinnäytetyössä tuotteistettiin kokonaisuudessaan ylämäkijuoksutapahtuma Kainuun Liikunnan strategian mukaisesti. Markkinointia toteutettiin esimerkiksi reittiäänestyksen, ylämäkijuoksun treenivinkkien, tuotesponsoreiden, posterin ja eri sosiaalisten medioiden kautta. Liikuntaosaamista tarvittiin esimerkiksi opinnäytetyön teoriaosuuden biomekaniikka, tekniikka ja harjoittelu osiossa. Ilman aiempaa kokemusta ja lajiosaamista opinnäytetyön toteuttaminen ei tässä laajuudessa olisi ollut mahdollista. Ylämäkijuoksuun liittyvä harjoittelutietous ja valmennus olivat opinnäytetyössä merkittävässä roolissa myös ammatillisen kehittymisen ja ylämäkijuoksuharjoittelun tunnettavuuden lisäämisessä. Johtamista tarvittiin opinnäytetyön tuotteistamisessa, kilpailuorganisaation ohjeistamisessa ja koko tapahtuman järjestämisessä. Näiden lisäksi opinnäytetyön tekeminen vaati kokonaisuudessaan itsenäisyyttä, oma-aloitteisuutta, yhteistyökykyä, verkostoitumista, innovatiivisuutta ja sinnikkyyttä. Verkostoituminen tapahtumaa tukeneiden yritysten kanssa oli isossa roolissa tässä opinnäytetyössä. Ilman oma-aloitteisuutta ja rohkeutta tämä osa-

alue ei olisi onnistunut. Innovointitaidot tuli esille esimerkiksi puisten reittimerkkaustikkujen as-kartelemisen yhteydessä. Kainuun Liikunta laajensi käyttämänsä reittimerkkaustekniikkaa kaikkiin Halti Outdoor Weekend tapahtumiin.

Tunnistan kolme eri ammatillista painopistealuetta, jotka ovat kehittyneet tämän opinnäytetyö-prosessin aikana. Sain kerättyä tiedonhaun avulla varsin kattavan lähdeluettelon ylämäkiharjoittelun liittyen. Lähdekirjallisuuden avulla olen saanut syvennettyä valmennus- ja harjoittelutietoutta ylämäkiharjoittelusta. Suomessa on varsin vähän julkaistu ylämäkijuoksuun liittyvää tutkimus- tai valmennustietoutta ja tieto on hajallaan eri lähteissä ja tapahtumasivustoilla. Lähdeluettelon perusteella on aiheesta kiinnostuneiden jatkossa helpompi lähteä kartuttamaan asiantuntijuutta ylämäkijuoksuun liittyvissä asioissa. Ostin myös itselleni englanninkielistä lajikirjallisuutta. Hankkimaani kirjallisuutta voin ja aion hyödyntää myös tulevaisuudessa. Toinen tärkeä kehitysalue on ollut verkostoituminen eri yritysten kanssa. Opinnäytetyössä tuotesponsoreiden hankinta oli varsin onnistunut kokonaisuus. Sain vahvistusta sille, että osaan sponsorihankinnan ja siihen liittyvän prosessin. Tätä taitoa tulen hyödyntämään myös tulevaisuudessa. Kolmas ammatillisen osaamisen kasvu tapahtui viestinnän ja somekulttuurin merkityksen ymmärtämisessä. Tuotin Kainuun Liikunnalle selkeän kokonaisuuden ylämäkijuoksuharjoittelun tunnettavuuden lisäämisessä. Samalla seurasin Kainuun Liikunnan toteuttamaan viestintää eri tapahtumista sosiaalisissa medioissa. Tapahtumamarkkinoinnin tulee olla laadukasta, uskottavaa ja reaaliaikaista. Markkinoinnissa tulee hyödyntää sekä lajin asiantuntijoita että lajissa menestyneitä. Tapahtumaan liittyvän somemarkkinoinnin onnistuminen näkyi myös ylämäkijuoksukilpailun katsojien lukumäärässä.

## 8.5 Jatkotutkimusideat

Opinnäytetyön edetessä tuli esille useita jatkotutkimusideoita, joita tämän opinnäytetyön eri osa-alueisiin liittyy. Olisi mielenkiintoista selvittää, että voitaisiinko Suomessa järjestää ylämäkijuoksukilpailuun liittyvä sarja tai kiertue eri hiihtokeskuksissa. Tämä vaatisi yhteydenottoja ja yhteistyötä eri polku- tai tapahtumajärjestäjien kanssa esimerkiksi Vuokatti-Ruka-Himos-Tahko-Pallas alueelta. Myös Kainuussa olisi potentiaalia Kainuu Uphill Run kiertueelle. Esimerkiksi Vuokatinvaara-Vimpelinvaara-Saukkovaara ja Ukkohalla olisivat hyviä kohteita järjestää ylämäkijuoksukilpailu. Tämä vaatisi yhteistyötä ja aktiivisuutta paikallisten seurojen ja lajiaktiivien välillä.

Toinen mielenkiintoinen tutkimusaihe liittyy fysiologian ja valmennuksen alle. Ylämäkijuoksun on todettu kehittävän erityisesti hapenottokykyä ja voimaa. Valmentamiseen liittyen olisi mielenkiintoista laatia harjoitusohjelma sellaisille juoksijoille tai kuntoilijoille, joiden harjoituksiin ei ole kuulunut ylämäkijuoksua. Ryhmälle tehtäisiin lähtötasotestit ja kehonkoostumukseen liittyvät mittaukset. Ylämäkipainotteisen harjoitusohjelman kesto voisi olla kuusi kuukautta. Valmennus sisältäisi välitarkastelun mittauksineen kolmen kuukauden jälkeen ja loppumittaukset kuuden kuukauden jälkeen. Tällä tavoin saataisiin selville ylämäkijuoksun todellisia vaikutuksia kuntoilijoiden hapenottoon ja jalkojen voimatasoihin.

Kolmas jatkotutkimusidea liittyy Vuokatti Halti Outdoor viikonlopun kehittämiseen. Euroopassa on paljon etappikisoja, jotka kestävät esimerkiksi 3–5 päivää. Voitaisiinko Halti Outdoor Weekend tapahtumaviikonlopun yhteyteen kehittää Ruotsin tunturijuoksuviikkoa mallintava kilpailuviikko? Kilpailuviikko voisi sisältää esimerkiksi Vuokatti Uphill Run kilpailun, polkujuoksukilpailun UKK-reitillä sekä sprinttihilahdosta sovellettavan aika-ajotyylisen sprinttikilpailun Vuokatin urheilupuiston alueella.

*Lopuksi tahdon sanoa erityiskiitoksen Kainuun Liikunnalle ja sen toiminnanjohtajalle Teemu Takalolle. Kiitos, että mahdollistit opinnäytetyön tuotteistamisen ja toteuttamisen! Toivon Kainuulaiselle tapahtumajärjestäjälle menestystä kestävyysliikunnan ja kansanterveyden ylläpitäjänä!*

## Lähteet

Andersson, O. (2013). *Running Science*. Human Kinetics. U.K. Leeds.

