

Spurtti

1/2017

news

Tarjolla Lahdessa:
YAG-elämys
Eliittikisoilla

Sprinttitykki
Samuel
Purola
ei stressaa

Kurkistimme
Saga Anderssonin
arkeen

TJIG ja JIM
huipensivat
hallikauden

Venla Paunonen
ohjaa KU-58:n nuoria:

Lajivalintaa ei kiirehditä,
tärkeintä on harrastus

Urheilijakummit
Patoniityn Touholassa:

Yleisurheilu
tuli päiväkotiin

Joonas Oksanen
ja Reetta Hurske:

Lisää liikkuvuutta,
venyttele näin

Seuracupilla 20-vuotisjuhla: **Finaalijoukkueille tarjolla maaottelumatka**



Folksam on paras joukkuekaveri mitä voit saada. Kanssamme voit urheilla turvallisesti. Tutustu vakuutusvalikoimaamme osoitteessa www.folksam.fi.



Suomen Olympia- ja paralympiajoukkueiden vakuuttaja.

Folksam

Kesä, kisat ja kaverit

Tätä lehteä selaillessa tekee mieli huudahtaa: "Kesä, tule jo!" Reilun parin kuukauden päästä alkava kesäkausi tietää Spurtin lukijoille pitkää lomaa, monta jännää kisa ja laatu-aikaa kavereiden kanssa. Haastan teitä kääntämään katseet jo kesän kilpailukalenteriin ja sopimaan kesän kisareissuista. Tarjonta on laaja. Olemme koonneet osan kesän kisoista lehden sivuille. Yksi kesän kohokohdista tulee taatusti olemaan perjantaina 9.6., kun Lahden stadikka täyttyy YAG- ja Eliittikisa-urheilijoista. Maaginen meno saa ihon kananlihalle ja tunteet pintaan, kun nuoret ja huippu-urheilijat kisaavat samaan aikaan samassa paikassa. Mahtavaa!

Kisareissuilla tärkeää on maukas ja oikeanlainen ruoka. Se auttaa jaksamaan, palautumaan ja kasvamaan. Uusi kumppanimme Saarioinen haluaa viestiä teille nuoret yleisurheilijat, että tärkeintä on ruuan hyvä laatu ja sopiva määrä sekä tasainen ateria- ja ruokarytmi. Näissä asioissa ei kannata antaa tasoitusta kilpailijoille, vaan opetella ravitsemuksen perusasiat hyvin. Kannattaa panostaa päivittäin eriväristen vihannesten, hedelmien ja marjojen syöntiin. Herkuttelu on välillä sallittua, kun arkisyöminen on hanskassa, ja herkut eivät korvaa fiksua välipaloja. Lehden sivuilta voit lukea Saarioisen vinkit.

Yleisurheilutoiminta on kaikille avointa. Onko sinun kaveripiirissä joku, joka ei ole vielä päässyt tähän ykkösjengiin? Viikolla 21 vietetään valtakunnallista yleisurheiluviikkoa ja tavoitteena on saada koko Suomi yleisurheilemaan. Varmistathan, että seurassasi treenataan, kisataan tuolloin tai kerätään varoja nuorisoyleisurheiluun Kunniakierroksen voimin. Kutsu kaikki kaverit mukaan ja tarjoa heille huippukokemus yleisurheilun parissa.

Meidän sometuksen huippujengi Somenuoret päivittävät tunnelmia nuorisoyleisurheilun instaan ja snäppiin. Hästägeillä: #nuorisoyleisurheilu #ilo #innostus #maaginenmeno #yag2017 #yaglahti #lajikarnevaalit #siljalineseurakisat #yleisurheilukoulu #seuracup #juniorjuoksukoulu löytyy paljon mielenkiintoista yleisurheilusisältöä. Huippu-urheilijoiden matkaan pääsee @yleisurheilu Instagram-tilillä. Haluamme olla mukana myös sinun huippufiliksissä. Täggää postauksiin: @nuorisoyleisurheilu ja kerro mikä saa sinut syyttämään?

Ilolla ja innostuksella kohti kesää,

Ritva Immonen
nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto



Spurtti
news

Lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa

www.yleisurheilu.fi

Päätoimittaja Ritva Immonen, ritva.immonen@sul.fi, 0400 670 033

Toimituspäällikkö Tapio Nevalainen

Taitto ja ulkoasu Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

Kannen kuva Pentti Hokkanen

Julkaisija Suomen Urheiluliitto ry, Radiokatu 20, 00240 Helsinki

Kustantaja Track & Field Finland Oy, Radiokatu 20, 00240 Helsinki

Ilmoitusmarkkinointi

Media X-Pertti Oy
Asemanaukio 7, 04200 Kerava
PL 61, 04201 Kerava
puh. (09) 8566 4500
media.xpertti@saunalahti.fi

Laskutus

puh. (09) 3487 6021, fax (09) 3487 6020
Spurtti postitetaan SUL:n
lisenssirekisterin osoitteistolla.

Spurtin osoitteenmuutokset

Yhteystietojen muutoksista ilmoitus seuran yhteyshenkilölle, joka päivittää tiedot lisenssirekisteriin.

Spurtin jakelu

Spurtti News -lehti lähetetään 8–13-vuotiaille yleisurheilulisenssin haltijoille (1 lehti / talous).

Painopaikka Grano



VALTAKUNNALLINEN YLEISURHEILUVIIKKO 22.-28.5.2017

MISTÄ KYSE?

Valtakunnallinen yleisurheiluviikko käynnistää tänä vuonna vilkkaan yleisurheilukesän. **Yleisurheiluviikon tavoitteena on käynnistää ympäri Suomea kesän yleisurheilukoulut, seurakisat ja Kunniakierros-tapahtumat samalla viikolla.**

ILMOITTAUDU MUKAAN!

Toivomme, että seuramme suunnittelevat kevään ohjelman siten, että ainakin jokin noista tapahtumista käynnistyy viikon 21 aikana. Näin saamme yhdessä luotua näkyvyyttä tapahtumillemme. Ilmoita seuranne tapahtumat mukaan osoitteessa yleisurheilurekisteri.fi, palvelutunnus: 17YUVIIKKO

YLEISURHEILUVIIKON ILME

Yleisurheiluviikolle suunniteltua logoa saa hyödyntää vapaasti seurojen omassa markkinoinnissa. Logo on ladattavissa osoitteesta: yleisurheilu.fi, lapsille ja nuorille, valtakunnallinen yleisurheiluviikko

LISÄTIETOA

Olethan yhteydessä, mikäli kysyttävää on!

Harri Aalto, seurapalvelujohtaja
harri.aalto@sul.fi, p. 040 823 4200

YHTEISVOIMIN

#yleisurheiluviikko #nuorisoyleisurheilu #yleisurheilukoulu #seurakisat #kunnia kierros



Spurtti 1/2017

news



3 Pääkirjoitus

6 Junior Juoksukouluille maastokausi ja karnevaali

7 Välinepaketti 20 seuralle, kaksi seuraa välipaloja kehittämään

8 Andersson löytää aikaa myös kavereille

12 Paunonen: Seuracup jättää parhaat muistot

14 Lahti tarjoaa: YAG Eliittikisoilla, tervetuloa

16 Kouluviestikarnevaali huipentuu Vaasassa

18 Noin 20 kysymystä Samuel Purolalle

20 Urheilijakummit opettavat ja oppivat Patoniityn Touhulassa

24 Tärkeintä on tarjota lapselle harrastus

28 Lajikarnevaalit: Huippuopetusta, urheilijavieraita, kilpailuja

30 JIM & TJIG, hallikausi päättyi huipputunnelmissa

32 Vinkit aktivointi- ja liikkuvuus-harjoitteluun

34 Kisapäivänä energiaa palaa

36 Hiilihydraatti on urheilijan polttoainetta

40 Kilpailupäivämääriä 2017

Junior Juoksukouluille maastokausi ja karnevaali



JUNIOR JUOKSUKOULUILLE OLLAAN RAKENTAMASSA SYKSYKSI MAASTOJUOKSUKAUSTA. MISTÄ ON KYSE?

- Liikuntakeskus Pajulahdessa juostaan viikolla 43 eli loka-kuun lopulla Pajulahden maastajuoksukarnevaali. Se muodostaa huipentuman syksyn maastajuoksu-kaudella, joka taas rakentuu jokaisen Junior Juoksukoulu -ryhmän treeneistä ja omista kilpailuista, piirinmestaruusmaastoista ja koulun maastokisoista, kertoo juoksukouluvastaava **Matti Hannikainen**.

MIKSI MAASTOJUOKSUA?

- Luonnossa liikkuminen ei ole koskaan tylsää. Se on aina hauskaa ja vaihtelevaa. Syksy on myös sitä aikaa, kun kaikkien yleisurheilulajien harrastajat keskittyvät peruskunnan kohottamiseen. Juoksukoulun kisoissa ja treeneissä voivat siis olla mukana myös seuran muutkin nuoret yleisurheilijat, Hannikainen sanoo.

Jos seurassasi ei vielä ole Junior Juoksukoulu, sellaisen perustamista kannattaa ehdottaa. Junior Juoksukoulu on tarkoitettu 6–12-vuotiaille ja tarjoaa 5-10 harjoituksen juoksukoulun. Sen vetävät koulutetut, ammattitaitoiset ohjaajat.

- Parasta Junior Juoksukoulussa ovat monipuoliset juoksuharjoitteet. Ne sopivat kenelle vaan, kaikkien yleisurheilulajien tai muiden urheilulajien harrastajille, Hannikainen kertoo.

KERRO ESIMERKKI HYVÄSTÄ JUNIOR JUOKSUKOULUN HARJOITTEESTA

- Sellainen on vaikka puistossa käytävä viesti, jonka reitti kulkee puiden ja kumpareiden tuntumassa. Vaihtoa tapahtuu kiertämällä oman joukkueen jono ja ojentamalla kapula riistovaihdon tyylillä. Siinä pääsee juoksemaan hyvän matkan ja harjoittelemaan virallista riistovaihtoa.

OHJAAJAKOULUTUS UUDISTUI – MITEN?

Junior Juoksukoulu on uudistanut myös ohjaajakoulutusta. Mitä tapahtui?

- Uudessa koulutuksessa pureudutaan entistä syvemmälle eri juoksumuotojen drilleihin eli harjoitteisiin. Esimerkkinä aita-drillit ja maastossa tapahtuvat harjoitteet. Tavoitteena on tuoda koulutettaville entistä parempaa näkemystä eri juoksulajien olemuksesta, Hannikainen sanoo.

- Koulutusmuotona on edelleen koulutettavia osallistava työskentelytapa – paikalla olevat ohjaajat tuovat yhdessä kouluttajan johdolla parhaita harjoitteita ja näkemyksiä toistensa tietoon.

MITEN UUDISTETTU KOULUTUS NÄKY YUNIOREILLE?

- Harjoitteet ovat mielenkiintoisia, innostavia ja johdonmukaisia. Esimerkiksi aitajuoksussa ja maastoharjoitteissa on paljon drillejä, joissa pääsee haastamaan itseään yleisurheilun parhaimpien juttujen parissa.

MISSÄ KOULUTUKSET OVAT?

- Vantaalla sunnuntaina 9.4. klo 10.00-16.00 ja Jyväskylässä lauantaina 22.4. klo 10.00-16.00. Nämä ovat täydennyskoulutusta tason 1 ja 2 käyneille, eli koulutukseen saavat osallistua tason 1 käyneet ohjaajat.

**JUNIOR
JUOKSUKOULU**

Lisätietoja:

Matti Hannikainen
puh. 044 257 4545
matti.hannikainen@sul.fi



Saarioinen tukee:

Välinepaketti 20 seuralle, 2 seuraa välipaloja kehittämään

Kaksikymmentä seuraa sai yleisurheiluvälinepaketin ja kaksi seuraa valittiin osallistumaan ravintovalmennukseen ja kehittämään välipaloja osana Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Saarioisten ravitsemusyhteistyötä.

Tuotekehitykseen ja ravintovalmennukseen valitut seurat ovat Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ja Tammelan Ryske.

Viiden sadan euron arvoisen yleisurheiluvälinepaketin saivat Helsingin Jyry Yleisurheilu, Keski-Uudenmaan Yleisurheilu, Keravan Urheilijat, Virkby Start, Joroisten Urheilijat, Polvijärven Urheilijat, Karhulan Urheilijat, Pälkäneen Luja-Lukko, Someron Esa, Tammelan Ryske, Turun Weikot Yleisurheilu, Marttilan Murto, IF Nykarlebynejden, IF Åsarna, Lohtajan Veikot, Konneveden Urheilijat, Uuraisten

Urheilijat, Kuivasjärven Aura, Pohjan Koitto ja Suomussalmen Rasti.

