

UltraSisun leiri 11.-13.9.2026

OSA 1

OHJELMA

Perjantai

klo 18:00 Saapuminen Vanhan Koulun Majatalolle

klo 18:30 Iltalenkki Käränkävaaralle ja Loma-Kolille (kesto n. 1 h). Lähtö Vanhan Koulun Majatalolta.

klo 20:00 Saunominen ja iltapala.

Lauantai

klo 7:00 Aamuhöntsä

klo 7:30 Aamupala

klo 9:30 Aamupäivän lenkki, kesto 3 h.

- Lähtö laskettelurinteen parkista (Rantatie (Koli) 29, 83960 Lieksa).
- Päiväkävijät – tavataan lähtöpaikalla!
- Ota sauvat mukaan

klo 13:00 Lounas Vanhan Koulun Majatalolla

klo 15:00 Iltapäivän lenkki, kesto n. 3 h. Lähtö Vanhan Koulun Majatalolta. Mahdollisuus myös pyörälenkille (soraa ja asfalttia).

klo 18:00 Loppuveryttelyt, saunomista ja iltapalaa

Sunnuntai

klo 7:00 Aamuhöntsä

klo 7:30 Aamupala

klo 9:00 Lenkki Räsävaaralle, kesto n. 2h. Lähtö Vanhan Koulun Majatalolta.

klo 11:00 Välipalaa ja tavaroiden pakkaus.

klo 12:00 Leiri päättyy, kotimatalle.

Pirittan kyydissä tulimme [Joensuusta](#), mukana myös Sointu ja Tuomas.
Koululla klo 18. Valitsin saman huoneen, nro 1, kuten ennenkin.



[Vanhan koulun majatalo](#)





Iltaenkille lähdössä





[VIDEO](#)





Vanhan koulun majatalo kartan vasemmassa reunassa Harjun eteläpuolella,
Ensin vajaa kilometri pohjoiseen, sitten käännyimme oikealle kohti Käränkävääran eteläpäätä.
Vaaran pohjoiskärjestä tielle ja takaisin majapaikkaan.
Osa porukasta kävi pistäytymässä Loma-Kolin suunnassa.