Bowdin, G.A.J., Allen, J., O'Toole, W., Harris, R. & McDonnell, I. (2006). *Events Management*. Second edition. Great Britain: Elsevier Ltd.

Enoka, R. (2004). *Neuromechanics of human movement*. United States: Human Kinetics.

Ferley, DD., Osborn, RW. & Vukovich, MD. (2013). *The effects of uphill vs- level-grade high-intensity interval training on VO2max, Vmax, VLT and Tmax in well-trained distance runners*. Journal of Strength and Conditioning Research. 27(6), 1549–1559. Doi: 10.1519/JSC.0b013e3182736923.

Forsberg, E. (2018). *Sky runner*. Stockholm: Gawell Förlag.

Gottschall, J.S & Kram, R. (2004). *Ground reaction forces during downhill and uphill running*. Journal of Biomechanics 38, 445–448. Doi: 10.1016/j.bio.mech.2004.04.023

Haanpää, M. & Hakkarainen, M. (2016). *Urheilutapahtuma kaupungissa: näkökulmia juoksutapahtuman matkailulliseen kehittämiseen*. Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutin julkaisuja. Rovaniemi. Viitattu 22.3.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-6620-29-9>

Hietanen E., Mäkipää V., Pasanen T., Pekonen P., Sivenius H., Vilfor R., Ylikoski T. (2011–2019). *Maastohiihto*. Urheilijan polku. Viitattu 22.3.2020. [https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkisen\\_index.php?page=taulukko&laji=119](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkisen_index.php?page=taulukko&laji=119)

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. (2009). *Tutki ja Kirjoita*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

House S., Johnston S. & Jornet K. (2019). *Training for the Uphill Athlete*. A manual for mountain runners and ski mountaineers. California: Patagonia Works.

Kainuun Liikunta ry. (2020). *Toiminta ja taloussuunnitelma 2020*. Viitattu 15.2.2020. [https://kainuunliikunta.fi/wp-content/uploads/2019/11/KL\\_Toimintasuunnitelma\\_2020\\_EMAIL.pdf](https://kainuunliikunta.fi/wp-content/uploads/2019/11/KL_Toimintasuunnitelma_2020_EMAIL.pdf)

Kajaanin Ammattikorkeakoulu (2020). *Opinto-opas, Liikunnanohjaaja (AMK): 210*, Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. Viitattu 25.8.2020. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090>

Kestävyysurheilu. (2014). *Kortelainen vahvin myös lauantain 13 Vaaran Maastomaratoni*. Viitattu 3.2.2020. <https://www.kestavyysurheilu.fi/kestavyysjuoksu/7283-kortelainen-vahvin-myos-lauantain-13-vaaran-maastomaratoni>

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (2020). *Suomalainen latu – Tieto ja taito. Sisu*. Maastohiihtovalmennuksen suuntaviivat lapsuudesta huippuvaiheeseen. [https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/27040/suomalainen\\_latu\\_-\\_tieto\\_ja\\_taito\\_\\_sisu.pdf](https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/27040/suomalainen_latu_-_tieto_ja_taito__sisu.pdf).

Knif, M. (2011). *Ylämäkeen Norjassa*. Juoksija 41(7), 73–76.

Koivisto, N. (2010). Liikunta-alan yrittäjyyden kehittämisstrategia 2020. Diges ry.

Koskinen, R. & Kosola, V. (2015). *Suunnistusjuoksu kykyä määrittävät fysiologiset ja voimantuotolliset ominaisuudet*. Kandidaatin tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juyu-201511303852>

Kotiranta, K. & Seppänen, L. (2016). *Kestävyysliikunta*. Saarijärvi: Offset Oy.

Koop, J. (2016). *Training essentials for Ultrarunning*. Boulder, Colorado: VeloPress.

Lauenstein S., Wehrlin J. P., Marti, B. (2013). *Differences in horizontal vs. uphill running performance in male and female Swiss world-class orienteers*. Journal of Strength and Conditioning Research. 27(11):2952–2958. Doi: 10.1519/JSC.0b013e31828bf2dc

Lahtinen, T. (2017). *Buff@Trail Tour 2018 seitsemännen kisan äänestys*. Viitattu 3.2.2020. <http://www.trailrunning.fi/buff-trail-tour-2018-seitsemanen-kisan-valinta-huipentuu-aanestykseen/>

Lydiard, A. (1969). *Valmennusopas*. Tiivistelmä kuuluisan juoksuvalmentajan harjoitteluperiaatteista. Helsinki: Kirjapaino Kvartto.

McArdle, WD., Katch, FI. & Katch, VL. (2001). *Exercise Physiology*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Merisavo, M., Vesänen, J., Raulas, M. & Virtanen, V. (2006). *Digitaalinen markkinointi*. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.



- Mäkinen, J. toim. (2018). *Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen*. Kihun julkaisusarja, nro 67. Viitattu 15.4.2020. [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedotot/julkinen/2019\\_jar\\_aikuisvest\\_sel71\\_85829.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedotot/julkinen/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf)
- Nummela, A. (2014). *Ylämäestä voimaa*. Juoksija 44(6), 31.
- Nummela, A. (2017). *Arthur Lydiardin mäkiharjoitus*. Juoksija 47(5), 32–33.
- Ohtonen, O. & Mikkola, J. (2016). *Maastohiihdon lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi*. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, S. *Huippu-urheiluvallmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Padulo, J., Powell, D., Milia, R., & Ardigo, L.P.A (2013). *A Paradigm of Uphill running*. PLoS ONE 8(7): e69006. Doi: 10.1371/journal.pone.0069006
- Paturel, M-H. & Montico, L. (2013). *Trail*. Grenoble: Glenat Produktion.
- Paunonen, A. (2012). *Terävyyttä ylämäestä*. Juoksija, 42(10), 28.
- Pesonen, K. (2015). *Asiakkaan sitouttaminen sosiaalisessa mediassa*. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100187/Pesonen\\_Kati.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100187/Pesonen_Kati.pdf?sequence=1).
- Pohjonen, H. (2011). *Urheilusponsoroinnin tehostaminen digitaalisen markkinoinnin avulla*. Pro gradu -tutkielma. Aalto yliopisto. [https://aaltdoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/781/hse\\_ethesis\\_12649.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://aaltdoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/781/hse_ethesis_12649.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Puustinen, A. & Rouhiainen A-M. (2007). *Matkailumarkkinoinnin teorioita ja työkaluja*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Remahl, J. (2014). *Suomen rankin puolimaraton Vuokatin vaaroilla – ei se matka, vaan se vauhti*. Viitattu 3.2.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-7478360>
- Ridinger, L., Funk, D., Jordan, J. & Kaplanidou, K. (2012). *Marathons for the masses: Exploring the role of negotiation-efficacy and involvement on running commitment*. *Journal of Leisure Research*, 44, 155–178.