- Toivottavasti moni nuori löytää yleisurheilukoulun kautta mieluisan tavan liikkua ja harrastaa yhdessä toisten kanssa. Samalla meille avautuu mahdollisuus keskustella lasten ja nuorten kanssa ravitsemukseen liittyvistä asioista. Hyvillä eväillä jaksaa ja kehittyä paremmin, sanoo Saarioisen markkinointi- ja viestintäjohtaja **Tia Yrjölä**.

SUL:n seurapalvelujohtaja **Harri Aalto** näkee Saarioisten kanssa tehtävän yhteistyön esimerkkinä siitä, kuinka lasten ja nuorten liikuntaa ja ravintotietoutta kehitetään konkreettisesti.

- Yleisurheiluvälinepaketissa on kaikki mitä seuran yleisurheilukoulussa tarvitaan. Tilaisuus ammentaa ravintotietoutta ja olla kehittämässä



tulevaisuuden välipaloja alan ammattilaisten johdolla ovat seuroille ainutlaatuisia tilaisuuksia, Aalto kiittelee.

Fazer Xylimax®

**TERVEILLÄ HAMPAILLA
ON HELPPO HYMYILLÄ**

Valitse Suomessa laadukkaista raaka-aineista valmistetut täysksylitolituotteet.

Fazerin tehtaalla kokeneet ksylitoliammattilaiset valmistavat tuotteita, jotka tekevät hyvää meille kaikille.

100% ksylitolia

TÄSSÄ MUUTAMIA
TÄYSKSYLITOLITUOTTEITAMME



Xylimax Trio
täysksylitolipurukumi



Xylimax
Eucamenthol
täysksylitolipastilli



Xylimax Moomin
Pikku Myy
täysksylitolipastilli

VALMISTETTU
KARKKILASSA

AINA KOTIMAINEN.

www.xylimax.fi







Andersson löyttää aikaa myös kavereille

Harjoittelu ja koulu lohkaisevat ison viipaleen Saga Anderssonin arjesta. Lahjakkaan seiväshyppääjän elämä ei silti ole pelkkää treeniä ja opiskelua.

Teksti **Tapio Nevalainen** Kuvat **Pentti Hokkanen**



Kaverit ovat minulle tärkeitä. Kun on normaali treenipäivä, kavereiden kanssa ehtisi olla koulun jälkeen ehkä tunnin. Siksi koetan järjestää niin, että lepopäivinä heidän kanssa ehtii olemaan kunnolla, **Saga Andersson** sanoo.

- Jos on mennyt pidempään, että vaan treenaa, enkä ole ollut kavereiden kanssa, huomaa, että niitä kaipaava. Kavereiden kanssa piristyy ja tulee paremmalle mielelle.

Energinen ja iloinen vantaalaishyppääjä kiittää kohti aikuisten kansainvälistä tasoa. Talven hallikaudella hän ylitti 425, voitti Suomen mestaruuden ja oli 17-vuotiaissa Euroopan hallitilaston ykkönen.

- Isoja loukkaantumisia ei ole ollut, ja treenit ovat sujuneet. Silti 425 oli vähän yli odotusten. Olen ajatellut, että kesän tavoite on 435. Haluaisin myös 19-vuotiaiden EM-kisoihin, Andersson sanoo.

Andersson, 16, opiskelee ensimmäistä vuotta ruotsinkielisessä Helsingin gymnasium-lukiossa.

- Käyn sen neljässä vuodessa. Silloin ehti panostaa urheiluun, Andersson sanoo.

Lepopäivinä Saga Andersson rentoutuu kavereidensa kuten lines Riihelän seurassa. - Pelataan korttia, shoppaillaan, mennään leffaan tai syömään. Tehdään sellaisia perusjuttuja, Andersson sanoo.

Puurolla ja smoothiella kouluun

Millainen on Sagan arkipäivä keskellä kiivainta harjoituskautta ja lukion kevätlukukautta?

- Koulua on keskiarvona aamukahdeksasta puoleen kahteen iltapäivällä. Joskus on lyhyempiä tai pidempiä päiviä. Herään aamulla 6.45 ja bussi kouluun lähtee 7.30. Matka kestää noin 25 minuuttia, Andersson kertoo.



Saga Anderssonilla on kotona voimailuvälineet, joilla voi tehdä monipuolisia harjoituksia. - Ei tarvitse aina välttämättä lähteä erikseen jonnekin harjoittelemaan, Andersson sanoo.



- Jos aamulla ei ole tunteja, menen isän kanssa Liikuntamyyllyyn tekemään päivän ensimmäisen treenin.

Millaisella aamupalalla urheilijan päivä käynnistyy?

- Yritän tehdä edellisenä iltana smoothien valmiiksi. Suosikkini on sellainen, jossa on banaania, päärynää, omenaa ja appelsiini Skyr. Aamulla teen sitten puuron. Jos syön pelkän puuron, se ei pidä nälkää kuin hetken, smoothiesta tulee täysi olo, Andersson sanoo.

Mikä koulussa kiinnostaa?

- Terveystieto ja matematiikka aina, kun sen älyää. Minulla on pitkä matematiikka. Tykkään siitä ja yritän pysyä mukana. Myös biologia on kivaa vähän riippuen siitä, mistä milloinkin puhutaan.

PUNTIT JA REKKI KOTONA

Mitä tapahtuu koulun jälkeen?

- Kun tulen kotiin, teen läksyt ja syön välipalaa tai jos koulu venyy neljään, äiti on jo tehnyt ruokaa. Lasagne on minun herkkuni, Andersson sanoo.

Kuinka harjoittelu rytmittyy?

- Yritän saada päivään aina kaksi treeniä. Joskus se toinen treeni voi olla vain vaikka puoli tuntia voimaa kotona, kun olen tullut koulusta ja sitten illalla pääharjoitus Liikuntamyyllyssä, Andersson kertoo. Sagan valmennuksesta vastaa hä-

nen isänsä Björn. Kotona hyppääjällä on kompakti levytanko ja painot sekä katosta roikkuva ”rekki”. Ne ovat apuna kotiloisissa tehtävissä voimatreenissä.

Harjoitusintoa hyppääjällä on vaikka muille jakaa.

- Tiedän, että lepopäivänä pitäisi levätä, että kehittyy, mutta joskus sitä haluaisi lepopäivänäkin tehdä pientä extraa. Tykkään treenata, Andersson sanoo.

PUDAKSELTA PARAS NEUVO

Mikä seiväshyppässä viehättää?

- Se fiilis, kun saa vähän enemmän voimaa seipäaseen ja lentää korkealta riman yli. Myös se, että pystyy treenaamaan monipuolisesti.

Hyppääjänä Andersson on nopea ja vahva, mutta kehittämistä riittää niin ominaisuuksissa kuin hypyn tekniikassa.

- Nopeutta pitää vielä kehittää, ja hyppässä heiluri pitää saada tulemaan suorana ja voimakkaana, Andersson sanoo.

Tuohon asiaan liittyy paras neuvo, jonka Andersson muistaa hyppääjänä saaneensa.

- **Rauli Pudas** (entinen huippuhyppääjä ja nykyinen valmentaja) sanoi minulle, että saat voimaa heiluriin, kun jännität nilkkaa. Sillä tuli heti korkeampia hyppyjä, ja tulee edelleen, kun vaan muistan ajatella sitä neuvoa.



Teksti **Tapio Nevalainen**
Kuvat **Anssi Mäkinen, Jesse Väänänen**

Paunonen: Seuracup jättää parhaat muistot

Se on yksi parhaista muistoista juniorivuosilta. Tuo lause toistuu, kun yleisurheilumaajoukkueen urheilijoilta kysyy Seuracupista.

Se on hieno tunne, kun lähdetään isolla porukalla reissuun ja kilpailuun, jossa näkee paljon muita urheilijoita ja pääsee mittaamaan omaa kovuuttaan, aituri **Venla Paunonen** lämpenee cup-muistoihin.

Paunonen edusti juniorina Myrskylän Myrskyä. Mieleen on juurtunut kuinka joukkue eteni finaaliin ja pääsi aistimaan Ruotsi-ottelun tunnelmaa paikan päällä. Cup-kisat tarkoittivat Paunoselle yleensä urakatöitä.

- Juoksujen lisäksi minulla oli ohjelmassa hyppylajeja, kolmiloikkaa, pituus- ja korkeushyppyä, Paunonen muistaa.

Pikkuseurassa joukkueen kokoaminenkin oli oma operaationsa.

- Muistan, että kerran bussi jo odotti ja meiltä puuttui yksi poika, joka saatiin ”kadulta” mukaan, Paunonen kertoo.



PÄIVÄKSI TUKHOLMAAN KATSOMAAN MAAOTTELUA?

Seuracup täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Logot ja mitalit on uusittu, mutta kilpailusarjan ytimenä on piirikisoilla alkava yleisurheilun joukkuekilpailu.

Piirikisojen ykkösosat kilpaillaan 5.-30.6. ja kakkososat 10.7.-10.8..

- Finaalit järjestetään tänä vuonna syyskuun 2. päivä. Kilo-sarjan finaalin järjestää Säkylän Urheilijat, Mega-sarjan Alajärven Ankkurit, Giga-sarjan Vammalan seudun Voima ja Tera-sarjan Espoon Tapiot, kertoo Seuracupista vastaava aluepäällikkö **Mika Tyrkkö** Suomen Urheiluliitosta.

Piirikisoihin tavoitellaan yli 200

seuraa aivan kuten viime vuonna. Piirikisoja järjestetään kaikkiaan lähes 50.

- Uutta tänä vuonna on, että finaali-joukkueille tarjotaan mahdollisuutta lähteä edullisesti sunnuntaiksi Tukholmaan katsomaan Ruotsi-ottelua. Tästä tulee tarkempaa tietoa Seuracupin nettisivuilla kevään aikana, Tyrkkö kertoo.

NELJÄ SEURAA YLTÄNYT FINAALEIHIIN AINA

Seuracupissa kilpaillaan Kilo-, Mega-, Giga- ja Tera-sarjoissa, jotka perustuvat vuoden 2008 mukaiseen kuntajakoon ja asukaslukuihin.

- Finaaleihin selviää joka sarjassa 15

parasta joukkuetta ja finaalin järjestävän seuran joukkue. Finaaleissa on mukana yhteensä 64 seuraa, Tyrkkö kertoo.

Seuracupin suosiosta kertoo, että vuosina 1998-2016 on finaaleihin osallistunut kaikkiaan 164 eri seuraa ja piirikisoihin yli 300 seuraa.

Vain neljä seura on edennyt finaaleihin, joka kerta. Nuo seurat ovat Lap-pajärven Veikot (Kilo-sarja), Pyhäselän Urheilijat (Mega-sarja), Tampereen Pyrintö (Tera-sarja) ja Turun Urheiluliitto (Tera-sarja)

Piirikisojen ja finaalien lajiohjelma sekä muuta lisätietoa löytyy osoitteesta www.seuracup.fi





”Lahden Ahkeran nuorilta on luvassa kova, mutta reilu vastus”

Lahti tarjoaa: YAG Eliittikisoilla, tervetuloa



Lahden Ahkera kokoaa kesäkuiseen Youth Athletics Games (YAG) -tapahtumaan satapäisen kilpailijajoukon menestymään ja nauttimaan tunnelmasta.

- Kaikki treeniryhmät ovat orientuneet kotikisoihin. Urheilijat haluavat olla hyvässä kunnossa heti alkukesästä, sanoo Ahkeran nuorisopäällikkö **Joonas Makkonen**.

- Ahkeran nuoret pistävät lujasti kamppoihin niin kotimaisille kuin ulkomaisille vieraille. Kilpailun tunnelma tulee olemaan huikea ja kilpailut kovia, mutta reiluja, Makkonen uskoo.

Ahkeralaisten lisäksi 9.-11. kesäkuuta Lahdessa kilpailee iso joukko lähiseudun seurojen urheilijoita, joille YAG on niin ikään kotikisa.

- Kiva olisi nähdä, että lähiseudun seuroista tulisi se toinen sata nuorta maistelemaan kansainvälistä tunnelmaa, Makkonen sanoo.

Makkonen oli itse mukana Espoon YAG-kisoissa viime vuonna pitkän tauon jälkeen. Tapahtuman koko, tunnelma ja kilpailujen taso yllättivät positiivisesti.

- Tulostasoltaan ja hengeltään se on paljon isompi tapahtuma kuin mitä kuvien ja videoiden välityksellä voisi arvata. Parasta tietysti on, kun



pääsee elämään sitä YAG-eloja koko viikonlopun. Siellä syntyy niitä nohutumattomia tarinoita, joita kerrotaan myöhemmin.