Tästä alkoi vaaralle kiipeäminen



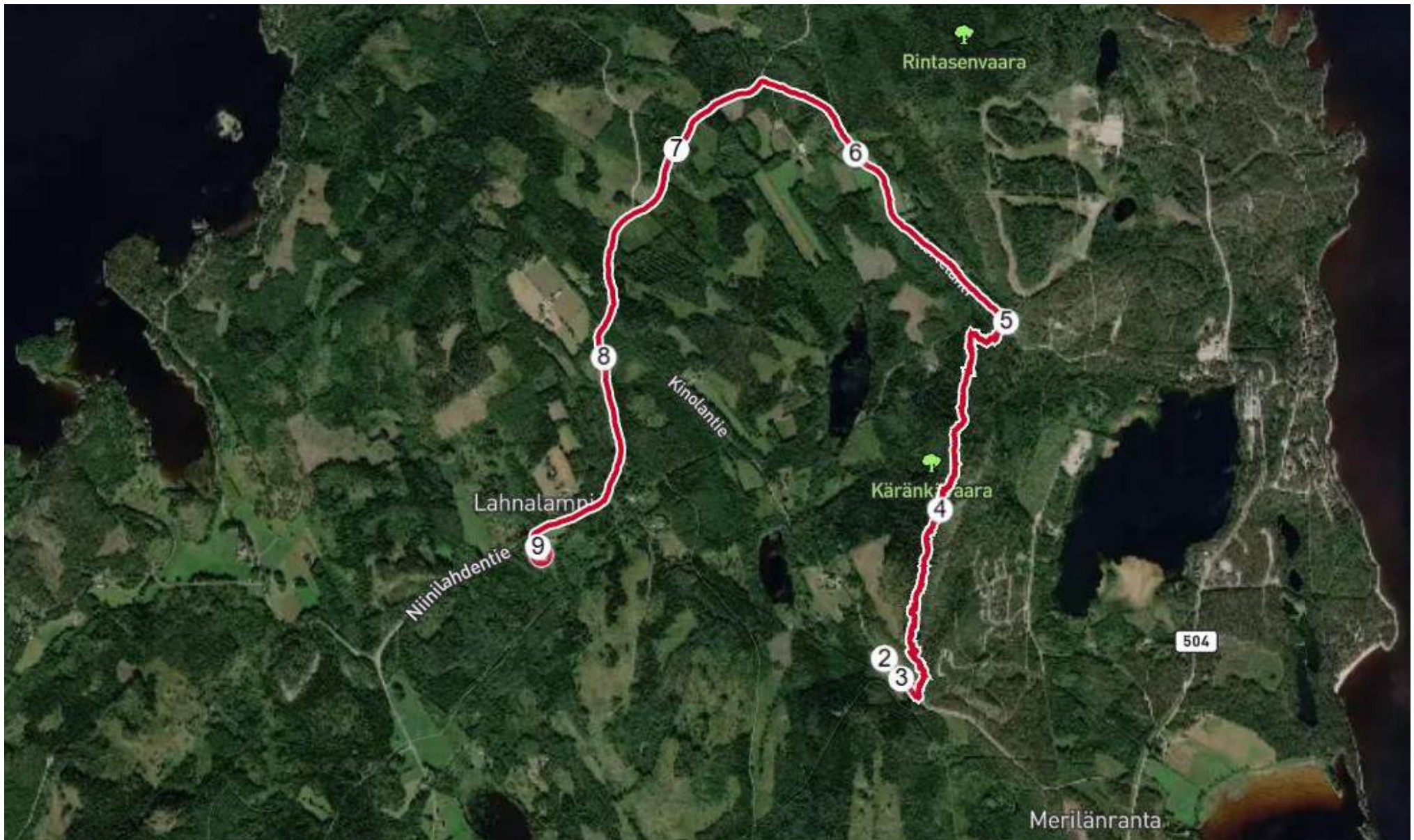




[VIDEO](#)



Kuva klo 19.07. Tuonne aurinko laski klo 19.39, mutta se kieltäytyi näyttäytymästä.



Kimolantietä menimme, vaikka ei tallennukseensa näy, yhteys pätki, 9,03 km.



Juoksu

🕒 Perjantai 18:35, 11-09-2026

📶 Polar Pacer Pro

Harjoituksen yhteenveto [Näytä vähemmän](#)

🕒 Kesto
01:23:59

A B Matka
9.03 km

❤️ Keskisyke
132 bpm
Maks. 170 Min. 63

📊 Keskivauhti
09:18 min/km
Maks. 04:46

⚡ Keskiteho
99 W
Maks. 279

🔥 Kalorit
609 kcal

📊 56% Hiilihydraatit
2% Proteiini
42% Rasva

🔄 Keskimääräinen askeltiheys
73 Askelta/min
Maks. 102

🏔️ Enimmäiskorkeus
300 m

⬆️ Nousu
205 m

⬇️ Lasku
215 m

⬆️ Ylämäet / Alamäet
5 / 6

⬆️ Ylämäet
1.89 km
Kesto 00:24:29
Vauhti ka. 12:58

⬆️ Alamäet
2.02 km
Kesto 00:19:57
Vauhti ka. 09:54

9,03 km

Nousua
205 m

Valitsin juoksun liikuntamuodoksi, sitä tuli minulla reilu 5 km.

	Kesto kierros/yhteensä	Matka kierros/yhteensä	Syke ka./maks.
1	00:07:40.1 / 00:07:40.1	1.00 / 1.00 km	111 / 153 bpm
2	00:06:36.2 / 00:14:16.4	1.00 / 2.00 km	155 / 167 bpm
3	00:08:46.7 / 00:23:03.2	1.00 / 3.00 km	132 / 168 bpm
4	00:16:25.8 / 00:39:29.0	1.00 / 4.00 km	114 / 153 bpm
5	00:14:11.0 / 00:53:40.0	1.00 / 5.00 km	130 / 158 bpm
6	00:07:19.4 / 01:00:59.5	1.00 / 6.00 km	145 / 165 bpm
7	00:07:54.9 / 01:08:54.4	1.00 / 7.00 km	149 / 168 bpm
8	00:08:18.5 / 01:17:13.0	1.00 / 8.00 km	126 / 164 bpm
9	00:06:34.7 / 01:23:47.7	1.00 / 9.00 km	159 / 170 bpm



Korttipeliperinne jatkuu
ja minun
kirjoitusvirheeni.
Kymmentä tikkiä
pelasivat
Minna, Mari, Jussi,
Sointu, Piritta
ja Pekka.