- Rintamäki J. (2009). *Tapahtumamarkkinoinnin merkitys globaalille yritykselle: Case-tutkimus B2B-tapahtumamarkkinoinnista*. Pro gradu -tutkielma. Helsingin kauppakorkeakoulu. [https://aalto-doc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/283/hse\\_ethesis\\_12151.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://aalto-doc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/283/hse_ethesis_12151.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rupprecht, P. & Matkin, G. (2012). *Finishing the race: Exploring the meaning of marathons for women who run multiple races*. *Journal of Leisure Research*, 44, 308–331
- Saahkari, A. (2019). *Kesämatkailun aktiviteetit ja passiviteetit sosiaalisessa mediassa: vertaileva sisällönanalyysi Suomen ja Ruotsin Lapin kohdebrändien rakentumisesta*. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019061620640>
- Selin E. & Selin J. (2013). *Kaikki on kiinni asiakkaasta*. Espoo: Hansaprint Oy.
- Shipway, J. & Jones, I. (2007). *Running away from home: understanding visitor experiences in sport tourism*. *International Journal of Tourism Research*, 9 (5), 373–383.
- Stenbacka, W. (2017). *Polkujuoksu -juoksuharrastus kohtaa luontokokemuksen*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/55166>.
- Stickdorn, M. & Schneider, M. (2010). *This is service design thinking: Basics, tools, cases*. Amsterdam: BIS Publishers.
- Suomen hiihtokeskusyhdistys (2020). *Hiihtokeskukset ja koulut*. Viitattu 13.7.2020. <https://www.ski.fi/keskukset-ja-koulut>
- Takalo, T. (2015). *Massaliikuntatapahtuman osallistujaryhmät ja osallistumisen motiivit*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6171-8>.
- Tonder, M. (2013). *Ideasta kaupalliseksi palveluksi*. Vantaa: Hansaprint Direct Oy.
- Vallo, H. & Häyrinen E. (2016). *Tapahtuma on tilaisuus*. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Tallinna: Tietosanoma Oy.
- Vehmas, H. (2010). *Liikuntamatkalla Suomessa*. Vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3772-0>

Vehrelä, P. (2014). *Matkailun perusteet*. Kuopio: Kuopion liikekirjapaino Oy.

Vesterinen V. (2018). *Elogger yhteenveto. Miten suomalaishihtäjät harjoittelevat?* Viitattu 23.3.2020. <https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2018/10/2018-miniseminaari-Ville-Vesterinen-eLogger-yhteenveto.pdf>

Vuokatti (2020). *Vuokatinrinteet*. Viitattu 15.3.2020. <https://vuokatti.fi/palvelut/vuokatinrinteet/>

Vuorinen, T. (2013). *Strategiakirja: 20 työkalua*. Helsinki: Alma Talent Oy.

### **Urheilutapahtumien internetlähteet**

Fjällmaraton (2020). Haettu 28.3.2020. <https://fjallmaraton.se/>

Halti Outdoor Weekend (2020). Haettu 13.7.2020. <https://haltioutdoorweekend.endurance-kainuu.fi/fi/>

Levi Outdoor fest. Levi up (2020). Haettu 28.3.2020. <https://www.levi.fi/tapahtumat/levi-outdoor-fest/kilpailut.html>

Motbakke (2020). Haettu 28.3.2020. <http://www.motbakke.com/>

Peak Performance Vertical K. Haettu 28.3.2020. <http://ppverticalk.se/sv/>

Red Bull 400 Lahti (2020). Haettu 28.3.2020. <https://www.redbull.com/fi-fi/events/red-bull-400-lahti-2020>.

Sappee Uphill Run (2020). Haettu 28.3.2020. <https://www.uphillrun.fi/>

Stolze Kleiven Opp (2020). Haettu 28.3.2020. [http://stoltzen.no/index.php?option=com\\_content&view=article&id=202&Itemid=56](http://stoltzen.no/index.php?option=com_content&view=article&id=202&Itemid=56).

Skyrunning (2020). Haettu 28.3.2020. <https://www.skyrunning.com/about-skyrunning/>

Tahko Vuorijuoksu (2020). Haettu 28.3.2020. <https://finntriathlon.fi/tahkovuorijuoksu>

Tour de fjäll maraton (2020). Haettu 28.3.2020. <https://fjallmaraton.se/tour-de-fjallmaraton>

Trailrunning (2020). Haettu 28.3.2020. <http://www.trailrunning.fi>

World Mountain Running Association (2020). Haettu 28.3.2020. <http://wmra.ch/about-us>

Worldathletics (2020). Haettu 28.3.2020. <https://www.worldathletics.org/>

Liitteet

### **Reittiäänestyksen kyselylomake**

Vuokatti Uphill Run on uusi ylämäkijuoksutapahtuma Vuokatissa vuokatinvaaroilla. Tapahtuma järjestetään perjantaina 28.8.2020 Halti Outdoor Weekend tapahtuman yhteydessä. Nyt sinulla on mahdollisuus päästä vaikuttamaan ylämäkijuoksukilpailun reitinvalintaan ja kilpailun alkamisajankohtaan. Kysely on tarkoitettu kaikille tapahtumasta kiinnostuneille. Kysely on avoinna 29.5.2020 asti.

1) Esitän ylämäkijuoksun reittivalinnaksi

- Vaihtoehto 1
- Vaihtoehto 2
- Vaihtoehto 3
- Joku muu, mikä?

2) Olen kiinnostunut osallistumaan ylämäkijuoksutapahtumaan

- Kyllä
- En
- Harkinnassa

3) Sopiva lähtöaika kilpailulle

- 18.00
- 19.00
- 22.00

4) Päälajini on

- polkujuoksu

- hiihto
- suunnistus
- pyöräily
- joku muu, mikä?

5) Asuinpaikkakuntani

- mikä?

6) Ikätiedot

- alle 18-vuotias
- 18–40-vuotias
- yli 40-vuotias

Jos haluat osallistua yhden ilmaisen ylämäkijuoksukilpailun osallistumisoikeuden arvontaan, pyydämme jättämään yhteystiedot.

Nimi:

S-postiosoite:

Puhelinnumero:

Kiitos osallistumisesta ja tule haastamaan itsesi ja perheesi Vuokatin mainioille vaaroille! Otamme yhteyttä arvonnän voittajaan reittiäänestyksen päätyttyä. Seuraathan tapahtumasivustojamme. Tulemme kevään ja kesän aikana kirjoittamaan mielenkiintoisia blogeja ylämäkijuoksua harrastavista eri kestävyyslajien edustajista sekä antamaan hyviä treenivinkkejä ylämäkiharjoitteluun.

Väylä lehti 13.6.2020

6 Keskiyökköna toukokuun 13. päivänä **VÄYLÄ** Nro 20 – 2020

## Uusi Vuokatti Uphill Run -ylämäki-juoksutapahtuma hengästyttää elokuussa

**E**lokuun viimeisenä viikonloppuna Vuokatissa järjestettävän Halti Outdoor Weekendin perjantai-iltaan tulee uutta sykettä, kun viikonloppu avataan jatkossa Vuokatti Uphill Run -ylämäkijuoksutapahtumalla.