Eliittikisakentälle katsomaan ja urheilemaan

Youth Athletics Gamesin ilmoittautuminen tapahtuu kilpailukalenteri.fi -palvelussa. Hinnat on porrastettu niin, että mitä aiemmin ilmoittautuu, sitä halvemmalla pääsee.

Tänä vuonna YAG:ssä pääsee näkemään ja kokemaan myös Eliittikisasarjan avauskilpailun, joka on Lahden stadionilla.

- Nuoret kilpailevat eliittikisasuun puetulla stadionilla ja voivat omien suoritustensa jälkeen seurata kisojen avauspäivänä yleisurheiluhiippuja Eliittikisoissa, sanoo YAG:n pääsihteeri **Janne Harjula**.

Harjula kehottaa kisoihin tulevia katselemaan majoitukset ajoissa kuntoon. Itse hän suosittelee koulumajoitusta.

- YAG-viikonloppuna on Lahdessa

paljon tapahtumia. Koulumajoitusta riittää kaikille, ja se on lyhyen kävelymatkan päässä kilpailupaikasta. Itse suosittelen koulumajoitusta ja kolmen päivän kisareissua, Harjula sanoo.

Miksi näin?

- Kolmessa päivässä ehtii kilpailla, kannustaa kavereita, katsoa Eliittikisat ja tehdä vähän muutakin. Lahdessa kaikki, kuten kaupungin keskusta, ovat kisa-alueen lähellä. Stadionin vierestä löytyy esimerkiksi maauimala sekä suurmäki, jonka huipuilla voi käydä kurkkaamasta millaisista korkeuksista mäkihyppääjät lähtevät liikkeelle, Harjula sanoo.

Kisapakettien halvin versio on myynnissä huhtikuun loppuun asti. Ilmoittautua kisoihin voi kesäkuun alkuun asti.

Kisojen järjestelyistä vastaa Lahden Ahkera. Kisa löytyy sosiaalisessa mediassa hashtagilla #yag2017, #yaglahti ja #maagisetkisat.

Lisätietoja:

www.youthathleticsgames.fi
044 954 5934, yag@sul.fi

Menossa mukana:

Folksam



SPOTOX.COM
FOR A BETTER PERFORMANCE

JACKY

Välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA



Viisi vinkkiä YAG:hen lähtijöille:

1

Tehkää päätös ajoissa, jotta ehditte kerätä kaikki mukaan ja perheet saavat tapahtuman kalentereihin ajoissa!

2

Sopikaa minkälaisen reissun teette: yhteiskyydillä? koulumajoitukseen? ohjaajia huoltajiksi?

3

Kuka kerää alustavat ilmoittautumiset?

4

Laskekaa alustava matkabudjetti ja innostakaa kaikki mukaan!

5

Kun huhtikuun lopussa sulkeutuu ensimmäinen hintaporras, on seuranne silloin jo valmiina tapahtumaan!



INGMAN



ARVAA MITÄ JÄÄTELÖITÄ SAA YOUTH ATHLETIC GAMES -TAPAHTUMASSA KESÄKUUSSA?

INGMAN-JÄÄTELÖITÄ TIETYSTI!



HYMYN RESEPTI

Kouluviestikarnevaali huipentuu Vaasassa



Kouluviestikarnevaali on lasten ja nuorten iloinen liikunta-tapahtuma, joka kerää koululaiset yhteen taustasta ja iästä riippumatta. Sen päätavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan sekä kokemaan liikunnan iloa ja yhteisöllisyyttä muiden kanssa.

Suomenkielisten koulujen **Alueellisia Kouluviestikarnevaaleja** on juostu jo vuodesta 2012 alkaen. Esikuvana tapahtumalle on ollut ruotsinkielisten Stafettkarnevalen, jota on juostu menestyksellisesti jo vuodesta 1961 lähtien.

Viime syksynä Alueellisiin Kouluviestikarnevaaleihin ympäri maan osallistui jo 15 000 koululaista! Kun kattava alueverkosto on saatu valmiiksi, Kouluviestikarnevaali liikuttaa vuosittain moninkertaisesti enemmän!

Nyt on vuorossa ainutlaatuinen tapahtuma, ensimmäinen **Valtakunnallinen Finaali (19.-20.5.2017)**, johon kutsumme kaikkia maamme koululaisia alakoululaisista toisen asteen opiskelijoihin asti! Karsintoja tai muita rajoitteita osallistumiselle ei tähän ensimmäiseen Finaaliin vielä ole, kaikki ovat tervetulleita! Ilmoittautuminen päättyy 30.4.2017 osoitteessa www.kouluviestikarnevaali.fi.

SARJAT:

Alakoulujen 1-4 lk sekä 5-6 lk, yläkoulusarja, toisen asteen sarja sekä erityisluokille avoin luokka ja kelaussarja.

LAJIT:

Sukkulajuoksu 16 x 80 m, 4 x 100 m, pitkä viesti 4 x (800 m + 600 m + 400 m + 200 m), erityisluokkien avoin luokka 4 x 80 m ja 4 x 80 m kelaussarja.

Lisäksi tapahtumaan kuuluu oleellisena osana **Huutosakkikilpailu**, jossa kilpaillaan parhaasta kannustuksesta ja luovasta ilmaisusta. Kouluviestikarnevaali ilmentää yhdessä liikkumisen ulottuvuuksia: sosiaalisuutta, yhteisöllisyyttä, tavoitteellisuutta, terveyden edistämistä ja mikä tärkeintä, hauskanpitoa! Seurat saavat lisää harrastajia ja sitä kautta syntyy myös uusia huippu-urheilijoita.

Kehen voi ottaa yhteyttä?

Riitta Pääjärvi-Myllyaho, toiminnanjohtaja, 040 522 7971
riitta.paajarvi@kouluviestikarnevaali.fi
tai riitta.paajarvi@edu.vaasa.fi

Lisätietoja: www.kouluviestikarnevaali.fi

JACKY

VAIN HEDELMÄN OMAA SOKERIA



Uutuus-
maku!

VÄHEMMÄN MAKEAT JACKY JUGUPALAT
SAAVAT MAKEUTENSA VAIN HEDELMIEN JA
MARJOJEN SOKEREISTA. MAKUINA RAIKAS
MANGO JA UUTUUTENA HERKULLINEN
BANAANI-MANSIKKA. KAIKKI JACKY-JOGURIT
VALMISTETAAN ILMAN SÄILÖNTÄAINEITA
JALASJÄRVELLÄ.



RUOKAA
OMASTA
MAASTA





Vauhti viehättää, rummuilla rytmiä arkeen

Samuel Purola juoksi huikean talven. Hän pinkoi 200 metriä lyhyellä radalla 21,29. Tulos oli kirkkaasti Suomen menneen talven nopein. 17-vuotiaiden sarjassa se oli myös Euroopan hallitilaston ykkönen ja samaisen ikäluokan maailman hallitilaston kolmonen. Talven parhaalla 60 metrin ajallaan 6,88 Purola oli ikäluokkansa Euroopan hallitilastossa neljäs.

Millaisia ajatuksia hallikausi jätti?

- 200 metrin aika ylitti kaiken mitä uskalasin odottaa. 60 metrillä jäi harmittamaan hylkäys Turussa nuorten SM-kisojen alkuerissä. Olin silloin valmis juoksemaan ennätykseni. Mutta 200 metrin aika antaa itseluottamusta kesää ajatellen. Kun lyhyellä radalla kulkee noin kovaa, ulkona voi kulkea paljon kovempaa. Viime vuonna 200 metrillä lähti ulkoradoilla halliajasta 7-8 kymmenystä.

Kuinka tulit aloittaneeksi yleisurheilun?

- Kävin ala-asteella juoksemassa aina koulujen välisissä kilpailuissa. Siellä tuli hyvin menestystä. 9-vuotiaana juoksin Suomen kärkituloksen 60 metrillä. Aloin sitten käydä isän kanssa tekemässä vähän treenejä ilman, että meillä oli mitään systeemiä. Yläasteella vaihdoin koonaan yleisurheiluun. Aloin treenata sitä vakavammin 7. luokalla.

Oletko harrastanut muita lajeja?

- Harrastin Oulun Pyrinnössä painia 8-9 vuotta ja jalkapalloa Oulun Rotuaarin Pallossa 5 vuotta. Molemmat jäivät, kun aloitin yleisurheilun. Ennen kuin aloitin yleisurheilun, samana päivänä saattoi olla kaksikin harjoitusta. Piti juosta paikasta toiseen. Sitä tahtia ei enää jaksanut.

Kuinka usein ja kauanko kerrallaan harjoittelet syksystä hallikauden alkuun viikkotasolla?

- Minulla on harjoittelussa kovia ja kevyitä viikkoja. Kovalla viikolla harjoitellen 7 kertaa viikossa noin kaksi tuntia kerrallaan. Lepopäivänä meillä on silloin niin sanottu aktiivinen lepo, eli lepopäivänä on kevyttä verryttelyä. Palauttavalla viikolla on 5-6 treeniä ja mukana on lepopäivä. Treenit ovat kevyellä viikolla lyhyempiä ja kestävät noin puolitoista tuntia.

Miten normaaliweekolla treenit jakautuvat?

- Meillä on voimaa maanantaina ja keskiviikkona. Nopeutta tehdään lauantaina. Sunnuntaina on sitten vetoja tai nopeuskestävyyttä.

Mikä on lempiharjoituksesi?

- Kyllä ne ovat nopeustreenit. Sellainen on mukava, kun juostaan sopivasti 60-metrisiä, ei liian montaa. Silloin juokseminen pysyy mukavana.

Juoksusi on vahvan ja tehokkaan näköistä. Oletko voimamies?

- Olen luonnostaan aika vahva ja on vielä painaustaa. Punteja ei tarvitse hirveästi nostaa, kun voimatasot ovat luonnostaan korkealla. Harjoituksissa tehdään pääasiassa lajinomaista voimaa oman kehon voimalla. Kyykkyjä on tehty aina muutamia sarjoja ja vähän tempausta.



Kuinka tarkkaan mietit ravintoasioita tai yönien pituutta?

- Ruokavaliioon en ole kiinnittänyt minäkäänköistä huomiota. Parhaimmillaan nukun 12 tuntia yössä. Kouluviikolla nukun 10 tuntia yössä.

Kuinka valmistaudut kilpailuun?

- 1-2 päivää ennen kilpailua käydään tekemässä verryttelyä, jonka aikana käytetään piikkareita jalassa ja herätellään paikkoja. Joskus alkuvuikosta ennen kilpailua saatetaan tehdä myös kevyt voimareeni, että saadaan voimaa jalkoihin.

Mihin tähtäät ensi kesänä?

- 19-vuotiaiden EM-kisat Italian Grossetossa ovat pääkisa. Tulostavoitteita en ole rehellisesti sanoen edes ajatellut.

Mikä on parasta pikajuoksussa?

- Se, että saa juosta ja vauhti. Sen tuntee, kun jalat kulkevat ja menee kovaa. Siitä tulee hyvä mieli.

Ketä pikajuoksijaa arvostat ja miksi?

- Usain Boltia ja Christophe Lemaitrea. Molemmat ovat menestyneitä urheili-

joita ja saavuttaneet paljon. Jos juoksun tekniikkaa ajatellaan, arvostan sitä, kun juoksu näyttää helpolta. Sitä on mukava katsoa. Boltilla ja Lemaitrella juoksu on helppoa.

Mitä muita lajeja seuraat kuin yleisurheilua?

- Joskus jalkapallomatseja katselen, mutta en seuraa erityisemmin mitään. Katson, mitä kulloinkin sattuu, esimerkiksi jääkiekon MM-kisaotteluita tulee katsottua.

Mikä yksittäinen jonkun muun tekemä urheilusuoritus on jäänyt mieleen?

- Ainakin Leicesterin Valioliigan mestaruus. Sitä ei olisi kukaan odottanut.

Jos et olisi yleisurheilija, mikä olisi lajisi?

- Jalkapallo.

Paras neuvo, jonka olet urheiluun liittyen saanut?

- Ei tarvitse stressata. Ota rennosti, turha jännittäminen pois. Sain neuvon isältä joskus nuorempana, ja se on tartunut. En hirveästi jännitä kisoja.

Mikä kiinnostaa urheilun ulkopuolella?

- Soittelen kotona rumpuja.

Mitä et tekisi mistään hinnasta?

- En hyppäisi katolta alas.

Kun haluat rentoutua, mitä teet?

- Kuuntelen musiikkia ja makoilen sängyllä tai sohvalla.

Paras elokuva/sarja, jonka olet viime aikoina nähnyt?