Kuudella pelaajalla ei
pakassa riittänyt kortteja
9 ja 10 kortin erään.

Ymmärrän Jussin
harmituksen kun ohitin
kalkkiviivoilla
(kokemusta on).

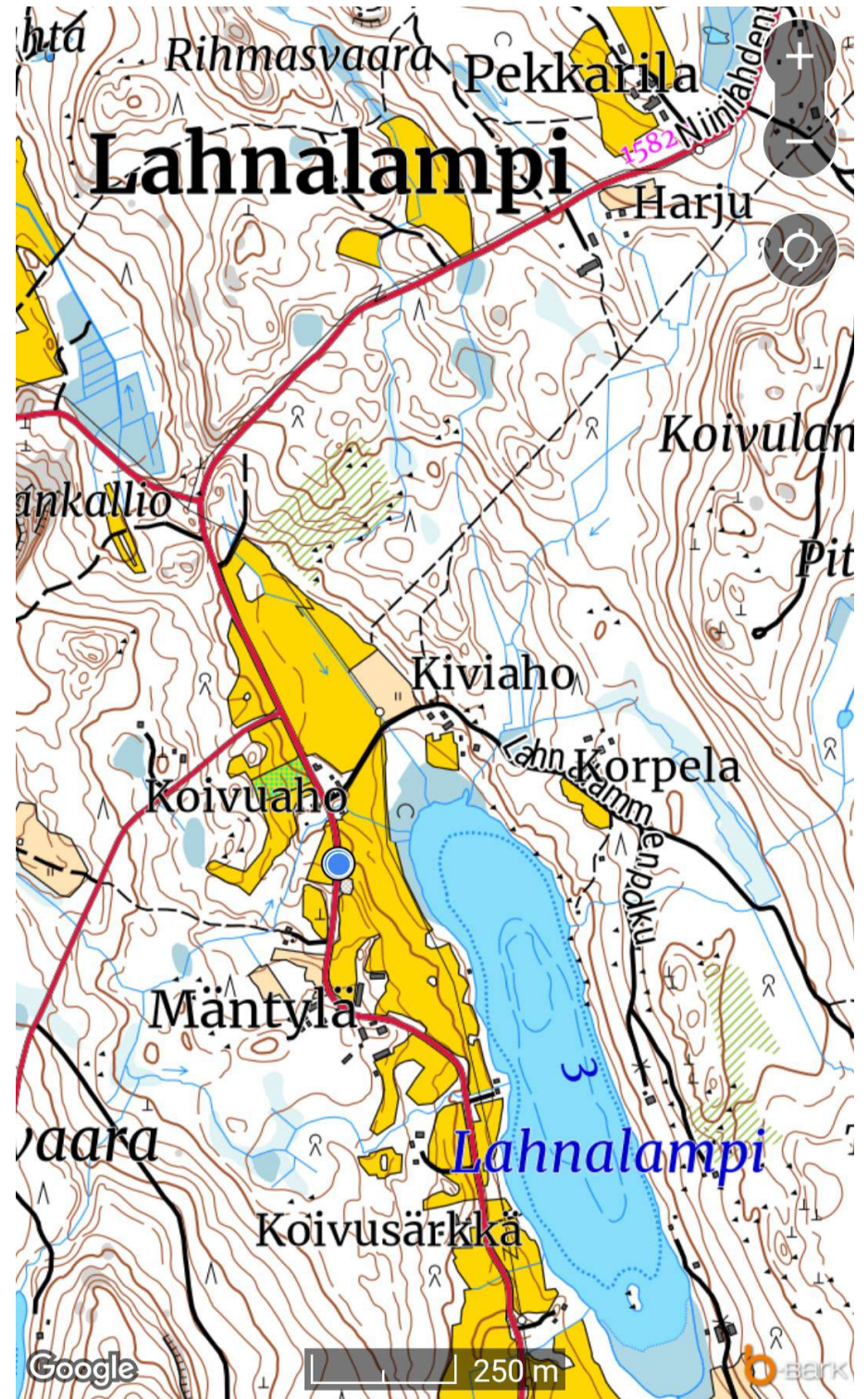
	MINNA	MARI	JUSSI	SOINTU	PIRITA	PEKKA
P 1	10	11	10	10	10	10
M 2	10/20	●	10/20	10/20	10/20	12/22
M 3	10/30	10/21	10/30	10/30	10/30	13/35
J 4	●	●	10/40	12/42	11/41	10/45
S 5	11/41	12/33	10/50	11/53	●	●
P 6	●	●	12/62	●	11/52	12/58
P 7	●	●	10/72	●	12/64	10/67
M 8	10	●	●	●	11/75	13/80
9						
10						