Vuokatti Uphill Run on tarkoitettu niin huipuille ja kuntoilijoille kuin lapsille ja perheillekin. Tapah-  
tumaan oman viehätyksensä tuo

illan hämähäys, jonka vuoksi reitti viitoitetaan ulkotuilla. Historian ensimmäisen Vuokatti Uphill Runin ilmoittautuminen avataan maanantaina 15.6.2020, mikäli koronavirusilanteeseen liittyvät rajoitukset sallivat, ja tapahtuma voidaan järjestää vastuullisesti.

Tapahtuman järjestelyistä vastaa Kainuun Liikunta ry, ja se toteutetaan ensimmäisellä kerralla osana

Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnaohjaajaksi opiskelevan kokeneen polkujuoksijan opinnäytetyötä.

Kaikilla halukkailla on mahdollisuus vaikuttaa tapahtuman reittiin ja sisältöön, ja kolmesta reittivaihtoehdosta pääsee äänestämään tapahtuman kotisivuilla. Kaikkien perjantaihin 29.5.2020 mennessä kyselyyn vastanneiden

ja yhteistyötensa jättäneiden kesken arvotaan osallistuminen Halti Outdoor Weekend ja Vuokatti Uphill Run 2020 -tapahtumiin. Kyselyyn voi vastata osoitteessa [www.outdoorweekend.fi](http://www.outdoorweekend.fi).

Vuokatti Uphill Run toimii prologina lauantain perinteiselle Halti Outdoor Weekendin polkujuoksupäivälle. Halti Outdoor Weekend on syyskauden avustapahtuma

Vuokatin vaaramaisemissa 28.-30.8.2020. Tapahtuman ytimen muodostavat Suomen vanhin vaellustapahtuma Vuokatin Vaellus sekä Vuokatti Trail Challenge -polkujuoksutapahtuma. Viikonloppun täydentävät maastopyörävaellus, koiravaellus, joogavaellus sekä pienten lasten perheille suunnattu perhevaellus.

**Anni Heikkinen**

**Vuokatti Uphill Run 28.8.2020**  
Reittivaihtoehto 1  
Lähtö: Vuokattiin alkualue  
Maasto: vaihteleva  
Reitti: A, B, C, D, E  
Käytännön ohjeet: Vuokattiin alkualue  
Kilometrit: 10,5 km  
Käytännön ohjeet: 10,5 km  
HALTI OUTDOOR WEEKEND  
KAINUUN LIIKUNTA RY  
[www.outdoorweekend.fi](http://www.outdoorweekend.fi)

**Vuokatti Uphill Run 28.8.2020**  
Reittivaihtoehto 2  
Lähtö: Vuokattiin alkualue, Vuokattiin alkualue  
Maasto: vaihteleva, vaihteleva  
Reitti: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z  
Käytännön ohjeet: Vuokattiin alkualue  
Kilometrit: 12,5 km  
Käytännön ohjeet: 12,5 km  
HALTI OUTDOOR WEEKEND  
KAINUUN LIIKUNTA RY  
[www.outdoorweekend.fi](http://www.outdoorweekend.fi)

**Vuokatti Uphill Run 28.8.2020**  
Reittivaihtoehto 3  
Lähtö: Vuokattiin alkualue, Vuokattiin alkualue  
Maasto: vaihteleva, vaihteleva  
Reitti: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z  
Käytännön ohjeet: Vuokattiin alkualue  
Kilometrit: 15,5 km  
Käytännön ohjeet: 15,5 km  
HALTI OUTDOOR WEEKEND  
KAINUUN LIIKUNTA RY  
[www.outdoorweekend.fi](http://www.outdoorweekend.fi)

## **Ylämäkijuoksuvinkit**

### **Toukokuun treenivinkit**

”Ylämäkiä joko rakastaa tai vihaa. Oma rakkaus ylämäkiin syttyi vuonna 2012 Sveitsissä, Zermatt Marathonilla, missä pääsin kokemaan ylämäen kaikki eri jyrkkyydet. Kun kisan aikana huomasin, että pärjäsin paremmin ylämäkiosuudella kuin tasaisella, on vuosittaisiksi reissuiksi muodostuneet kilpailut Alppien syleilyssä.

Vaikka Suomesta ei vuoristojen kaltaisia useiden kilometrien pituisia mäkiä löydykään, onnistuu ylämäkiharjoittelu täällä varsin mainiosti eikä vuoriston kilpailuihin lähteminen harjoittelun puolesta ole ongelma. Toki mielikuvista täytyy välillä käyttää, jotta mielenkiinto pysyy yllä harjoittelussa.

Itse pyrin etsimään asuinpaikkakunnan lähimmän laskettelukeskuksen, koska sieltä löytyy pisimmät tai jyrkimmät mäet. Näitä mäkiä hyödynnän viikonloppujen pidemmissä harjoituksissa. Lyhyempiin ja reippaampiin harjoituksiin sopii mainiosti paikkakunnan hiihtoladut, joissa nousua on tarjolla useammassa kohdassa ja näissä voi tehdä terävämpää harjoittelua.

Kisan pituus ja nousumetrioiden määrä sanelee harjoittelun laadun ja tehon. Lisäksi kisassa oleva maastopohja täytyy huomioida. On helpompaa edetä asfalttipintaista ylämäkeä kuin kivikkoista tai juurakkoista polkua.

Pyrin tekemään vähintään yhden pidemmän ylämäkiharjoituksen viikossa. Perusharjoitukseni ensimmäiset nousut kävelen. Keho lämpenee mukavasti ja antaa harjoitukselle myös kestoja. Jyrkemmissä kohdissa reipas kävely on nopeampaa ja taloudellisempaa kuin juokseminen, joten tätäkin on hyvä harjoitella. Harjoituksen edetessä lisää vauhtia nousuihin. Koska syke nousee vauhdin lisäyksen myötä, kuuntelenkin tarkalla korvalla kehoa, missä raja taloudellisen etenemisen suhteen menee. Tavoitteena on, että jokaisella nousulla otan nousuajasta 5–10 s pois. Mikäli nousuaika ei enää parane, keho kertoo väsymyksestä eikä harjoitus enää kehitä vaaditulla tavalla. Harjoitukseen en ennalta päätä, montako nousua teen, vaan enemmänkin kuuntelen, montako nousua keho jaksaa. Tavoitteena on, että nousujen määrä kasvaa harjoittelun edetessä. Mikäli haluan tehdä enemmän voimapainoiteista ylämäkiharjoittelua, on usein selässäni myös painoreppu (2,5–3,5 kg). Tämä ylimääräinen paino tuntuu myös alamäkeen juostessa.



Ylämäkiharjoittelu on helppo aloittaa. Jo muutaman nousun jälkeen huomaa, että mäen jyrkkyys loivenee ja askel helpottuu. Tavoittele alkuun yksi nousu juoksemalla ja nosta määrää harjoittelun edetessä. Tämän jälkeen voit alkaa kellottamaan ja etsimään omaa parasta vauhtia.