- Simpsonit. Niitä tulee seurattua aika paljon.

Mikä kirja on tehnyt vaikutuksen?

- Ainakin Boltin elämäkerta. Oli tosi mielenkiintoinen.

Pelaatko tietokonepelejä?

- En oikeastaan pelaa tietokoneella enkä konsoleilla.

Lempiruoka ja juoma?

- Äidin kotiruoka. Ykkösenä makaronilaatikko. Juoma vaihtelee janon mukaan. Tavallisesti maito.

Lahden Ahkeran Timanttiryhmä
Patonniityn Touhula-päiväkodissä:
Essi Tuukkanen, Elsa Sulkinoja,
Ilona Saarikunnas, Pinja Ruoho,
Veera Koskinen, Juulia Inkinen, Minea
Hölsö, Iiris Alakärppä ja Nea Savola.

Urheilijakummit opettavat ja oppivat Patonniityn Touhulassa

Lahden Ahkeran Timanttiryhmän nuorten ohjaajan taitoja testattiin Patonniityn Touhula-päiväkodin yleisurheilutapahtumassa. Kiitosta kerännyt tilaisuus oli osa urheilijakummitoimintaa.

Oli kiva näyttää lapsille niitä juttuja ja rakentaa heille ratoja, sanoo **Minea Hölsö**, yksi Timanttiryhmän urheilijakummeista.

- Mukavaa oli, vaikka välillä vaikeaa. Parasta oli lasten kanssa toimiminen, **Elsa Sulkinoja** komppasi.

Kehnon ulkoilusään takia Patonniityn tapahtuma oli sisätiloissa. Sinne timanttiryhmäläiset rakensivat vanhempiensa kanssa tapahtumaan osallistuneille lapsille yleisurheiluhenkisiä liikunnallisia haasteita. Tarjolla oli Voitto Onnisen aitajuoksurataa, kaverirataa ja heittopaikka.

- Liukumäki taisi lapsista olla se kaikkein suosituin, Hölsö muistelee.

Ohjelma tukee urheilijaksi kasvua
Urheilijakummit kuuluvat yksityisen, liikuntapainotteisen Touhula-päiväko-

tiketjun konseptiin. Nuoret urheilijat ovat päiväkotilapsille roolimalleja. He ovat mukana joissakin päiväkodin tapahtumissa, kuten avoimien ovien päivässä.

Patonniityn Touhulassa urheilijakummitoiminta on viety askelta tavallista pidemmälle. Timanttiryhmän urheilijoiden ympärille on rakennettu Briljanti-koulutusohjelma, jolla tuetaan nuoren urheilijan kasvua monipuolisesti.

Hanke on Hämeenlinnan Ammattikorkeakoulusta opettajaksi valmistuvan **Hanna Kivinen-Inkisen** käsialaa ja osa hänen opetusharjoitteluaan.

- Ohjelmassa on huomioitu urheilijaksi kasvun osa-alueet. Urheilijakummina toiminta on niistä yksi. Sen yhteydessä opiskellaan lasten ohjaamista ja perehdytään motorisiin perusliikuntataitoihin, Kivinen-Inkinen sanoo.



- Kehitämme myös nuorten sosiaalisia taitoja, kuten palautteen antamis- ja vastaanottamiskykyä. Lisäksi mukana on nuori median taitajana -osio. Siinä käymme läpi toimittajien kohtaamista, ja kuinka rakennetaan profilia sosiaalisessa mediassa.

Työkirjasta vinkkejä

Timanttiryhmän kanssa Kivinen-Inkinen on hyödyntänyt Suomen Urheilu-



liiton (SUL) tuoretta Tunnetta ja taitoa ohjaamiseen -työkirjasta.

- Se sopii hyvin nuorten yleisurheilijoiden käyttöön. Kirjassa olleiden yleisurheilun arvojen pohjalta luotiin kummitoiminnalle arvot, Kivinen-Inkinen sanoo.

- Kirjan harjoitteita hyödynnetään soveltaen kummitoiminnan käytännön harjoituskerroilla ja ohjaamisen osiota ohjaamisen harjoittelussa.

Timanttiryhmän 14-vuotiaille nuorille Touhulassa urheilijakummina

toimiminen ja lasten ohjaaminen on maistunut. Kun Hölsöltä ja Sulkinojalta kysyy, voisivatko he joskus vanhempänä nähdä itsensä ohjaajana myös seurassa, vastausta ei tarvitse odotella.

- Juu, kyllä, kaksikko vastaa.



MEHUKATTI! .COM

VÄRITÄ URHEILEVAT
KATIT JA PIIRÄ
MEHUKATTI UUDEN
LAJIN PARISSA!

OTA PIIRROKSESTA
KUVA JA LÄHETÄ SE
MEHUKATTI.COM -SIVUN
SPURTTIKISA
-LOMAKKEELLA.

KAIKKIEN KUVAN
LÄHETTÄNEIDEN KESKEN
ARVOTAAN FINNKINON
ELOKUVA-
LIPPUPAKETTEJA!

(Mehukatint kesäkisa alkaa 1.5.)



MEHUKATTI HEDELMÄVÄLIPALOISTA
LUONNOLLISTA TEHOA URHEILUUN!

Tärkeintä on tarjota lapselle harrastus

Kenttäurheilijat -58:n Nastasport-ryhmässä on tilaa kaikille, niin innokkaasti kilpaileville lapsille kuin yleisurheilua harrastaville.



Täällä kannustetaan siihen, että lapsella voi olla useita harrastuksia. Ketään ei painosteta tekemään lajivalintoja. Lapsena pitää harjoitella monipuolisesti mahdollisimman pitkään, sanoo vantaalaisseuran nuorisopäällikkö **Venla Paunonen**.

- Osa tästä joukosta ja seuran tämän ikäisistä kilpailee hyvin aktiivisesti, osa on mukana harrastemielessä. Sitä ei karsasteta, ettei halua kilpailla. Tärkeintä on tarjota lapselle harrastus.

Hakunilan Kalliosuojassa **Sofie Lindström** ja Venla Paunonen vetävät nuorille leikkimieliset alku- ja loppuverryttelyt. Varsinaisessa harjoituksessa tehdään muun muassa koordinaatiota ja reaktiolähtöjä.

- Tämä ryhmä harjoittelee kolmesti viikossa. Yleisurheilua käydään läpi monipuolisesti, mutta treeneihin ujutetaan aina myös leikkimielisempää juttua. Tämä ei saa olla turhan vakavaa.

EI KAIKKIA SAMAN MUOTTIIN
Paunosen näkemykset pohjaavat aktii-

viuraan maajoukkueetason 400 metrin aiturina ja jatkossa 800 metrin juoksijana.

- Nuorisopäällikön työssä minut on herättänyt se, miten tärkeä ohjaajan rooli nuoren lapsen liikunnassa on. Se määrittää paljon, kuinka lapsi saadaan innostumaan, Paunonen sanoo.

- Koetan nähdä päivittäisen työni siltä kantilta, että kyse aina yhden lapsen tulevaisuudesta. Kaikista ei tule huippu-urheilijoita, mutta on tärkeää saada lapset innostumaan terveellisesti elämäntavoista.



Paunosen korostaa, että lapsia käsitellään yksilöinä.

- Valmennetaan jokaista sillä tasolla, mitä kukin vaatii. Ei yritetä pakottaa heitä samaan muottiin. Lapset kehittyvät eri tahtia.

OSALLE VAIN KESÄLAJI

Monipuolisuutta korostetaan aina, kun puhutaan lasten ja nuorten harjoittelusta. Mitä se tarkoittaa Kenttärheilijat -58:n harjoituksissa?

- Esimerkiksi sitä, että alku- ja loppuverryttelyinä lapsilla on ihan muita la-

jeja kuin yleisurheilua. Teemme myös paljon sivuttaissuuntaisia hyppyjä, jotta kroppa tottuu siihen ja vahvistuu monipuolisesti. Yleisurheilussahan liikkeitä tehdään paljon eteenpäin, Paunonen sanoo.

- Luonnollisesti yleisurheiluharjoittelu jo sinällään on monipuolista. Meillä on myös tarjolla lisäksi leirejä, joissa tehdään paljon muitakin lajeja.

Monipuolisuus näkyy Paunosen mukaan myös niin, että yleisurheilu on monelle lapselle vain yksi harrastus.

- Sellainen 20-30 prosenttia näistä

10-12-vuotiasta pitää yleisurheilua kesälajinaan. Heillä on talvelle joku muu laji, ja he käyvät talvella harjoituksissa vain kerran viikossa ja osallistuvat kilpailuihin.

- Meillä pidetään hyvänä, että on mukana yleisurheilussa, vaikka oma lempilaji olisi lentopallo, salibandy tai joku muu. Yleisurheilu on siitä hyvä laji, ettei lajivalintaa tarvitse tehdä aikaisin. Vasta 14-15-vuotiaana on hyvä alkaa miettiä, mitä haluaa tulevaisuudelta.



Puolitoista tuntia kahdesti viikossa ei riitä

Paljon parjattu lasten huono peruskunto ei näy Kenttärheilijat -58:n 10–12-vuotiaiden ryhmissä. Kiitos yleisurheilun.

- Tässä lajissa lapsesta mukana olleiden perusliikuntavalmiudet ovat aika hyvät johtuen siitä, kuinka monipuolista harjoittelua laji tarjoaa, nuorisopäällikkö Venla Paunonen sanoo.

- Sitä toki painotetaan lapsille ja vanhemmille, että puolitoista tuntia kaksi kertaa viikossa ei riitä. Liikuntaa tulee olla myös harjoitusten ulkopuolella.

Ohjaajalle ja nuorisopäällikölle Nastasport-ryhmässä toimiminen on Paunosen mukaan antoisaa.

- Lasten palaute on aitoa ja välitöntä. Ne ovat niitä parhaita hetkiä ja työn perimmäinen tarkoitus, kun lapsen tai nuoren saa pikkaisen innostumaan liikunnasta.





YLEISURHEILUN LAJIKARNEVAALIT

Tykkää:
nuorisoyleisurheilu



@nuorisoyleisurheilu
#lajikarnevaalit



- Lajikarnevaaleilta huippufiliksiä ja alan parasta koulutusta urheilijoille, ohjaajille, valmentajille ja vanhemmille!
- Tapaa muita suosikkilajisi harrastajia kokeneista valmentajista ja urheilijoista lajin uusiin tulokkaisiin!
- Huippusuositut ja kovatasoiset karnevaalikelppailut!

29.6. – 2.7.2017

- Pika- ja aitajuoksut, Jämsänkoski
- Kestävyysjuoksut, Jämsä
- Pituus ja kolmiloikka, Jämsä
- Korkeus, Ruovesi
- Seiväs, Somero
- Kuula ja kiekko, Kokemäki
- Keihäs, Pihtipudas
- Moukari, Kaustinen
- Moniottelut, Kauhava
- Kilpakävely, Kauhava

Karnevaalipaketin sisältö

- Karnevaalileiri
- Koulumajoitus tai vastaava
- Ruokailut (to–su)
- Ilmoittautumismaksun yhteen kilpailulajiin
- Karnevaalipaita
- Aikuisryhmän ohjelma (urheilijan valmentajat ja vanhemmat)

Karnevaalipaketin hinta

- Toukokuun loppuun saakka **160 €**
- Jälki-ilmoittautuminen 1.6. lähtien **185 €**

Lisätietoa: www.yleisurheilu.fi, lajikarnevaalit



YLEISURHEILU

SUOMEN URHEILULIITTO



YLEISURHEILUN
LAJIKARNEVAALIT



Joko ilmoittauduit lajikarnevaaleille?

Huippuopetusta, urheilijavieraita, kilpailuja

Haluatko neuvoja lempilajisi harjoitteluun ja kilpailemiseen Suomen parhailta asiantuntijoilta? Kiinnostaako tavata lajisi kotimaisia huippunimiä ja hankkia uusia kavereita? Kaikkea tätä on tarjolla yleisurheilun lajikarnevaaleilla.

Lajikarnevaalit järjestetään kesä-heinäkuun taitteessa, eli 29.6.-2.7. yhdeksällä eri paikkakunnalla. Jos ilmoittaudut mukaan ennen kesäkuun alkua, pääset karnevaaleille edullisempaan hintaan.

Pika- ja aitajuoksut ovat Jämsänkoskella, kestävyysjuoksut sekä pituus ja kolmioloikka Jämsässä, korkeushyppy Ruovedellä, seiväshyppy Somerolla, kuula ja kiekko Kokemäellä, keihäs Pihtiputaalla, moukari Kaustisella, moniottelet Kauhavalla ja kilpakävely Kauhavalla.