Lauantaina 12.9. aamuhöntsälle klo 7.00. Muut juoksivat. Kaija Soikkeli ja minä kävelimme.



Kävimme Lahnalammella
lehmiä tervehtimässä.







Aamiaisella









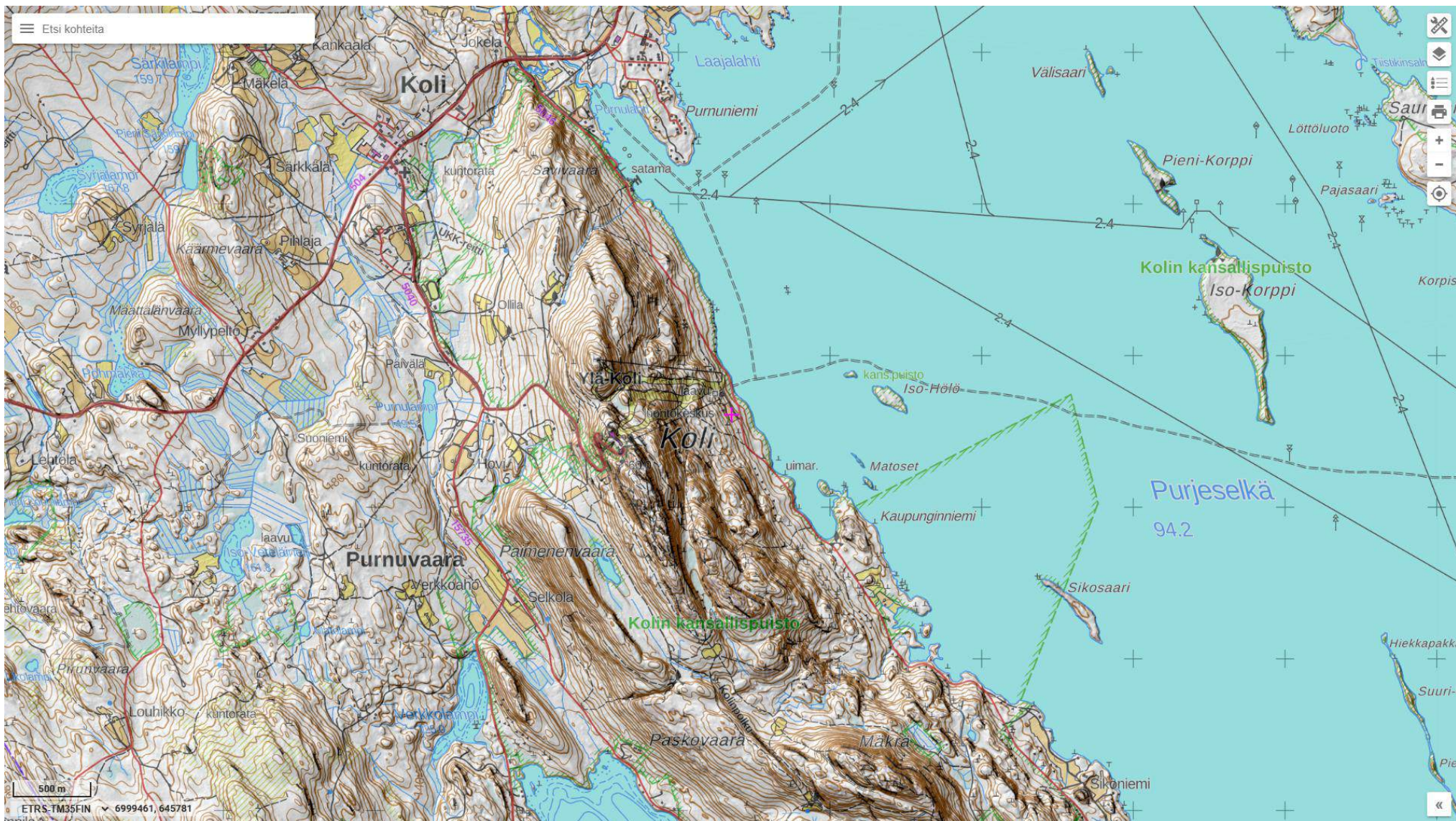


On mistä valita





Vakiopaikkani ikkunan edessä



Klo 9.15 lähdimme autoilla lasketterinteiden viereen parkkipaikalle (punainen risti keskellä).



Tavan mukaan jakauduimme vauhdin mukaisiin ryhmiin.
Lisää sisulaisia tuli paikalle.