Oikein nautinnollisia treenihetkiä kaikissa Suomen isoissa ja pienissä rinteissä. Tasamaa ei kehitä!”

### **Kesäkuun treenivinkit:**

“Rymyminen

Omana treenivinkkinä haluan jakaa rymymisen. Briteillä on käytössä rymyä vastaava käsite scrambling, ja ranskalaiset käyttävät sanaa alpirunning. Rymy on verttileikkiä kallioilla ja nyppylöillä eli mäkiä ja kallioita juostaan, kävellään ja kiipeillään ylös alas. Kalliolta toiselle siirryttäessä juostaan polkuja pitkin tai jos niitä ei ole, otetaan vain suunta kohti seuraavaa nyppylää. Rymyessä voi käyttää sauvoja, mutta kiipeillessä ne ovat usein vain tiellä. Treenistä tulee myös tehokkaampi ilman sauvoja, sillä silloin keskivartalo ja jalat joutuvat enemmän töihin.

Helppo tapa aloittaa rymy on vain lähteä tutustumaan oman kodin lähialueen mäkiin ja kallioihin uusin silmin. Suomi on täynnä mahtavia harjuja, kallioita, mäkiä ja vaaroja. Nyt kesällä voi tehdä löytöretkiä vaikkapa mökiltä käsin.

Hauskaa on myös valita kartalta uusi mäkinen kohde ja lähteä löytöretkeilemään. Löytyisikö uusi upea kaunis kallio vai vain metsähakkuun jäljiltä rinne täynnä oksia tai risuja?

Treeniä voi lähestyä ikään kuin teemoittain. Joskus valitsen päivän rymyteemaksi, että nousen kalliolammen rinteitä ylös mahdollisimman monesta eri kohdasta juosten, kävellen tai kiipeillen.

Talvella rymyminen on erityisen hauskaa. Lumisilla kallioilla on mukava hyppiä syvään lumeen. Pehmeässä lumessa on hyvä harjoitella vauhdikkaampaa alamäkijuoksua, kun kaatuminen ei jännitä, vaan on vain hauskaa. Mitä syvempi lumi, sitä parempi treeni.

Rymyminen on myös mukavaa luovaa jumppaa aivoille, kun miettii, mistä kohti kalliota pääsisi ylös tai missä olisi hyvä luontainen linja juosta alas. Vähitellen kaikkia mäkiä ja kallioita alkaa katsoomaan uudella tavalla.

Millä teholla? Rymyjä voi tehdä pitkinä peruskestävyystreeneinä tai vetotyyppisesti jopa maksimaalisina. Itse suosin pitkiä rymyjä, joissa vauhdit ja sykkeet vaihtelevat fiilispohjaisesti. Välillä on

kiva tuulettaa keuhkoja pinkkaisemalla kalliota nelivetona ylös tai juoksemalla mäet täysillä alas. Sitten palautellaan pari mäkeä kevyesti ja kerätään voimia seuraavaan burstiin.

Rymyt tuovat jalkoihin voimaa ja vääntöä. Se on myös kokonaisvaltaista treeniä, koska keskivartalo ja myös kädet joutuvat töihin nelivedoissa. Rymytessä kehittyy myös koordinaatio ja kehohallinta.

Verttii tai lepo!”

### **Heinäkuun treenivinkit**

”Alkukesästä minulle tyypillinen ylämäkiharjoitus on vk eli vauhtilestävyys alueella tehtävät vedot 6–8\* 5min /palautus 2min tai toinen vaihtoehto on anak eli anaerobisella kynnyksellä tehtävät vedot 8–10\* 3min/ palautus 2min. Mäki saisi olla kohtuu jyrkkä! Lähtötasosta riippuen vetojen tehoaluetta ja pituutta voi säätää oman tason mukaisesti!”

### **Elokuun treenivinkit**

”Halti Outdoor Weekendin Uphill Run juostaan tämän kuun lopussa. Juostava matka tulee olemaan 1,33 kilometrin mittainen ja kokonaisnousua kertyy 160 metriä. Luvassa on siis kunnan raastoa maksimikestävyysalueella! 🏃 Ehdit vielä tekemään kaksi tapahtumaan valmistavaa harjoitusta, joiden tavoitteena on kehittää juuri maksimaalista hapenottokykyäsi.

Kuun alussa juostavassa treenissä ylämäkijuoksua saisi kertyä noin 20 minuuttia. Yksittäisen vedon pituus on maksimissaan 5min. Eli jos pääset juoksemaan 5 minuutin vetoja, voit juosta 4 x 5min. Palautuksen aikana kävele tai hölkkää mäki kevyesti alas. Juokse ensimmäiset kaksi vetoa vauhtikestävyysalueella. Nosta tehoa hieman kolmanteen vetoon ja juokse vasta viimeinen veto maksimikestävyysalueella. Jos paikkakunnaltasi ei löydy noin pitkää mäkeä, voit juosta esimerkiksi 10–12 x 2min nousevalla teholla.

Kuun puolessa välissä kannattaa juosta lyhyempiä, tehokkaampia mäki vetoja. Voit juosta 6–10 kertaa 2–3 minuutin mittaista vetoa. Palauttele joko kävelemällä tai hölkkämällä mäki alas. Myös tässä treenissä nousujohteisuus takaa onnistumisen. Eli juokse ensimmäiset vedot vauhtikestävyysalueella ja nosta seuraavilla vedoilla tehoa maksimikestävyysalueelle. Liian kova alkuvauhti johtaa siihen, että harjoituksesta tulee liian kuluttava, etkä ehdi palautua ennen päätapahtumaa.

Kummassakin mäkitreenissä mäen jyrkkyys ja juoksualusta olisi hyvä olla Uphill Runissa juostavan mäen luokkaa, jotta löydät itsellesi taloudellisimman juoksutyylin edetä ylämäkeen. Ylämäkijuok-  
sussa lihaskestävyyden ja maksimaalisen hapenottokyvyn merkitys on kuitenkin juoksutekniikkaa  
suuremmassa roolissa, joten pääasia, sinulta löytyy sisua ja tahtoa puskea mäkeä ylöspäin.


Tehoharjoituksia ennen tulee tehdä hyvä alkuverryttely. Juokse ensiksi 15–20 minuuttia kevyesti.  
Alkuverkkaan kannattaa sisällyttää dynaamisia liikkuvuusliikkeitä ja lyhyitä pätkiä juoksutekniik-  
kaharjoitteita lihasten aktivoimiseksi. Kevyen juoksentelun jälkeen kannattaa vielä juosta pari  
kolme aukaisuvetoa hengityselimistön avaamiseksi. Vedot ovat rentoja nopeusvetoja ja pituudel-  
taan 20–30 sekuntia.

Mäkiharjoituksissa lihaksiin kertyy laktaattia, kansankielellä maitohappoa. Tehotreenin jälkeen  
on tärkeää jäähdytellä kunnolla ja huuhtoa laktaattia kevyesti hölkäten/kävelle 20–25 minuutin  
verran. Myös loppujäähdyttelyn yhteydessä voit tehdä kevyesti liikkuvuutta, mutta säästä pitkät  
staattiset venytykset kevyelle päivälle.