Lajikarnevaaleista Suomen Urheiluliitossa vastaava aluepäällikkö **Tapio Rajamäki** muistuttaa, että karnevaalit eivät ole vain urheilijoille.

- Parasta mahdollista koulutusta on tarjolla myös ohjaajille, valmentajille ja vanhemmille, eli vanhemmat, ohjaajat ja valmentajat mukaan, Rajamäki sanoo.

- Kannattaa muistaa, että jos valmentaja tuo karnevaaleille kahdeksan urheilijaa, joiden ei tarvitse olla samasta seurasta, hän saa itse ilmaisen karnevaalipaketin.

Lehikoinen ja Keskisalo juoksukarnevaaleilla

Pika- ja aitajuoksukarnevaalien rehtori Jussi Ihämäki lupaa, että Jämsänkoskella on vauhtia muutenkin kuin radalla.

- Jos haluat olla mukana Suomen sähköisimmässä lajikarnevaalissa, se järjestetään Jämsänkoskella. Meillä voit harjoitella hausassa seurassa ja maan parhaiden valmentajien parissa, Ihämäki lupaa.

Urheilijavieraina ja harjoituksia opastamassa Jämsän-

koskella on viime kesänä 17-vuotiaiden 400 metrin aitojen Euroopan mestariksi juossut **Viivi Lehikoinen**

Nimekkäitä ohjaajia ei puutu myöskään kestävyysjuoksukarnevaaleilta.

- Ex- Euroopan mestari ja nykyinen SUL:n kestävyysjuoksuvalmentaja **Jukka Keskisalo** vastaa valmentajaryhmästä karnevaaleilla. Hän on mukana myös harjoituksissa, erityisesti sunnuntain estejuoksutreenissä, sanoo karnevaalien rehtori **Mikko Kuivinen**

Muita kouluttajia karnevaaleilla ovat ex-juoksijahuiput **Mika Maaskola** ja **Janne Ukonmaanaho** sekä kokenut kestävyysjuoksuvalmentaja **Rami Virlander**.

Ruovedellä tarjolla Sandblomin treenivinkit

Korkeuskarnevaalien rehtori **Kaisa Wallinheimo** kertoo, että karnevaalien teema on tänä vuonna pomppu.

- Leirin kohokohta on Suomen ennätysksen haltijan **Linda Sandblomin** pomppukoulu. Sieltä jokainen pystyy ammentamaan ideoita harjoitteluunsa, Wallinheimo sanoo.

- Leiriohjelmasta löytyy aiempien vuosien tapaan monipuolista tekniikkaharjoittelua, leirikisaa, hyppääjän eri ominaisuuksien harjoittamista ja mukavaa ryhmätoimintaa.

Uutta korkeuskarnevaaleilla ovat klinikkamuotoiset luennot.

- Urheilijat, vanhemmat ja valmentajat voivat hakea tietoa itseään kiinnostavista asioista. Klinikoiden teemoina ovat ainakin ravinto, fyysinen harjoittelu, tekniikka, kehon-



huolto ja kuntoutus. Klinikoiden avulla pyritään antamaan mahdollisimman yksilöllisiä ohjeita, Wallinheimo sanoo.

Lisäksi karnevaaleilla tutustutaan ulko- ja halliratojen Suomen ennätystä nimissään pitävän Linda Sandblomin valmennusmetodeihin. Hän antaa myös vinkkejä kotiharjoitteluun.

Kokemällä ja Kaustisella hyvä meininki

Kiekko- ja kuulakarnevaalin rehtori **Anssi Mäkisen** mukaan Kokemällä jatketaan hyväksi havaitulla konseptilla.

Meillä on Suomen parhaat kiekko- ja kuulakouluttajat. Kiekossa kouluttajina ovat muiden muassa **Esa Kivioja, Ville-Pekka Vuorento, Johannes Kerälä, Teemu Olli, Jaana Kivistö ja Mika Reijonen** sekä kuulassa **Mika Lönnblad ja Janne Alin**.

Mäkisen mukaan kuulan ja kiekon kärkinimet olivat viime vuonna karnevaaleilla harjoittelemassa ja tätä käytäntöä pyritään jatkamaan. Näin karnevaalien osallistujilla on mahdollisuus nähdä lajin kärkinimet.

- Utta on se, että pääkilpailu siirtyi perjantailta lauantaille. Näin saadaan nuorille torstai-illasta lauantai-iltapäivään hyvä, yhtenäinen treenirupeama, Mäkinen sanoo.

Kaustisen moukarikarnevaalien rehtori **Kalle Lehmusvuori** lupaa, että tarjolla on hyvä perhemäinen tunnelma, tasokasta koulutusta ja kilpailuja.

- Alustavasti on ollut puhetta, että Kaustiselle tulisi ulkomaisia heittäjiä Virosta, Ruotsista, Norjasta ja Islannista. Myös Suomen parhaat ovat aina tykänneet heittää Kaustisen hyvällä heittopaikalla, Lehmusvuori sanoo.

- Tänä vuonna meille on tulossa myös uusia kouluttajia kuten **Mats Granö ja Juha Kauppinen**.

Pihtiputaalla huippunimiä kouluttajina

Pihtiputaan keihäskarnevaali on kansainvälisesti tunnettu ja arvostettu koulutuksen hakupaikka. Karnevaalin rehtorina toimii tänä vuonna **Ilpo Hanhisalo** ja kouluttajina nähdään tutusti ex-huippuheittäjiä, kuten **Kimmo Kinnunen ja Matti Närhi**.

- Karnevaaleilla ei sinällään ole suurempia muutoksia. Jatketaan jo pari vuotta sitten aloitettua järjestelmää, jossa karnevaali alkaa jo keskiviikkona aivan nuorempien kisoilla. Eli samalla rahalla saa vähän pidemmän karnevaalileirin, Hanhisalo sanoo.

- Kaikki kouluttajat ovat pääsääntöisesti entisiä heittäjiä. Näin tarjolla on erittäin laadukasta valmennusta. Viime vuosien tapaan Pihtiputaan keihäskarnevaaleilla odotetaan myös kansainvälisiä vieraita.

Lajikarnevaalit 29.6.- 2.7.2017

Tiedustelut

Kaikista karnevaaleista ja vanhempainryhmistä:
Tapio Rajamäki, p. +358 40 740 8300, tapio.rajamaki@sul.fi

Pika- ja aitajuoksut

Jämsänkoski, Markku Suomalainen, p. + 358 40 506 6921,
toimisto@aitakarnevaalit.net, www.aitakarnevaalit.net
rehtori Jussi Ihamäki, p. +358 40 960 1988, jussi.ihamaki@sul.fi
aikuisryhmän rehtori Pia Bryggare, p. +358 50369 3306, pia.bryggare@me.com

Kestävyysjuoksu

Jämsä, Marja Pekkarinen, p. +358 400 294 253, jukka.pekkarinen@pp1.inet.fi
www.kaipolanvire.fi
rehtori Mikko Kuivinen, p.+358 50 306 7213, kuivinen.mikko@netikka.fi
aikuisryhmän rehtori Petri Kykyri, p. +358 400-586 816, petkyky@gmail.com
valmentajaryhmä Jukka Keskiä, p. +358 50 4341036, jukka.keskiä@sul.fi,
Rami Virlander

Pituus, kolmiloikka

Jämsä, Marja Pekkarinen, p. +358 400 294 253, jukka.pekkarinen@pp1.inet.fi,
www.kaipolanvire.fi

Korkeus

Ruovesi, Outi Mikkonen, p. +358 46 543 2744, outu.mikkonen@gmail.com
rehtori Kaisa Wallinheimo, p.+358 50-358 0369, kaisa.wallinheimo@gmail.com
aikuisryhmän rehtori Sari Granroth-Nalkki, Sari.granroth-nalkki@jkl.fi

Seiväs

Somero, Kalle Pomppu, p. + 358 500 840071, kpomppu@seutuposti.fi,
www.seivaskarnevaalit.fi
rehtori Kimmo Kantosalo, p. +358 40 084 7442, kimmo.kantosalo@haaga-helia.fi
aikuisryhmän rehtori Reijo Latvala, p. +358 50 465 3744, reijo.latvala@gmail.com

Pituus ja kolmiloikka

Jämsä, Marja Pekkarinen, p. +358 400 294 253, jukka.pekkarinen@pp1.inet.fi
www.kaipolanvire.fi

Kiekko ja kuula

Kokemäki, Matti Valkkynen p. + 358 44 0835 688,
matti.valkkynen@ysikkonen.inet.fi, www.heittorinki.com
rehtori Anssi Mäkinen, p.+358 400 857 656, anssi@anselmus.net

Moukari

Kaustinen, Pekka Nikula, p. + 358 400 815198, pekka.nikula@kaustinen.fi tai
Kaustisen Pohjan-Veikkojen toimisto p. 06 861 1620,
http://veikot.kaustinen.fi/moukarikarnevaalit
rehtori Kalle Lehmusvuori, p. +358 44 5550146, kalle.lehmusvuori@sul.fi

Keihäs

Pihtipudas, Kimmo Kinnunen, p. +358 50 598 8992,
keihaskarnevaalit@gmail.com, www.keihaskarnevaalit.com
rehtori Ilpo Hanhisalo, p. +358 400 512 007, ilpo.hanhisalo@pp.inet.fi

Moniottelut

Kauhava, Arto Valkama, p. + 358 400 269207, arto.valkama@netikka.fi,
www.kauhavanwisa.fi
rehtori Jesse Jokinen, p. +358 40 5169 450, jesse.jokinen@msn.com
aikuisryhmän rehtori Ari Koivisto, p. +358 44 758 2899, koivisto.ssu@gmail.com

Kilpakävely

Kauhava, Arto Valkama, p. + 358 400 269207, arto.valkama@netikka.fi,
www.kauhavanwisa.fi
rehtori Marko Kivimäki, p.+358 500 432 753, rockhill@netikka.fi
aikuisryhmän rehtori Markku Ruonavaara, p. +358 40 527 4671,
markku.ruonavaara@lekiyu.net

Hallikausi päättyi huipputunnelmissa



JIM-kuvat Antti Mero jr





NUORISOYLEISURHEILUN hallikausi huipentui komeasti Tampere Junior Indoor Games ja Jyväskylä Indoor Meeting -tapahtumissa. Tarjolla oli omia ennätyksiä, ikäluokkien kärkituloksia, hyvähenkisiä taistoja ja railakasta kannustusta. Ihan huippua siis.

TÄPÖTÄYDEN Pirkkahallin loistotunnelmasta nautti yli 1600 nuorta. Se on Euroopan ennätys kategoriassaan. Jyväskylän Hipposhalliin iloisen meiningin loi yli 300 urheilijan joukko.

HUIPPULAHJAKKAAT Tampereen Pyrinnön **Joel Turkka** ja Jyväskylän Kenttärheilijöiden **Alisa Virtanen** olivat loistovedossa omilla kotiradoillaan.

TURKKA viiletti 300 metrillä yliptkien halliratojen 15-vuotiaiden sarjan SE:n tai virallisemmin kaikkien aikojen kärkituloksen 36,36. Oman ikäluokan halliennätys syntyi myös 60 metrin aidoissa ajalla 8,06.

VOITTOON Turkka juoksi myös 60 metriä ajalla 7,24. Lisäksi hän urakoi kaksi viestiä ja ponnisti kolmiloikassa kuudenneksi.

VIRTANEN pinkoi Hipposhallissa 1000 metriä 15-vuotiaiden halliratojen kaikkien aikojen kärkituloksen 2.56,27. Hän voitti myös 60 metriä ennätysläään 8,26.

HIPPOSHALLISSA ikäluokkansa ennätykset tekivät myös JKU:n **Konsta Manninen**, joka juoksi 1000 metrillä 11-vuotiaiden ajan 3.01,02, Vammalan seudun Voiman **Manu Kankaanniemi**, joka kimmahelteli 11-vuotiaiden kolmiloikan voittoon tuloksella 10,49 sekä Keski-Uudenmaan Yleisurheilun **Silja Filenius**, joka pinkoi 10-vuotiaiden 150 metrillä ajalla 22,47.

KANKAANNIEMELLÄ kulki hyvin myös Pirkkahallissa. Hän ponnisti siellä pituushypyssä 11-vuotiaiden hallira-

tojen kaikkien aikojen kärkituloksen 521 ja heitti keihästä 42,03. Sekin on ikäluokan halliennätys.

LAPPEENRANNAN Urheilu-Miehiä edustava **Kasper Vehmaa** juoksi Tampereella 12-vuotiaiden 60 metrin aitojen halliennätykseksi 9,58 ja Kankaanpään seudun Leiskun **Kosti Saine** heitti 13-vuotiaiden kiekon kaikkien aikojen parhaan tuloksen 44,99.