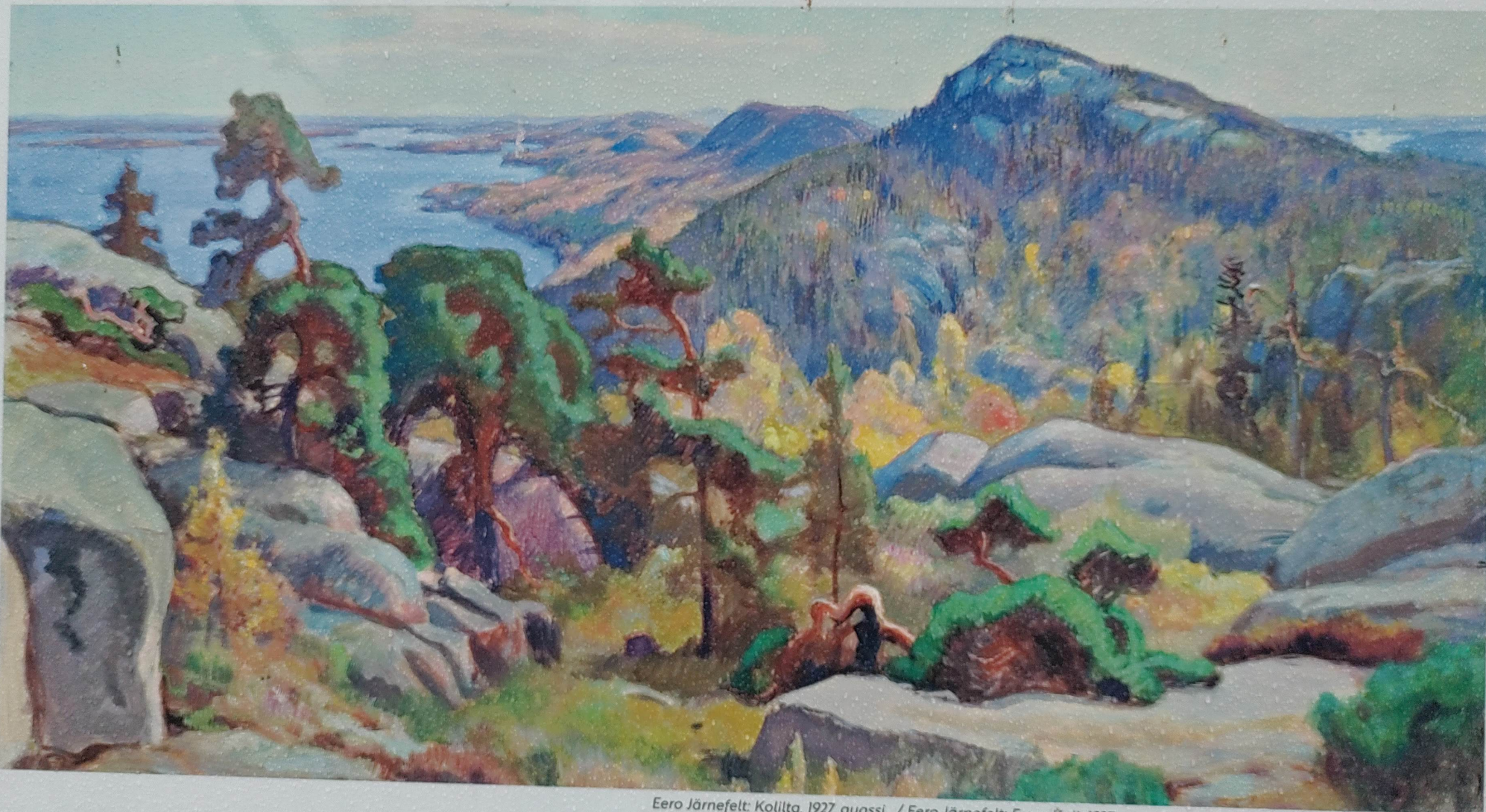






Kansallispuisto • National Park • Nationalpark

Koli



Eero Järnefelt: Koliilta, 1927, guassi. / Eero Järnefelt: From Koli, 1927, gouache.



Aika ylös kipusimme ennen polulle siirtymistä.













Pieni-Koli keskellä karttaa





Mäkranaho klo 10.29, alla kartassa.