Tsemppiä hurjasti valmistautumiseen! Nähdään Vuokatissa!

p.s. Maltathan myös itse tapahtumassa verrytellä hyvin ja juosta aukaisuvetot ennen starttia.  
Äläkä säikähdä, vaikka syke olisi lähtöviivalla koholla –jännitys on vain hyväksi! Lähtölaukauksen  
pamahdettua ei enää kannata sykemittaria vilkuilla, vaan anna palaa! Muistathan kuitenkin nyt-  
kin, että liian kova alkuvauhti kostautuu matkan aikana.”

Vuokatti Uphill Run poster




KAINUUN  
LIIKUNTA  
KAINUUN TUULIA

HALTI  
OUTDOOR  
WEEKEND  
28.-30.8.2020 VUOKATTI

K  
KAMK - University  
of Applied Sciences

# Vuokatti Uphill Run

perjantaina 28.8.2020  
klo 19.00



**Reitti**  
Lähtö: Länssirinteen ala-asema, Hesburgerin parkkipaikka (os. Ikkantie 6, Vuokatti)  
Maali: Länssirinteiden ankkurihisin päätepiste alikukusillalla  
Matka: 1,33 km  
Nousumetri: +180 m

**Sarjat**  
Alle 18-vuotiaat T/P  
Yleinen N/M  
Yli 40-vuotiaat N/M

**Majoitu tapahtuman ajan Vuokatin Aatelissa -10 %:n etuhintaan!**  
Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan WellO2-höyryhengityslaitte ja lahjakortti Vuokatin Aateliin!

Ylämäessä nähdään:  
[www.outdoorweekend.fi](http://www.outdoorweekend.fi)

Laadukkaat tuotepalkinnot tarjoaa

Bittium DC TRAIL SP POLAR WER2 LEADER  
TEHO SPORT VALO STORE VUOKATTI VARUSTE.NET



**HALTI  
OUTDOOR  
WEEKEND**  
28.-30.8.2020 VUOKATTI



## Osallistujaohje Vuokatti Uphill Run 28.8.2020

### ***Tapahtumakeskus ja ilmoittautuminen***

Tapahtumakeskus ja kilpailukanslia sijaitsevat Vuokattihallissa Vuokatin urheiluopistolla. (Opistontie 4, 88610 Vuokatti) Kilpailukanslia on auki 28.8. klo 15.00–20.00. Osanottajamateriaali jaetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Materiaali sisältää kilpailunumeron, hakaneulat ja ajanottochipin. Osanottajamateriaali tulee noutaa kilpailukansliasta perjantaina viimeistään kello 18.15. Samalla päättyy myös jälki-ilmoittautuminen. Kilpailukansliasta on matkaa lähtöalueelle noin 1 km.

### ***Lähtöalue***

Lähtöpaikka sijaitsee Länsirinteiden ala-asemalla. (Ilkantie 6.)

### ***Pysäköinti***

Pysäköintialueena toimii Hesburgerin ja Länsirinteiden parkkipaikat. Parkkipaikka sijaitsee aivan lähtöalueen vieressä. Huoltajien ja kannustajien toivotaan siirtyvän jalkaisin maali-alueelle Vuokatinvaaran päälle.

### ***Ajanotto***

Ajanotosta vastaa Ultimate Sport Services.

### ***Varusteiden kuljetus maaliin***

Osallistujien on mahdollista jättää varustepussi siirrettäväksi järjestäjien toimesta maali-alueelle. Varustepussi on toimitettava 10 min ennen lähtöä lähtöalueella olevaan ajoneuvoon, joka on merkitty selkeästi. Varustepussit ovat noudettavissa maali-alueelta heti kilpailun jälkeen.

### ***Reitti- ja matkamerkinnot***



Reitti on merkitty 50 metrin välein puisilla tikuilla (korkeus 80 cm), joissa on oranssin väriset liput. Kuva vasemmalla. Matkamerkinnot löytyvät reitiltä 200 metrin välein.

**Lähtö**

Lähtö tapahtuu Länsirinteiden ala-asemalta, Ilkantie 6. Kaikkien sarjojen lähtö tapahtuu samanaikaisesti klo 19.00.

**Maali**

Maali sijaitsee alikulkusillalla Vuokatinvaaran laella.

**Huolto**

Kaikille osallistujille tarjotaan maalissa Olvin sponsoroima Teho Sport palautusjuoma.

**Palkintojen jako ja arvontojen suorittaminen**

Kaikkien osallistujien kesken arvotaan ja jaetaan heti kilpailun päätyttyä maalialueella:


 lahjoittama höyryhengityslaite ja



lahjoittama 2vrk:n hotellimajoitus kahdelle henkilölle

Jokaisen (3) sarjan kolme parasta palkitaan hyvillä tuotepalkinnoilla maalialueella 10 minuuttia viimeisten kilpailijoiden saapumisesta maaliin.



Naisten ja miesten yleisen sarjan I palkintona on  lahjoittamat

 **Black Diamond** merkkiset hiilikuitusauvat.

## Laadukkaat tuotepalkinnot tarjoaa

**Tapahtuman valokuvaus**

Tapahtumassa otetaan valokuvia, jotka julkaistaan kilpailun jälkeen tapahtumasivustoilla.