ESPOON Tapioiden **Joona Nieminen** sivalsi 12-vuotiaiden kiekon ennätykseksi 38,17 ja HKV:n **Mico Lampinen** heitti 11-vuotiaiden vastaaviksi lukemiksi 35,36.

LOISTOTULOKSIA nähtiin monissa muissakin lajeissa, mutta nyt nokka kohti kesää ja Youth Athletics Gamesia, Seuracupia, SM-kisoja...

Lisää liikkuvuutta näillä vin

Keho valmistellaan harjoitukseen tai kilpailuun liikkuvuus- ja aktivointiharjoitteilla sekä venytyksillä. Huolellisesti ja säännöllisesti tehtynä ne estävät tehokkaasti vammoja. Ohessa keihäänheittäjä Joonas Oksasen ja aituri Reetta Hurskeen vinkit nuorille yleisurheilijoille sopivista perusharjoitteista.

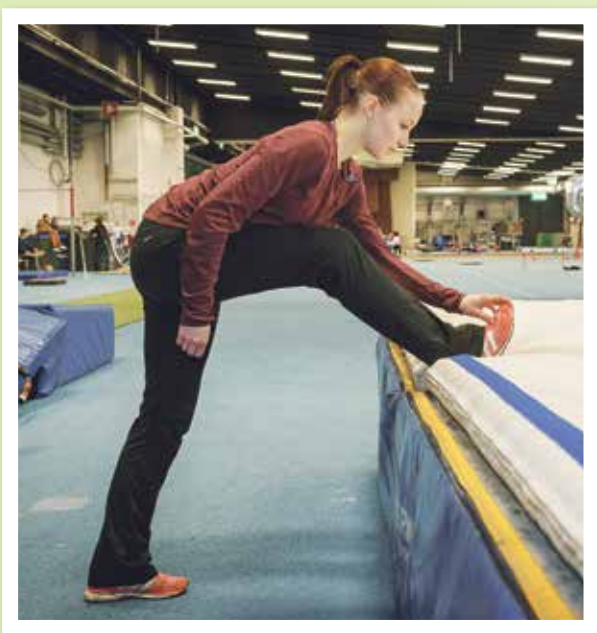
Aiturille on tärkeää, että lonkan koukistajat ja takareidet ovat kunnossa. **Reetta Hurske** näyttää ohessa hänelle tyypillisiä liikkuvuusharjoitteita ja venytyksiä, jotka hän tekee aina ennen treeniä. Kun näitä alkaa tehdä, on syytä ensin kysyä tarkat ohjeet omalta valmentajalta.



Yksinkertainen, mutta tehokas pakaravenytyks.



Tehokas liikkuvuusharjoite kyljille sekä takareisille.



Takareidet kiristävät joskus. Tällä venytyksellä Reetta saa takareidet hyvin venytettyä.



Reetta näyttää tehokkaan venytysliikkeen lonkan koukistajille sekä etureidelle.

keillä

Olkapään ja rintakehän seutu on oltava hyvässä kunnossa erityisesti heittolajien, kuten keihäänheiton harrastajilla. **Joonas Oksanen** on valinnut oheen muutamia heittäjän ylävartalolle sopivia tehokkaita aktivointi- ja liikkuvuusharjoitteita, joita hän itse käyttää.

- Ennen kuin junioriurheilija alkaa tehdä näitä liikkeitä, on syytä kysyä valmentajalta neuvoa. Liikkuvuus ja lihasten venyvyys on hyvin yksilöllistä. Liikkeet on syytä tehdä maltilla ja neuvotella valmentajan kanssa, mikä on sopiva toistomäärä tai kuinka pitkäkestoisia venytyksiä on syytä tehdä, Oksanen ja Hurske muistuttavat.



Joonas aktivoi olkapään sisäkieräilyä kuminauhalla. Tässäkin toistojen määrä on yksilöllinen.



Olkapään ulkokieräilyjen venytystä kylkimakuulla.

Näin Joonas aktivoi olkapään ulkokieräilyä kuminauhalla. Toistojen määrä on yksilöllinen.



Näin Joonas avaa rintarankaan keihään nojaten.



Näin venytät kyljen ja lonkan koukistajat käyttäen keihästä tukena.



Olkapään liikkuvuusharjoite keihällä tai keihäällä. Kuvissa liikkeen alku- ja loppuasento.

Kisapäivänä energialla palaa

Kesä avaa kisakauden täysillä ja sisätilat vaihtuvat ulkona oloon. Kisapäivät ovat urheilijalle lapselle ja nuorelle paitsi kauden kohokohtia myös vaativia sopivan energiatason ylläpitämisessä. Vinkit ja kokeilut auttavat oikean, kullekin sopivan ruokailurytmin löytämiseen. Runsaasta eväs- ja juomavalikoimasta kannattaa valita itselle parhaiten sopivat vaihtoehdot, jotta myös fiilis pysyy hyvänä.

Kilpailukaudella harjoitusmäärät voivat pienentyä, jolloin ruokavaliota tasapainottamiseksi riittää yleensä hiilihydraatin ja rasvan määrän hienoinen madaltaminen. Vähentynyt harjoittelu tukee osaltaan energia-varastojen täyttymistä, mutta kisapäivään kannattaa silti alkaa varautua jo muutamaa päivää aikaisemmin syömällä normaalia, kunnon ateriat.

Kilpailupäivälle hyvän alun tuo vähärasvainen mutta energiapitoinen aamupala. Mikäli edessä on matkustusta, lämmin ruoka kannattaa varata etukäteen liikenneasemalta tai kisapaikalta, tai ottaa mukaan valmisruokaa. Kilpailupäivän aikana hyvän olon saa syömällä usein ja pieniä, nopeasti imeytyviä aterioita.

Minkäläistä murkinaa mukaan?

Mieluisia välipaloja ja eväsröykyä kannattaa testata ja etsiä niistä omat suosikkinsa, sillä tällöin ne myös tulevat varmasti syödyksi. Eväät säilyvät kisapäivinä tuoreina, kun ne pakkaa laukkuun pienen kylmälaukun sisään. Kylmälaukussa voi käyttää jäädyttimenä esimerkiksi pakastettua jogurttia tai juomaa.

Jos energiavarastoja pitää täydentää lähellä suoritusta, kannattaa syötäväksi valita nopeasti sulavia ja vähärasvaisia ruokia. Näissä tilanteissa energiaa saa helposti esimerkiksi sokeroituista maito-

Kilpailupäivä & ruokailu



Eväitä reppuun tai kylmälaukkuun



tuotteista, vähäkuituisesta leivästä, täysmehuista, hedelmäsoseteista ja tuoreista tai kuiva- tuista hedelmistä.

Rasvaisten ja kuitupitoisten ruokien syömistä kannattaa sen sijaan välttää juuri ennen urheilusuoritusta: niiden sulattaminen vie aikaa ja keskittää verenkierron mahalaukun ympärille, kun aineenvaihduntaa tarvittaisiin eniten lihaksissa ja hermostossa. Siksi ne soveltuvat mieluiten isommille aterioille ja välipaloille, joita ehtii sulatella rauhassa.

Runsain ja monipuolisin ateria kannattaa- kin syödä vasta kilpailupäivän päätteeksi, jolloin se osaltaan auttaa palautumaan rasituksesta. Jälkiruokana voi herkutella esimerkiksi jäätelöllä ja hedelmillä.

Kovatehoisen kilpailupäivän aikana voi nauttia lisäksi palautusjuomia, geelejä, patukoita ja urheilujuomaa energiavarastojen ylläpitämiseksi.

Juomaa tasaisesti pitkin päivää

Suorituspäivän mittaan on hyvä hörppiä säännöllisesti vettä, urheilujuomaa tai laimennettua mehua. Tarvitsemme päivittäin vähintään 1-1,5 litraa nestettä, minkä lisäksi

jokaista urheilutuntia kohti tulisi juoda puolesta litrasta kahteen litraan nestettä.

Nestevaje on tavallinen tapa väsyttää itsensä liikunnan aikana. Jano kertoo alkaneesta nestevajeesta ja saa juomaan. Mikäli haluaa huolehtia nestetasapainosta, sen tekee parhaiten juomalla tasaisesti pitkin päivää ennen janon tunnetta.

Valmiita vaihtoehtoja kisalaukkuun laitettavaksi

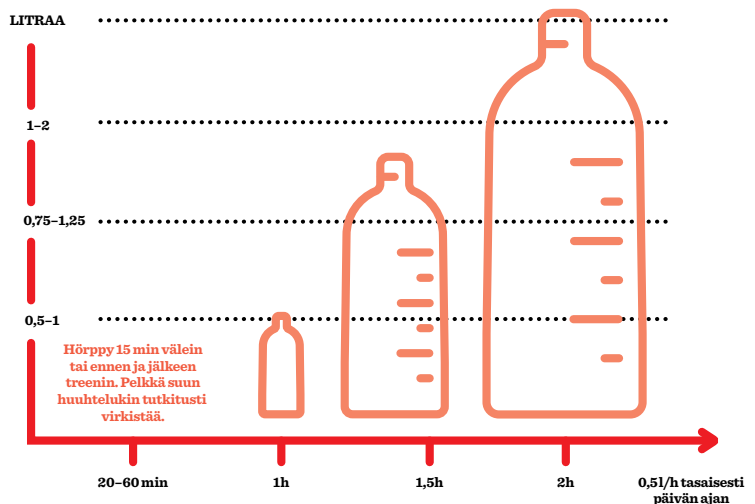
Valmiit ateriat tai välipalat sujuvoittavat urheilijan perheen arkea ja kulkevat näppärästi mukana myös kisoihin. Saarioisten valmisaterioista esimerkiksi pastat ja kiusaukset ovat helposti valmistuvia ja sopivat siten myös kiireisen kisailijan käyttöön.

Herkullisia välipaloja ovat esimerkiksi Saarioisten kiisselit sekä aidon marjaiset ja hedelmäiset Vispiokset, joiden pakkaukset sisältävät lusikan. Hieman suurempaan välipalanälkään tai edellisten kaveriksi sopivat mainiosti riisipiirakat, joita on Saarioisten valikoimissa tummina ja vaaleina sekä eri koossa.

Myös puurot ovat helppoja ja maistuvia eväitä. Vaihtelua saa suosimalla eri makuja: Saarioisten valikoimista löytyvät niin Manna-, Ohra-, Riisi- kuin Speltti-kauraruohupuuro sekä marjaiset Vispiupuuro ja Ruismarjapuuro.

Lisäksi Saarioisten Eväs-sarjasta löytyy useita helposti mukana kulkevia syötäviä, kuten ruisleipäpohjaiset Saariston savulohileipä ja Muna-Kinkku Ruisleipä. Sarjaan kuuluvat myös raikat ja hyvänmakuiset wrapit.

Mitä enemmän liikut, sitä enemmän nestettä tarvitset.





Petteri Lindblad
TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti



Hiilihydraatti on urheilijan polttoainetta

Jos ajat tehokkaalla autolla, sanotaan nyt vaikka Ferrarilla, ja haluat päästä lujaa, tulee sinun tankata korkeaktaanista polttoainetta. Jos vauhdilla ei ole niin väliä, voit ajaa Ladalla jolloin halvempi polttoaine riittää. Kun pitää mennä lujaa, tarvitset laadukasta polttoainetta, sellaista josta saadaan energiaa kovemmassa vauhdissa.

Ihmisille hiilihydraatti on juuri tätä laadukkaampaa polttoainetta. Lihaksesi saavat siitä energiaa kovassa vauhdissa. Rasvat ovat kuin polttoainetta Ladalle: siitä kyllä saa energiaa, mutta niin hitaasti ettei kova teho ole mahdollinen. Jos olet urheilija joka tahtoo mennä niin kovaa kuin pystyy, eikä ole järjen mukaista että polttoainetilanteesi täytyy olla kunnossa?

Kaurapuuro, ruisleipä, ruismakaroni, tumma riisi, appelsiini ja kiivi ovat esimerkkejä ruoista, jotka

sisältävät juuri sitä laadukasta polttoainetta jota kroppasi tarvitsee – hiilihydraattia. Ne ovat myös ruokia, joissa on paljon kaikkea muutakin mitä kasvava kroppasi tarvitsee: vatsaa hellivää kuitua, solujasi suojelevaa C-vitamiinia, lihaksistasi huolehtivaa magnesiumia sekä suomalaisten tarvitsemaa folaattia. Nämä kaikki ovat todella tärkeitä myös urheilijalle.