Purolanaholla tapasimme sisulaisia, alla kartassa

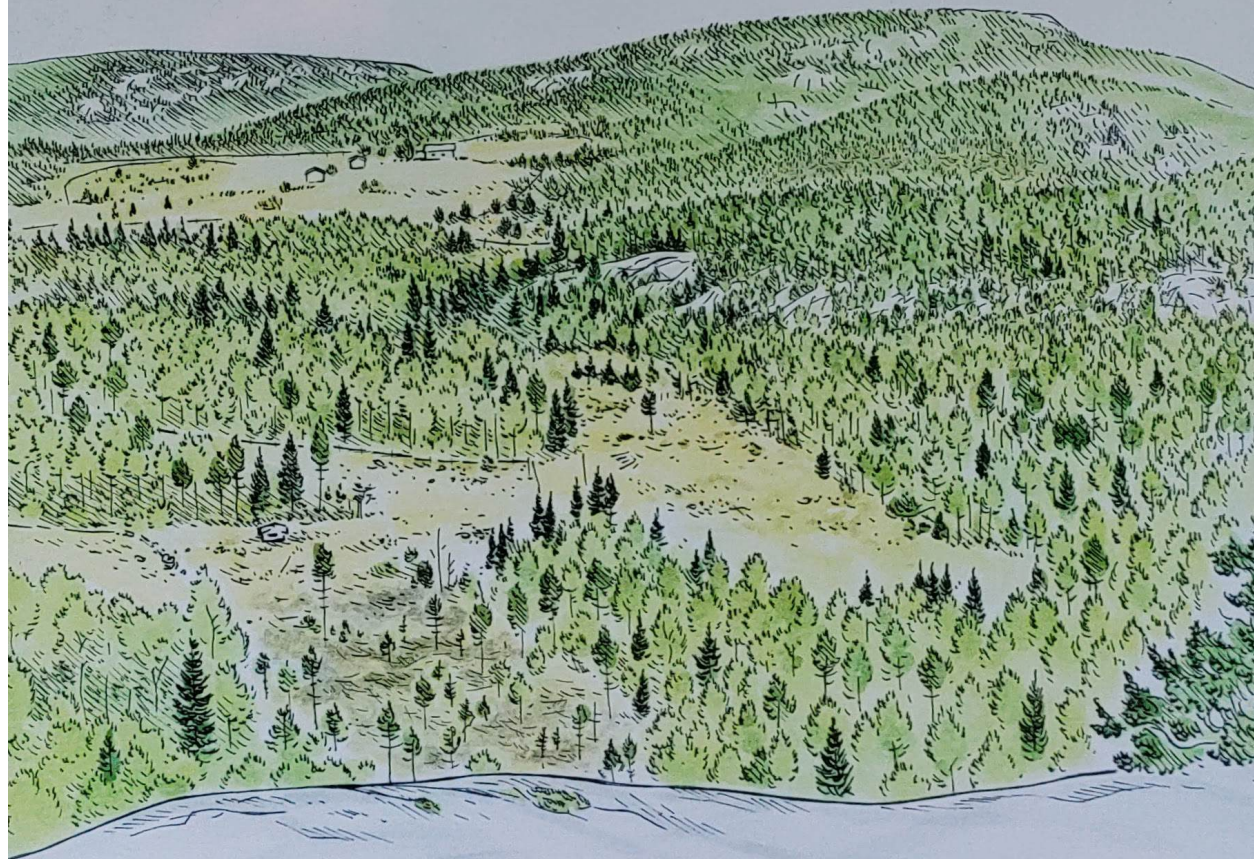




Mäkrä

Vielä sata vuotta sitten Kolin metsät olivat aukkoisia ja lehtipuuvaltaisia kaskiviljelyn ja laiduntamisen seurauksena. Vaaranlaet olivat lähes puuttomia. Mäkrävaaralta 1920-luvulla pohjoiseen avautuneessa maisemassa näkyivät Purolan- ja Mäkränahon torpat viljelyksineen. Sittenmin niityt ovat valtaosin metsittyneet.

As recently as one hundred years ago, Koli was an area of semi-open woodland dominated by deciduous trees, as a result of slash and burn farming and pasturing. The hilltops were almost completely treeless. In a picture from the Mäkränvaara hill in the 1920s, showing a view towards the north, you can see the tenant farms of Purolanaho and Mäkränaho with their fields. Most of these meadows are now covered with forests.





