

4.8.2010

## PARTIOLAINEN KUNTOILEE SUURLERILLÄKIN

Kuntoilua ei enää tarvitse lopettaa partioleirin ajaksi, vaikka joutuukin jättämään kaupungin valot taakseen. Partiolaisten suurleirillä Kilkkeellä Hämeenlinnan Evolla leireilee 10 500 partiolaista yhdeksän päivän ajan heinä-elokuun vaihteessa. Leiriä monipuolisine toimineen pyörittävät aikuiset, joille on tarjolla myös omaa ohjelmaa kuten monipuolista liikuntaa.

Koko leirin ajan tarjottiin esimerkiksi personal trainer **Johanna Tokolan** johdolla juoksukoulua, joka sopii niin vasta-alkajalle kuin kokeneemmallekin juoksijalla. Tokolalla oli itsellään aikaisemmillä leireillä vaikeuksia löytää aikaa lenkkeilylle, joten syntyi idea juoksukoulusta. Tokola kertoo saaneensa paljon myönteistä palautetta tästä pelkästään leirin aikuisille suunnatusta ohjelmasta. Koulun aikana kokeillaan vaihtelevia harjoitteita, tekniikka- ja intervalliharjoituksia ja mäkijuoksua. Toisina päivinä pelkästään lenkkeillään muiden samanhenkisten kanssa. Lenkille voi myös lähteä omalla ajallaan. ”Juokseminen on ollut hyvää vaihtelua kahvitauoilla istumiselle, se on virkistänyt ja suihkukaan ei tunnu niin kylmältä,” kertoo juoksukouluun osallistunut **Emma Storbacka**.

Aamuvirkku johtaja puolestaan pakkaa seitsemältä mukaansa makuualustansa ja suuntaa aamujumppaan. Tehokkaat 45 minuuttia antavat puhtia koko päivään. Tarjolla on Kilkebickiä, venyttelyä, rankempaa lihaskuntoharjoitusta Kilke armya, circuitia ja niska-selän lihaskuntoliikkeitä Kilke kiviniska -tunnilla, jotka mukailevat saleiltakin tuttuja ohjelmia. Reippailijoita on ollut liikkeellä 25-40 henkilöä.

Leirin ajaksi metsään nousi Kilkkeen ”kuumin paikka”, aito metsäkuntosali Parachute Fitness. Kuntoilijoita on salilla vierailut tasaisesti. Laitteet on rakennettu käyttäen tukkeja, narua, erikokoisia mehutonkkia, hiekkaa ja majoneesiannostelijoita. Fysioterapeutti **Kristiina Lindstedt** esittelee uudelle käyttäjälle innovatiivisia **Heikki Nummelinin** ja Kilkkeen liikuntatiimin suunnittelemaa kuntolaitteita ennen käyttöä. Salilla on tarjolla myös valmiita kunto-ohjelmia.

Lauantaina 31.7. salilla järjestettiin suuren suosion saanut kuntotestaus. Tarjolla ovat olleet myös personal trainerin palvelut ja teltaöistä kipeät niskat ovat saaneet helpotusta. Jos hikoilit mieluummin metsässä, salilta sai myös kartoja kuntorasteille. Kaloreja kuluu toki muillakin herkullisesta leiriruuasta huolimatta jo pelkästään leirialueen 100 hehtariin tutustumisessa.



# Kilke

28.7.-5.8.2010  
VI FINNJAMBOREE

PARTIO  
scout 

Maria Roppola  
Kilkeän lehdistöpalvelu  
[medialle@partio.fi](mailto:medialle@partio.fi)  
040 455 5219

## Linkkejä

- ✦ Lehistökutsu: <http://www.kilke.fi/medialle/saapuville-toimittajille>
- ✦ Lehistöpalvelun tekemiä juttuja ja muita tekstejä: <http://www.kilke.fi/medialle/tiedotteet-ja-jutut>

## Kuvat

- ✦ Kärnykansa on vallanut perheleirin keittiöalueen. Kuva: Jaakko Roppola / Kilkeän kuvapalvelu <http://www.partiokuvat.fi/index.php?main=kuvagalleria&s1=23&s2=136&s3=235&s4=224&lan=fin>
- ✦ Kilkeän kuvapalvelun ottamia kuvia saa julkaista kertajulkaisuoikeudella Kilkettä koskevan uutisoinnin yhteydessä. Julkaisemisen yhteydessä on mainittava kuvaajan nimi. Kuvaa ei saa arkistoida.

Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry

Töölönkatu 55, 00250 Helsinki Puh. (09) 8865 1100 Faksi (09) 8865 1199 [info@partio.fi](mailto:info@partio.fi)

[www.partio.fi/kilke](http://www.partio.fi/kilke)