Tiedätkö sen tunteen kun jaloissa polttaa, hengitys kiihtyy ja tuntuu että vaikka kuinka yrittäisi, ei vaan pääse lujempaa? Tällöin lihaksesi ovat kipeästi hapen tarpeessa – kroppasi haluaa pitää tiukasti kiinni jokaisesta saamastaan happigrammasta. Elimistö tarvitsee vähemmän happea saadakseen energiaa hiilihydraateista kuin jos se yrittäisi saada energiaa rasvoista. Toisin sanoen hiilihydraattien pilkkominen energiaksi säästää kriittisiä happivarastoja. Sekin on järkevää, eikö?



VUTUUS!

TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN

Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirja

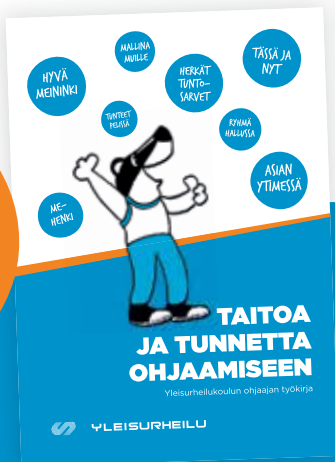
Hyvä ohjaaminen on taito, joka syntyy tarkkailusta, tiedosta, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta. Ohjaukokemusta saa vain ohjaamalla ja osaaminen kasvaa kokemuksen kautta. Oma tyyli ja tapa löytyvät vähitellen.

Tässä työkirjassa on tietoa, vinkkejä ja pohdintakysymyksiä tavoitteellisesta toiminnasta, tunne- ja vuorovaikutustaidoista, ryhmädynamiikasta ja haasteellisista tilanteista. Kirjaan on koottu 30 liikunnallista harjoitetta yllä olevista teemoista sekä 46 pohdintakysymystä ohjaustoimintaan liittyen.

Työkirja on osa Suomen Urheiluliiton yleisurheilukoulu-konseptia ja se on suunnattu yleisurheilukoulun parissa toimiville 7–12-vuotiaiden lasten ja nuorten ohjaajille, valmentajille sekä toiminnasta vastaaville nuorisopäälliköille. Kirja soveltuu käytettäväksi yli lajirajojen eri urheiluharrastuksissa ja myös koulussa.

Vuoden 2017 alusta työkirja on osa Yleisurheiluohjaajatutkinnon materiaalia.

LATAA
TAI
TILAA!



» SÄHKÖINEN OPAS

on ladattavissa osoitteesta: yleisurheilu
» lapsille ja nuorille » yleisurheilukoulu

» TILAA PAINOTUOTE

15 € hintaan osoitteesta: sporttikauppa »
urheiluliitto » koulutus



TARJOLLA ERIKOISRAHASARJA SUOMEN URHEILULIITTO 110 VUOTTA



Suomalainen erikoisrahasarja Suomen Urheiluliitto 110 vuotta on nyt myynnissä.

Urheiluhenkiseen taittokansioon on kerätty Suomen viralliset metallirahat vuoden 2016 lyöntileimoilla: 1, 2 ja 5 senttiä, 10, 20 ja 50 senttiä sekä 1 ja 2 euroa.

Rahasarjaa on valmistettu vain 1500 kappaletta. Suomen Moneta toteutti hankkeen yhteistyössä viime vuonna 110-vuotiaaksi yltäneen Suomen Urheiluliiton (SUL) kanssa.

- Suomen Urheiluliitto on **Paavo Nurmen, Ville Ritolan** ja kumppaneiden ajoista lähtien ollut elävöittämässä maamme komeaa historiaa, jota Suomen Monetan ainutlaatuinen rahasarja juhlistaa omalta osaltaan upeasti näin juhluvuosien aikaan, sanoo SUL:n toimitusjohtaja **Jarmo Mäkelä**.

SUL on yleisurheilun kansallinen lajiliitto, joka yhdessä 600 jäsenseuransa kanssa rakentaa ja ylläpitää suomalaista yleisurheilutoimintaa. Se sisältää kansainvälisen ja kansallisen tason kilpaurheilua, monipuolista lasten harraste- ja kilpailutoimintaa sekä aikuisten harrasteliikuntaa.

SUL tarjoaa myös monipuolista toimitsija-, ohjaaja- ja valmentajakoulutusta ja järjestää jäsenseurojensa kanssa tapahtumia kuten ja Helsinki City Marathonin, Helsinki City Runin sekä joka toinen vuosi Ruotsi-ottelun.

Rahasarjaa voi tilata Suomen Monetan nettisivuilta:
<http://suomenmoneta.fi/SUL>

Kilpailupäivämääriä 2017

HESE-PIIRIKISAT

19.4.	Pohjois-Pohjanmaa	Ouluhalli, Oulu
19.4.	Satakunta	Karjuhalli, Pori
20.4.	Varsinais-Suomi	Kupittaaan urheiluhalli, Turku
25.4.	Kymenlaakso	Ruonalan halli, Kotka
26.4.	Keski-Suomi	Hipposhalli, Jyväskylä
27.4.	Lahti	Pajulahti-halli, Nastola
9.5.	Etelä-Pohjanmaa	Keskusurheilukenttä, Kuortane
9.5.	Pohjois-Savo	Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta
9.5.	Helsinki (pääkaupunkiseutu)	Leppävaaran urheilupuiston stadion, Espoo
10.5.	Lappi + Länsi-Pohja	Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi
10.5.	Etelä-Savo	Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna
11.5.	Pohjois-Karjala	Hammaslahden kenttä, Pyhäselkä
11.5.	Uusimaa	Järvenpään keskuskenttä, Järvenpää
11.5.	Kainuu	Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani
12.5.	Etelä-Karjala	Kimpisen kenttä, Lappeenranta
16.5.	Häme	Pyynikin urheilukenttä, Tampere.
16.5.	Keski-Pohjanmaa	Merenojan urheilukenttä, Kalajoki
23.5.	Finaali	Pyynikin urheilukenttä, Tampere
19.-20.5.	Kouluviestikarnevaalit, finaali	Vaasa
9.-11.6.	Youth Athletics Games (YAG)	Lahti
29.6.-2.7.	Lajikarnevaalit	
12.8.	Minimaraton	Helsinki
25.-27.8.	SM-P/T15	Raasepori
2.9.	Seuracupin finaalit	
	- Kilo-sarja (Säkylän Urheilijat)	Eura
	- Mega-sarja (Alajärven Ankkurit)	Alajärvi
	- Giga-sarja (Vammalan seudun Voima)	Vammala
	- Tera-sarja (Espoon Tapiot)	Espoo
9.-10.9.	SM-moniottelut M/N22-17, P/T15, 14 Silja Line seurakisoja	Hyvinkää ja Riihimäki seuroissa

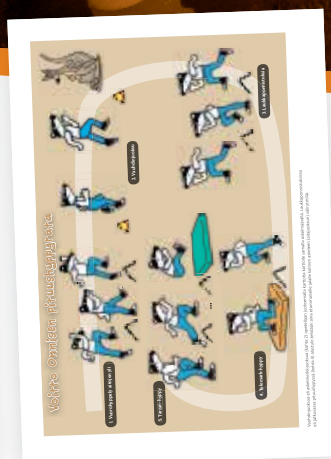
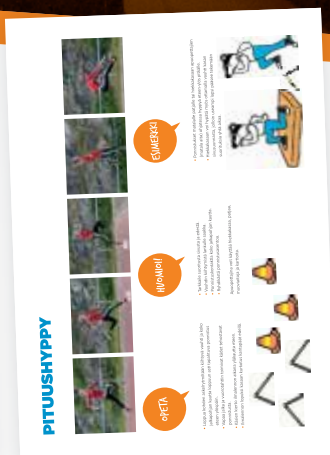
Kilpailukalenteri.fi kertoo mistä löytyy lapsille Silja Line Seurakisat

Lasten Silja Line Seurakisat on yleisurheiluseurojen paikallistason kilpailumuoto. Se on kisa, jossa kilpailemista voi harjoitella ja kokeilla turvallisesti. Silja Line Seurakisoihin voi osallistua eri puolella Suomea, vaikkapa kesämökkipaikkakunnalla.

Silja Line Seurakisojen pitopaikat ja ajankohdat löydät kilpailukalenteri.fi -palvelusta (<http://kilpailukalenteri.fi/>).

VUTUUS!

YLEISURHEILU- OHJAAJAN OPAS



Tämä yleisurheiluohjaajan opas koostuu tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä ryhmän hallinnasta, lasten harjoittelun perusteista ja yleisurheilun lajiradoista. Opas tuo esille oman käyttäytymisen merkityksen ryhmän toimintaan. Se antaa perustiedot lasten harjoittelun perusteista

ja tuo yleisurheilun eri lajien perusteet esille motivoivien ja suosittujen Voitto Onnisen lajiratojen kautta. Lapsi oppii yleisurheilun eri lajeja innostuen ja hengästyen.

Opas on osa Yleisurheiluohjaajatutkinnon materiaalia.

» **TILAA PAINOTUOTE**

30 € hintaan osoitteesta: sporttikauppa » urheiluliitto » koulutus

TILAA!

YLEISURHEILU 2016



YLEISURHEILU 2016 – JÄREÄ TILASTOPAKETTI myös junioritilastot!

Yleisurheilun tilastokirja 2016 on ilmestynyt ja myynnissä. Tilastopaja Oy on koonnut yksien kansien väliin kotimaiset ja kansainväliset tilastot kuluvalta vuodelta. Mukana ovat myös halli- ja ulkoratatulokset.

Kirjasta löytyvät myös ennätysluettelot: Suomen ennätykset on kirjattu 9-vuotiaisiin asti. Mukana on myös ME-, EE-, ja PE-luettelot sekä kesän arvokisojen tulokset, kaikkien SM-kisojen, maaotteluiden ja PM-kisojen tulokset.

Kirjan sivuilta löytyvät myös Kalevan Maljan ja Suomen Urheiluliiton nuorisotoimintakilpailun tulokset.

Tilastokirja on myynnissä hintaan 19 euroa Valo-talon Sporttikaupassa Helsingin Pasilassa (Radiokatu 20).

Kirjan voi tilata myös Sporttikaupan nettisivuilta hintaan 19 euroa + postikulut (<https://www.sporttikauppa.fi/kauppapaikat/urheiluliitto/muu-kirjallisuus/>)

**Hyvinkään
Hanavalinta Oy
Hyvinkää**

**Laattatyö Wikman
Oy
Nokia**

Rakennuspelti Sahala Oy
Vuoritie 11, 49510 Hamina
Puh. (05) 354 8350, 0400 557 402, fax (05) 354 8350
• Rakennuspeltityöt, peltikatot, peltiäistat
max. pituus 6 m

**ANA - SPORT OY
JOENSUU
www.ana-sport.com**

**AK-RAUDOITUS OY
MÄNTSÄLÄ**

**Hämeenlinnan seudun
Opiskelija-
asuntosäätiö**

**Tukea
Junioreille!**

**Ympäristöhuolto
Sovi Oy**

**Hautaus toimisto ja Kukkakauppa
Tolvanen Oy**
Kauppakatu 53, 53100 Lappeenranta
puh. 05-4530 568

**Kone-Ketonen
Oy
Kristiinankaupunki**

JR-Osa Oy
Raskaan kaluston autopurkaamo: - Uudet ja
käytetyt siirtolavat - Pinnoitetut renkaat - Kuormaautot
- Purkuosat - Ostamme myös purkuautoja
Peräläntie, Nukari, p. 09-2507605, 2507709,
0400 662783

**Kuljetus- ja Maanrakennus
P. Salonen Oy**
Seutulantie 3-5A, 04410 Järvenpää
www.salonenoy.fi

 **SOTKAMON
PORAKAIVO**
www.sotkamonporakaivo.fi

**Säkylän
Sora-Pojat Oy**
Turuntie 133, 27800 Säkö, p. 0400 590703
www.sora-pojat.net

Oy K-O Johansson Ab
Helsingintie 1107 (Porvoo), 06830 Kullonkylä
-puh. 019-652 172, fax 652 672
-15 - 50 paikkaiset turistibussit
-turistibussar med 15-50 platser
www.kojohansson.fi

Beveg Ky
Kankaanpää
www.beveg.fi

L & I Puutuote Ky
Teollisuustie 55
01800 Klaukkala
p. 09-879 4958

**Itä-Suomen
Turvapalvelu Oy**
Kerantie 18, 81720
www.itasuomenturvapalvelu.fi

**Talohuolto
K. Tahvanainen Ky**
Melatie 11 A 10, 80160 Joensuu
www.talohuoltotahvanainen.com

E.HARTIKAINEN OY
Pamilonkatu 31, 80130 Joensuu
www.hartikainen.com
-Automyynti-varaosat-huolto