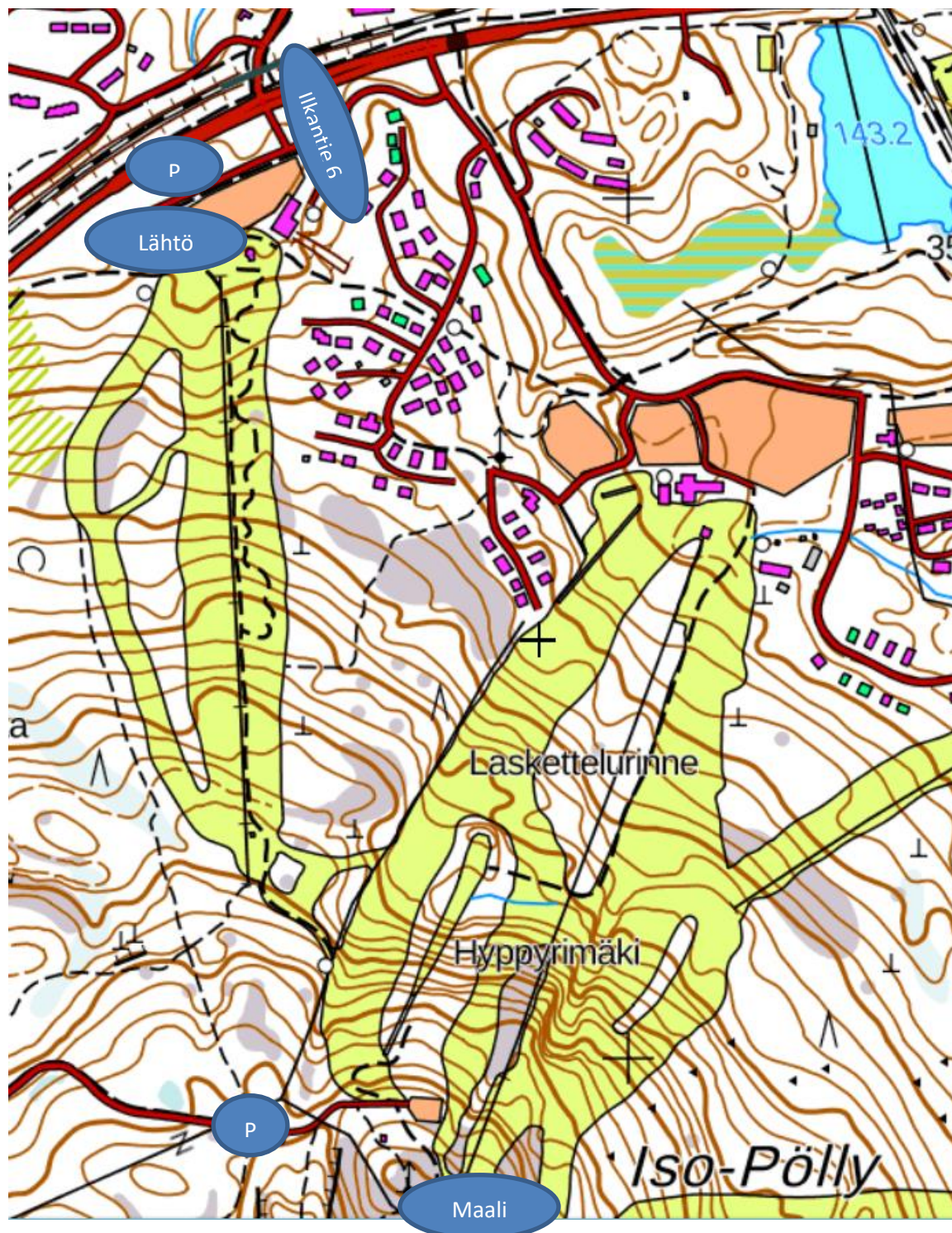
**Ensiapu ja turvallisuus**

Kilpailun ensiapupiste sijaitsee maalialueella. Kilpailukansliassa on jaossa ensiavun puhelinnumero. Kilpailun järjestäjä ei vakuuta kilpailuun osallistuvia, vaan jokainen kilpailija huolehtii omasta vakuutusturvastaan itsenäisesti.

Pidäthän huolen siitä, että et saavu kilpailupaikalle, jos olet sairaana tai tunnet sairastumisen oireita. Muistetaan pitää maalialueella turvavälit myös jälkispekulaatioiden aikana!

**Tulokset**

Tulokset julkaistaan Halti Outdoor Weekend kilpailusivustoilla. Naisten ja miesten kolme parasta aikaa kirjataan Vuokatti Uphill Run TOP3 listalle. Tuloslistaa päivitetään vuosittain, jos kärkiajat parantuvat.

**LÄHTÖ- JA MAALIALUE**



**HALTI  
OUTDOOR  
WEEKEND**  
28.-30.8.2020 VUOKATTI



**VUOKATTI UPHILL RUN 29.8.2020 TAPAHTUMAN ORGANISAATIO, KALUSTETARVELASKELMA JA TOIMITSIJAOHJE**

Kilpailun johtaja: Kainuun Liikunta määrittää puh. (ei julkinen)

Kilpailun johtajan apulainen: Helinä Turtinen, opinnäytetyön laatija. puh. (ei julkinen)

***Tapahtuman toimihenkilöstö, vastuut ja lukumäärät:***

- Ratamestari ja reittimerkkaus: Helinä
- Lähtö- ja maalialueen yleisjärjestelyt: Helinä
- Opasteet: Helinä
- Kuulutukset ja juontaja, 1 henkilö: Kainuun Liikunta
- Ensiapuhenkilöstö, 2 henkilöä: Kainuun Liikunta
- Kilpailutoimisto/ilmoittautumispiste, 2 henkilöä (Toinen henkilö irtaantuu heti lähdön jälkeen Helinän kyydissä maalialueelle luovuttamaan kilpailijoiden mahdollisia varuste-pusseja): Kainuun Liikunta
- Huoltopiste maalissa, 1 henkilö: Kainuun Liikunta
- Maalialueen vanhin: Helinä vastaa vapaaehtoisen rekrytoinnista (luottokaveri)
- Lähtöalueen vanhin: Helinä
- Ajanotto ja tulokset, x henkilöä: Kainuun Liikunnan yhteistyökumppanit
- Valokuvaus, 2 henkilöä: Kainuun Liikunta
- Palkintojen jako: Helinä, Kainuun Liikunta ja osa sponsoreiden edustajista? (Mahdollisesti edustaja Wello ja Kainuun Aateli)
- Koko kilpailuorganisaatio yhteensä noin 10 henkilöä

***Kalustolista:***

- Lähtö- ja maalivaate/vastaa: Kainuun Liikunta
- Reittimerkintävälaineet: Helinä
- Jättesäkkejä (lähtöalueelle ja maalin huoltopisteelle): Kainuun Liikunta
- 3 x pöytä/taso (1 x lähtöalue, 1 x huoltopiste maalissa, 1 x palkinnot): Kainuun Liikunta
- Äänentoistojärjestelmä: Kainuun Liikunta
- Alppikello (lähtömerkki): Helinä
- Merkkausnauhaa (lähtö- ja maalialueelle): Helinä
- Kynää, paperia, kilpailunumerot, hakaneulat: Kainuun Liikunta
- Telttakatos/vast. kilpailutoimistoon: Kainuun Liikunta



**Lupa- ja ilmoitusasiat:**

- Ilmoitus Vuokatinrinteille tapahtumasta: Helinä
- Ilmoitus yleisötapahtumasta viranomaisille: Kainuun Liikunta

**Ohje ensiapuhenkilöstölle:**

Saavu tapahtumapaikalle viimeistään kello 18.00 ja käy ilmoittautumassa lähtöalueella Helinällä. Ensiapupiste perustetaan maalialueelle, jossa toinen ensiapuhenkilö päivystää. Toinen ensiapuhenkilö sijoittautuu kilpailureitin puoleenväliin. Näin päästään tarvittaessa nopeasti paikalle, jos joku kilpailijoista tarvitsee apua.

Ensiapuhenkilöstön varustus: ensiapuliivit, kantobaarit ja ensiapulaukku. Ensiaputilanteissa vaurudutaan erityisesti jalkojen/nilkkojen venähdyksiin ja nyrjähdysiin. (Jääpusseja mukaan!) Kilpailuorganisaatio ilmoittaa ensiapuhenkilöstölle, että milloin olette vapautettuja tehtävästä.