Henna, Kaija, Minna ja Sointu miun mukana





Seuraava näköalapaikka 4 min päässä, klo 10.55





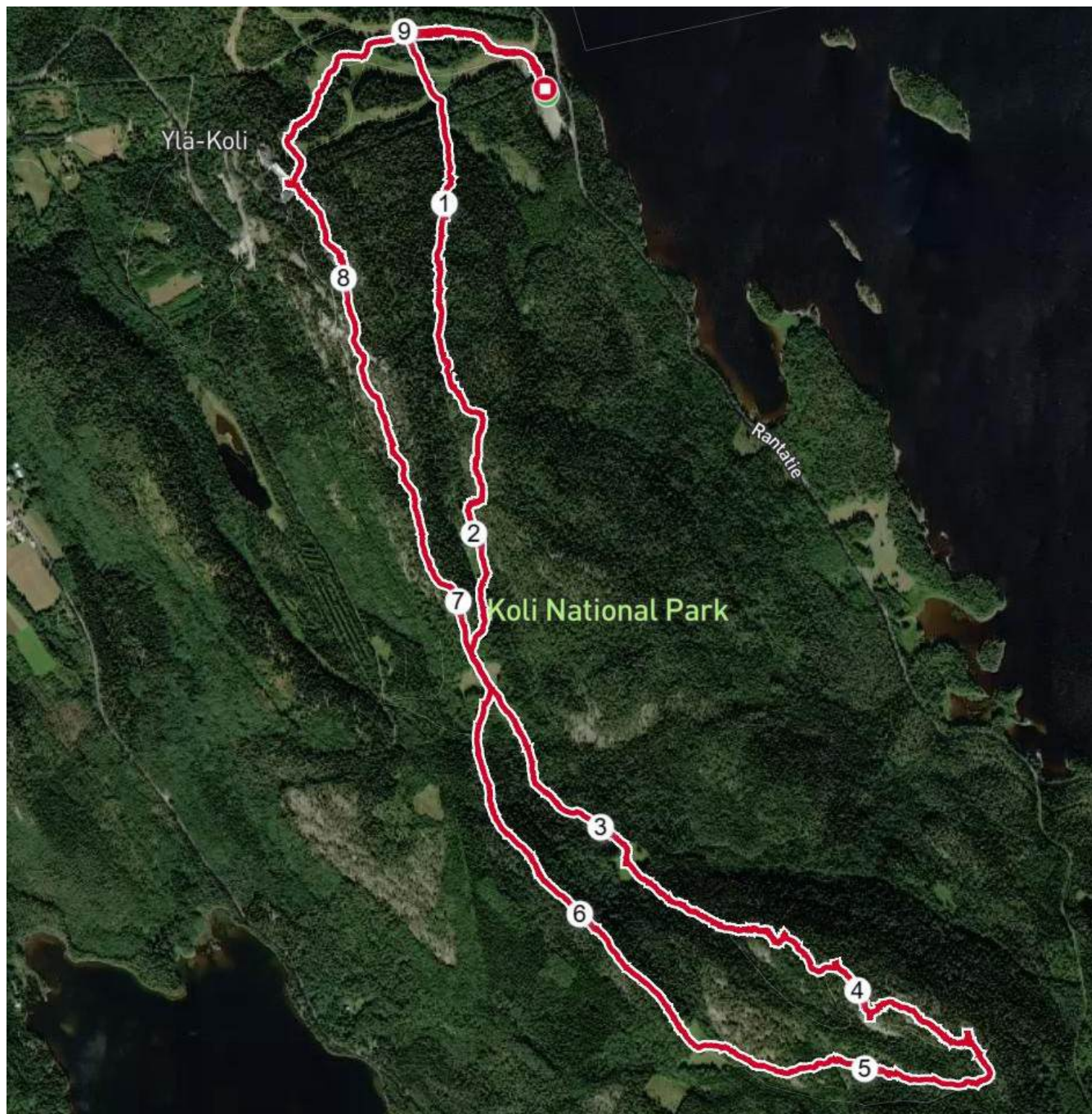


Klo 11.00





9,46 km
kertyi





Kävely

🕒 Lauantai 09:50, 12-09-2026

📱 Polar Pacer Pro

Harjoituksen yhteenveto [Näytä vähemmän](#)

Tasan
500 m
nousua



Kesto
02:32:52



A B Matka
9.46 km



Keskisyke
113 bpm
Maks. 147 Min. 71



Keskivauhti
16:09 min/km
Maks. 06:43



Kalorit
858 kcal



36% Hiilihydraatit
1% Proteiini
63% Rasva



Keskimääräinen askeltiheys
59 Askelta/min
Maks. 113



Enimmäiskorkeus
356 m



Nousu
500 m



Lasku
515 m



Ylämäet / Alamäet
8 / 12

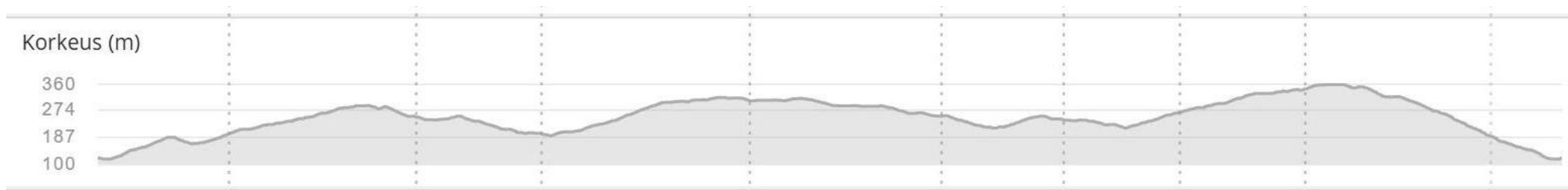


Ylämäet
3.93 km
Kesto 01:04:08
Vauhti ka. 16:19



Alamäet
3.80 km
Kesto 01:00:52