SKANDI-STEEL OY
Linjatie 16, 29250 Nakkila
www.skandisteel.fi

Hautauspalvelu Ari Lumme
Seunalantie 25, 04200 Kerava
www.hautauspalveluarilumme.fi

Espoon kaupunki
Liikuntapalvelut, 09-81621, fax 09-81652121
www.espoo.fi/liikunta
Kamreerintie 3 B, 7. krs, 02770 Espoo
PL 34, 02070 Espoon kaupunki

Rovaniemen kaupunki
Liikuntapalvelut, 0400-292073
tapio.pahtaja@rovaniemi.fi
www.rovaniemi.fi
PL 8216, 96101 Rovaniemi

**Köyliön-Säkylän
Sähkö Oy**
- paikkakunnan oma energiayhtiö -
www.koylion-sakylansahko.fi

**Retomec
Oy**

**Osmon
Pienkone Oy
Kouvola**

MIES JA KONE OY
Ylilahdentie 11
40580 Jyväskylä
P. 0400 547 549

**Hammaslääkäri
Jussi Kuusisto
Kirkkonummi**

**Kirvesmiespalvelut
O. Lipiäinen**
Kaunolantie 3, 08700 Virkkala
P. 0400 656 585
kirvesmiespalvelut@gmail.com

KAIWUR OY
-kompostointityöt - mullan seulonta - mullan myynti
-saastuneen maan käsittely
puh. 040 7057954, www.kaiwur.fi
Sillankorvankatu 29, 05810 Hyvinkää

Kaluste Ark Oy
Järvihaantie 18
01800 Klaukkala
P. 050 505 9454

Scanhall Oy Ab
Kokkola
www.scanhall.fi

PPT-FILTER

**Työpalvelu
Vähämartti Juha**
Rastaankaari 14, 16300 Orimattila
p. 050-3739754

**Kaivuriurakointi
livari Oy**
livarinmäentie 22, 49900 Virolahti
p. 0400-652 328, Aki: 040-5655 748

www.urheiluoptikko.fi

PAKETO OY

MISSÄ TYNNYRI ON KATSO PAKETO.COM
KUNNOSTETUT IPC-KONTIT JA TYNNYRIT
puh. 09-274 4580, 0400 503 739
Kisällintie 7, Kellokoski, www.paketo.com

Arokivi Oy
Varkaus

**Lipsanen
Yhtiöt
Pori**

SULZER

SaKoTe

Pajatie 4 B
01800 Klaukkala
puh. 040 8245180



www.pisla.fi

STRONG WOOD
PÖLKKY
www.polkky.fi

kotiBOX
PIENVARASTOT

**Kantvik
Shipping
Ltd Oy**

Sokeritehtaantie 20
02460 Kantvik
www.kantvikshipping.fi

**Porin
Puutuote Oy**

Puh. 0400-597 529
www.porinpuutuote.fi

HAMRE OY
rengasalan maahantuontia jo 40 vuotta
www.hamre.fi



JÄAMESTARIT OY

Sähkötie 4, 17500 Padasjoki
Puh. (03) 557 4235
Fax (03) 557 4040

www.jaamestarit.fi

KYMENLAAKSON
JÄTE

www.kymenlaaksonjate.fi

**Valtimon
Sähkötyö Oy**

Monipuolinen sähköasennusliike -
asiantuntevaa palvelua yli
20 vuoden ajan

Nurmes
www.valtimonsahkotyo.fi

accon

SUURSÄKIT / STORSÄCKAR
info@acconsuomi.fi - www.suursakkeja.fi

**Porvoon
suomalainen
seurakunta**

Lundinkatu 5, PL 140
06101 Porvoo
puh. 019-66111
www.porvoonseurakunnat.fi

**Lappeenrannan
Rakennuslasi Ky**

Kaakkoiskaari 1
53500 Lappeenranta
www.rakennuslasi.com

**Loimaan
Seudun
Ympäristö-
huolto Oy**

www.jatehuolto.com

**Kylmä-
eristys Oy**

Lappeenranta
www.kylmaeristys.fi

**Visura
Oy
Tampere**

**Alanevan Rakenne Ky
PERÄSEINÄJOKI
www.alaneva.fi**

**Musti Ja Mirri
Mäntsälä**



Jalostamme suomalaisesta
lihasta palvit, tuorelihat
ja makkarat
www.rahtipalvi.fi

Kotkan Levytyö Oy
Seppolantie 5, 48230 Kotka
www.kotkanlevytyo.fi

**Rakennuslaskenta
Rautalahti Oy
Imatra**

**CH-Palvelu
Oy
Lappeenranta**

**ASENNUSPALVELU
Jii ÄSSÄ**
Norppatie 11, 01480 Vantaa
P. 050 3844 220

**Kuljetus Haapasalo Oy
Jokela
p: 0400-418 008**

Koirahoitola Miracle
Eerikinkartanontie 311 D
02880 Veikkola
P. 040 825 9167

IT-Palvelu Oy Finland
Hämeentie 2, 13200 Hämeenlinna
P. 03-619 6000

**Mercamer
Oy
Vantaa**

**Someron
Terästyö Ky**
P. 0400 535 559

Salon Tilipalvelu Oy
Turuntie 21, 24240 Salo
puh. 02-731 2905
www.salontilipalvelu.com

**Engblom & Co
Oy
Kirkkonummi**

Keuda 
www.keuda.fi

**Metallivalmiste
A. LAAKSONEN
Hyvinkää**
www.arkisto2000.fi

**Suomen
Teollisuustyökalut
Oy**
Kaarina
P. 020 730 3000



Taipalsaaren kunta
www.taipalsaari.fi

**Soraliike
Erik
Winqvist Ky**

Tuusula
www.soraliikewinqvist.fi

**Kera-
huolto Oy**
Kirvesmiehentie 3 A
04200 Kerava
puh. 09-294 5788

**KAUKO
KAJOLINNA KY**
Erilaisia rakennus- ja myymälä
REMONTOINTIA
Siippoontie 363, 01940 Palojoki
Puh. 040 234336, auto 0400 459 896

**Haminan
Jätehuolto Oy**
Pikkuympyräkatu 4
49400 Hamina

The Art of Enzymes
roal
Tykkimäentie 15 b, 05200 Rajamäki
www.roal.fi

**Rautia
Korpisaari Oy**
Yrittäjätie 10, 01800 Klaukkala
www.rautia.fi/nurmijarvi



**Rautjärven
kunta**
Maailmanmestareiden
kunta

Simpeleentie 12
56800 Simpele
puh. 05-687211
www.rautjarvi.fi

**E21 Solutions
Oy**
e21.fi
Helsinki

Kiinteistömaailma
Klaukkala
Kauppakeskus Viiri
p: 040-840 4858

RKW FINLAND OY
PORI

Veljekset Saarinen Oy
SUURIMAA

AUTOKOULU FREEROAD
Väinönkatu 40, 40100 Jyväskylä
p.014-615 915, p.040-528 3852

Piikki ja Pora Rautiainen Oy
Loviisa
www.piikkijapora.fi
p. 040-756 7519

Metsäurakointi
Kari Olkkonen Oy
Omakotitie 13, 19600 Hartola
puh. 0400 120 695

Konehuolto A. Uotila
SOMERO
www.konehuoltouotila.syhi.fi

Kausalan Laskenta Oy
Lähteenkatu 2, 47400 Kausala
puh. 05-3261766
kausalanlaskenta.suominen@gmail.com

Kuhmon
Betoni

Valtimontie 11, 88900 Kuhmo
www.kuhmonbetoni.fi
- Betoni- ja siltaelementit

A - LATTIAT OY
Vasaratie 4,
65350 Vaasa
p. 0400-667658

Farmilaite Oy
Tampereentie 486, 33880 Lempäälä
puh. 03-3122 7600
timo.lahtela@farmilaite.inet.fi
- maatalouskoneita ja -tarvikkeita

Kuljetusliike
Kujala & Muuri
Kotka

Soraliike
Erik
Winqvist Ky

Tuusula
www.soraliikewinqvist.fi

INDUSTRI - TEXTIL
JOB OY
Kumitehtaankatu 5,
04260 Kerava
p. 020 7401880

Sähkötyö
Matti Tennila Ky

Kaplastie 8 A
96900 Saarenkylä
puh. 0400 391258

VARKAUDEN PUU OY

Tunnettua laatua Euroopassa

Puh. 017-556 2399
telefax 017-556 4061

 **Matinkylän Huolto**

Turvallinen kumppani

www.matinkylanhuolto.fi

LETKUJA, LIITTIMIÄ
-lietteille, polttoaineille
-kasteluun, kemikaleille
-vijalle, elintarvikkeille
-pesureihin, kaasuille
Tankkauspumppuja

HYDRAULIIKKAOSIA
-pumppuja myös
vanhempiin laitteisiin
-klapikoneisiin
-sylintereitä, venttiileitä
-letkut ja liittimet

HYDRO MARKET
LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI

Uudenmaan nopein letkupalvelu
Hydromarket 24H 0400-513 600
SALHYDRO OY
ESTUUT JA PÄÄNOSAT AMMATTI-ALUEILLA
Nurmijärvi Kuusirinne 3 09-2766 400

SUOMEN URHEILULIITTO



VALMENNUS- KURSSIT



valmennuskeskus

vuodesta 1975

“PARAS opetuksen taso, opettajat, kokemus ja hinta-laatusuhde. Kokenein, luotettavin ja monipuolisin kurssijärjestäjä”.

(Tutkimustoimisto Innolink Research Oy 2015)

valmennuskeskus.fi
puh. 0207 280 340



Maunulan yhteiskoulu
HELSINGIN MATEMATIIKKALUKIO

Maunulan yhteiskoulu

Peruskoululuokat 7–10
Liikuntaluokka
Matematiikka- ja englanninkielinen luokka,
kuvataide- ja musiikkipainotus

Maunulan yhteiskoulun lukio

Laaja liikunnan kurssivalikoima
Musiikki, kuvataide, media, luonnontiede

Helsingin matematiikkalukio

Matematiikan ja luonnontieteiden erikoislukio

Kuusikkotie 3, 00630 Helsinki
Puh. 09 777 110 12



www.mayk.fi

Mäkelänrinteen lukio on valtakunnallisen tehtävän saanut urheilulukio. Koulussa on noin 890 opiskelijaa, joista 600 on 58 eri lajin ikäluokkansa parhaimmista olevia urheilijoita. Yleisurheilussa valmennuksesta vastaa kuuden valmentajan tiimi.



Tiedustelut:

Vesa Vihervä: rehtori 040-3341098
Simo Tarvonen: valmennuksen koordinaattori
050-5836513

Maaottelumatka Finnkampeniin 1.-4.9.2017



SILJA LINE 



SUOMEN URHEILULIITTO

Hintaan sisältyy:

- * Laivamatkat Turku-Tukholma – Turku Tallink Siljan laivoilla B-luokan kahden hengen hytissä
- * Yksi yö Scandic-hotellissa kahden hengen huoneessa hotelliaamiaisella
- * Julkisen liikenteen 2 päivän matkakortti, käyttö Tukholmassa
- * Kahden päivän pääsylippu takasuoran katettuun N-katsomoon
- * Kannustuspaketin ja maaotteluteeman mukaista ohjelmaa sekä laivalla että maissa

Lisämaksusta:

- Hyttiluokan sekä hotellin muutokset
- Yhden hengen hytti / huone
- Ateriat laivalla
- Liityntäkuljetukset satamaan



Hyvä yleisurheilun ystävä, syyskuussa on jälleen aika ottaa naapurista mittaa. Maailman vanhin maaottelu otellaan vuorostaan Tukholman stadionilla ja tehtävämme on lähteä porukalla kannustamaan Suomi voittoon!

Paikkoja on rajoitetusti, joten varaa matkasi jo nyt ja varmista paikkasi kesän yleisurheilukauden huipennukseen parhaassa seurassa!

Hinta alkaen

335 €

/hlö

Lisätiedot: www.ruotsiottelu.fi



KALEVAN KISAT

20.-23.7.2017
Seinäjoki

Nähdään Seinäjoella!

Ensi kesän Kalevan kisoissa mestareita löytyy sekä kentältä että katsomosta, tule mukaan!

Kisoissa nuoria liikuttaa Jacky-yleisurheilumaa ja yleisurheilun historiaa on tarjolla, kun Urheilumuseo renkailla parkkeeraa rekkansa kisatorille!

Liput myynnissä nyt!

www.kalevankisat2017.fi

ticketmaster



lakea

Seinäjoki



SUOMEN URHEILULIITTO

KALEVA
140 vuotta elämää