**Ohjeet kilpailutoimiston henkilöstölle:**

Perehtykää ennakolta Vuokatti Uphill Run tapahtumasivustoihin, jotta osaatte vastata mahdollisiin kyselyihin tapahtumasta ja tapahtumapaikoista. Kilpailutoimisto avataan kello xx. Ole lähtöalueella kello xx.xx mennessä, jotta ehdit viimeistellä ilmoittautumispisteen toimivaksi. Ilmoittautumispisteellä tarvittavat: ilmoittautumislistat, kilpailunumerot, ajanottochipin ja hakaneulat, kilpailuohjeita, kynää, paperia, maalarinteippiä, kassa, maksupäätte, säänmukainen varustus ja iloista mieltä.

Kilpailutoimiston henkilöt vastaavat kilpailijoiden varustepussien vastaanottamisesta ja siirtämisestä erikseen ilmoitettavaan ajoneuvoon lähtöalueella. Lähdön tapahduttua toinen kilpailutoimiston henkilöistä siirtyy autolla maalialueelle jakamaan varustekasseja juoksijoille takaisin. Kilpailutoimisto suljetaan kello 19.00 mennessä. Luvan kilpailutoimiston purkamiseen saat kilpailun johtajalta.

**Ohjeet huoltopisteen vastaavalle:**

Maalialueelle toimitetaan 100 kpl Teho Sport palautusjuomia. Laita huoltopiste toimivaksi ja virrittele jätesäkki huoltopisteen läheisyyteen tyhjien purkkien palautumista varten. Luvan huoltopisteen purkamiseen saat kilpailun johtajan apulaiselta.

**Ohjeet valokuvaajille:**

Kuvia toivotaan erityisesti lähtöalueelta, reitin viimeisestä jyrkästä noususta, maalialueelta ja palkintojen jaosta.

**Hox!** Jokainen organisaatioon kuuluva henkilö vastaa siitä, että oma toimipiste kilpailualueella jää puhtaaksi roskista. Kaikki järjestelyissä käytetyt tavarat palautetaan sinne mistä ne on saatu. Roskat kerätään jätesäkkeihin ja jätesäkit otetaan mukaan järjestäjien autoihin. Helinä vastaa kilpailureitin merkkauksen purkamisesta ja roskien keräämisestä juoksureitiltä.

## Spiikkilista kuuluttajalle

Maalialueella kuulutettavia asioita:

- Informoi kilpailijoita siitä, että mistä löytyy varusteiden noutopaikka maalialueelta
- Kannusta osallistuja vastaamaan tapahtuman palautekyselyyn: kynät ja vastauslomakkeet löytyvät huoltopisteeltä
- Kaikkien osallistujien kesken jaettavien palkintojen informoimisesta
  1. Vuokatti Aatelin hotelliyö 2 hlöä/2 vrk
  2. Wello2 hyvinvointilaite  
Hox! Arvonta suoritetaan siten, että arvontalaatikosta nostetaan numero. Numerot ovat samat kuin kilpailijanumerot eli kuulutusasteella tarvitaan lähtölistat. (puhelin,tabletti,tietokone)
- Palkintojen jako suoritetaan seuraavanlaisessa järjestyksessä:
  1. naiset ja miehet yleinen
  2. alle 18-vuotiaat tytöt ja pojat
  3. yli 40-vuotiaat



## Palautekysely

### 1) Sain tiedon Vuokatti Uphill Run tapahtumasta

- Halti Outdoor Weekend tai Endurance Kainuu facebook-sivustojen kautta
  - Tapahtumaposterista
  - Jostain muusta lähteestä, mistä? (kaverit/joku muu juoksusivusto/vast.)
- 

### 2) Halti Outdoor Weekend tapahtumasivustolla oli riittävästi informaatiota Vuokatti Uphill Runista

- Kyllä
  - Ei
  - Jos vastasit ei, niin mitä olisit toivonut lisää?
- 

### 3) Kilpailukanslian paikka (ilmoittautuminen) urheiluopistolla oli toimiva

- Kyllä
  - Ei
  - Jos vastasit ei, Mikä on mielestäni parempi paikka? Lähtöalue/vast.?
- 

### 3) Tapahtumajärjestelyt lähtö- ja maalialueella olivat toimivat

- Kyllä
  - Ei
  - Jos vastasit ei, niin mitä olisit toivonut lisää/toivot muutettavaksi tuleville vuosille?
-

**4) Juoksureitti oli merkitty selkeästi**

- Kyllä
  - Ei
  - Jos vastasit ei, niin mitä olisit toivonut lisää?
- 

**5) Tapahtumasta jäi kokonaisuutena positiivinen kokemus (tunnelma, kuulutus, ajanotto, palkinnot)**

- Kyllä
  - Ei
  - Jos vastasit ei, niin mikä osa-alue kaipaa mielestäsi eniten kehittämistä?
- 

**6) Olen valmis osallistumaan tapahtumaan myös ensi vuonna**

- Kyllä
  - En
  - Harkitsen
- 

**7) Ikätiedot (Olen)**

- Alle 18-vuotias
  - 18–39-vuotias
  - yli 40-vuotias
- 

**8) Osallistuin Vuokatti Uphill Run reittiäänestykseen**

- Kyllä
  - En
- 

**9) Vapaa sana (ruusut ja risut)**

---

---

---

---

---

***Kiitos osallistumisesta palautekyselyyn!***

Kainuun Sanomat 29.8.2020

## Ylämäkijuoksu avasi Vuokatin Halti Outdoor Weekendin

**Mari Heikura**

● Perjantai-iltana Halti Outdoor Weekendin aloitti historian ensimmäinen Uphill Run eli ylämäkijuoksukilpailu Vuokatissa.

Kilpailun on suunnitellut **Helinä Turtinen** opinnäytetyönään Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnan ohjaajakoulutuksessa.

Ylämäkijuoksu on Turtisen mukaan suosittua Euroopassa Alpeilla ja Pohjoismaista Norjassa. Saattaa olla koko viikonlopun kestävä ylämäkijuoksukilpailun, johon osallistuu jopa 7000 juoksijaa. Sarjat ovat kaikenikäisille aina viisivuotiaista 80-vuotiaisiin.

– Se on siellä todella suosittua, Turtinen kertoo.

Huiput ja tavalliset kuntoilijat kilpailevat samassa kisassa, Turtinen vertaakin sitä Rastiviikon kaltaiseksi suurtahtumaksi.

Tarkoituksena on, että koko ajan mennään ylämäkeen, matkat määräytyvät sen mukaan, miten paljon matkaa ylös on. Vuokatissa kilpailumatka oli perjantaina 1,3 kilometriä.

**MUKANA OLI** monenikäisiä juoksijoita. Pienin kulki äidin mukana selkärepussa, eivätkä pienimmät omin jaloin ylös lähteneet tainneet olla vielä kouluikänsä ehtineitä.

Miesten sarjan voiton vei **Kevin Lindholm**, toiseksi juoksu **Tino Tiilikainen** ja kolmanneksi **Juho Mikkonen**.

Naisten sarjan voiton vei **Kerttu Niskanen**, toiseksi tuli **Eeva Nurmi** ja kolmantena huipulle ehti **Nina Repo**, joka juoksi N40 sarjassa.

Tänään ohjelmassa on polkujuoksu ja erilaisia vaelluksia.