Vauhti ka. 16:03

	Kesto kierros/yhteensä	Matka kierros/yhteensä	Syke ka./maks.
1	00:13:44.2 / 00:13:44.2	1.00 / 1.00 km	109 / 136 bpm
2	00:19:33.2 / 00:33:17.5	1.00 / 2.00 km	112 / 131 bpm
3	00:13:08.5 / 00:46:26.0	1.00 / 3.00 km	115 / 130 bpm
4	00:21:42.1 / 01:08:08.2	1.00 / 4.00 km	110 / 133 bpm
5	00:20:05.8 / 01:28:14.0	1.00 / 5.00 km	113 / 147 bpm
6	00:12:41.6 / 01:40:55.7	1.00 / 6.00 km	112 / 125 bpm
7	00:12:11.8 / 01:53:07.6	1.00 / 7.00 km	116 / 132 bpm
8	00:13:03.8 / 02:06:11.4	1.00 / 8.00 km	118 / 130 bpm
9	00:19:21.8 / 02:25:33.2	1.00 / 9.00 km	114 / 134 bpm



Lounas klo 13









Pikkasen verran maukasta naposteltavaa





Erosen Antti tutkii Jussin sauvaa, jotain häikkää



Hetki aikaa rupatella ennen iltapäivälentä.

[OSA 2](#)