

# Spurtti

2/2017

## news

Nopeustreeni maistuu

**Sara Francisille**

HIFK paketoi  
säbän ja  
yleisurheilun

*Suomi on  
Pohjoiskalotin  
yleisurheilumahti*

*Millainen on  
Arttu Korkeasalon  
päivä*

Ota  
putkirullaus  
osaksi kehon-  
huoltoa

Tampereen Pyrintö  
Hampurissa:  
**Kovia kisoja,  
uusien kavereita**

Liikuntaa  
20 tuntia viikossa  
**Pinja Kotinurmen ja  
Santeri Harjulan tapaan**

Mo Farahin juoksut  
sävyttivät  
**Eemil  
Helanderia**

Esbo IF:n juniorivalmennus: **Monipuolisesti ja kahdella kielellä**



**Just Smile!**

## Sinulla on vahvuuksia!

Meillä kaikilla on vahvuuksia. Vahvuudet ovat taitoja, jotka osaamme erityisen hyvin. Tämä syksyn Spurtti News -lehti on täynnä toistan mielenkiintoisempia tarinoita erilaisista ihmisistä. Pohdi lehden sivuja selatessa muiden ihmisten vahvuuksia. Käännä katse myös itseesi. Millainen sinä olet? Mitkä ovat sinun vahvuutesi ja mistä asioista olet itsessäsi ylpeä? Oletko kenties hyvä hyppäämään pituutta, taitava tekniikkaradalla tai omaat taidon kannustaa kavereita? Pohtikaa myös kotona teidän perheen vahvuuksia. Millainen vahvuuksien joukko teidän treeniryhmästä muodostuu, kun kaikkien vahvuudet sanotaan ääneen?

Yhtä tärkeää on myös muistaa niin koulussa, treenatessa kuin kotona, että kukaan meistä ei ole täydellinen. Kaikki tekevät joskus virheitä ja epäonnistuvat. Kaikilla meillä on asioita, joissa pitää kasvaa ja kehittyä. Heikkoja taitoja ei pidä hävetä. Uskalla siis myös epäonnistua. Kokeile ja yritä uudestaan. Yleisurheilukoulu on oiva paikka oppia ja saada rohkeutta uusien taitojen harjoitteluun. Muistathan olla oma itsesi ja anna toisille mahdollisuus nähdä sinut sellaisena kuin olet.

Iloa ja voimaa syksyyn,



**Ritva Immonen**  
nuorisopäällikkö  
Suomen Urheiluliitto



**Spurtti**  
news

Lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa

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

**Toimituspäällikkö** Tapio Nevalainen

**Taitto ja ulkoasu** Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

**Kannen kuva** Anssi Mäkinen

**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.

[www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi)

**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



TERVETULOA  
MUKAAN NUORISO-  
YLEISURHEILUN  
KILPAILU- JA  
ELÄMYSTAPAHTUMAAN!

Sinä 9–17-vuotias yleisurheilunuori:

KAVERIT! KISAA!  
KANNUSTA!

**14.-16.6.2018, ESPOO**

Youth Athletics Games (YAG) tapahtumassa on kesän monipuolisin lajivalikoima, suurin osanottajajoukko, vauhdikkain tunnelma ja viihdyttävän ohjelman!

Ilmoittaudu 1.3.-1.6.2018.  
Aloita kesä kisaamalla  
Espoossa! Kenttä täynnä  
kavereita, ennätyksiä  
ja kannustusta!

[www.youthathleticgames.fi](http://www.youthathleticgames.fi)

Järjestäjä:



ESPOON TAPIOT

SUOMEN URHEILULIITTO

*Pysy mukana!*



yag@sul.fi



+358 44 954 5934



Tykkää "Youth  
Athletics Games"



Seuraa @nuoriso-  
yleisurheilu  
#yag2018  
#yagespoo

# Spurtti 2/2017

news



**3** Pääkirjoitus

**6** Kuka on Vuoden nuori yleisurheilija?

**7** Lakka ja Kortetmaa uudet Hese-kummit

**8** Oulun harjoitusolot Rouva Auran huolena

**9** HIFK paketoit säbän ja yleisurheilun

**10** Miten elää, treenaa ja mitä mieltii Arttu Korkeasalo

**16** Pinjan ja Santerin viikossa on säpinää

**20** Noin 20 kysymystä Eemil Helanderille

**22** Suomessa pohjoisen parhaat yleisurheilunuoret

**24** Tältä näyttää kesä 2018

**26** Esbo IF: iloisesti ja monipuolisesti kahdella kielellä

**30** Putkirullaus osana kehonhuoltoa

**32** Noin 20 kysymystä Sara Francisille

**34** Kansainvälinen seurayhteistyö TJIG:ssä

**36** Välipalalla on väliä

**38** Kaksikymppinen Seuracup ei kangistu

**42** SiiPon Tähdet piristävät Siilinjärvellä

# Käy äänestämässä! Kuka on Vuoden nuori yleisurheilija?

Spurtti News -lehti järjestää toista kertaa Vuoden nuori yleisurheilija -äänestyksen. Se on avoin kaikille yleisurheilun ystäville.

Äänestää voi vain yhtä urheilijaa yleisurheilu.fi -sivujen linkin kautta. Äänestää voi myös lähettämällä äänen suoraan tiedotus@sul.fi -sähköpostiin. Mukaan vain yksi nimi, ketä äänestää ja lyhyt perustelu. Äänestyksen päätteeksi palkitsemme parhaan perustelun.

Vuoden nuori yleisurheilija -äänestykseen hyväksytään kuluneella kaudella 19-vuotiaissa tai sitä nuoremmissa sarjoissa kilpailleet urheilijat. Tulokset julkistetaan yleisurheilu.fi -sivuilla joulukuun lopulla.

Käykää ottamassa kantaa. Tarjolla on kymmenen ehdokasta, mutta mikäli heistä kukaan ei ole suosikkisi, voit antaa äänen omalle ehdokkaallesi.

Äänestää voi vain kerran, ja äänten laskuun hyväksytään mukaan vain ne äänet, joissa äänestäjä on jättänyt nimensä ja sähköpostiosoitteen.

Vuosi sitten kilpailun kärkikolmikön muodostivat Wilma Murto, Samuel Purola ja Suvi Koskinen.

## Tässä muutamia ehdokkaita Vuoden nuoreksi yleisurheilijaksi:

### 19-vuotiaiden EM-mitalistit:

**Viivi Lehikoinen**, pronssia 400 metrin aidoissa  
Päätti kauden 19-vuotiaiden 400 metrin aidoissa maailmantilaston viidentenä 19-vuotiaiden SE-ajalla 56,49.

**Wilma Murto**, pronssia seiväshypyssä  
Ylitti hallikaudella 466. Kilpaili kesällä jalkavaivan takia vain EM-karsinnassa ja finaalissa.

**Samuel Purola**, hopea 100 metrillä, pronssia 200 metrillä  
Päätti kauden 17-vuotiaiden 100 metrin maailmantilaston kakkosena 17- ja 19-vuotiaiden SE-ajalla 10,31. Oli 200 metrillä 17-vuotiaiden tilaston kolmas (20,84).

**Elina Kinnunen**, pronssia keihäässä  
Heitti kaudella ennätykseen 54,30, jolla sijoittui junioreiden Euroopan tilaston seitsemänneksi.

### Euroopan nuorten olympiafestivaalien mestarit:

**Topias Laine**, keihäänheitto  
Kauden paras heitto kantoi 74,74 (700 g) ja toi 17-vuotiaiden

maailmantilastossa 12. sijan.

**Julia Kivinen**, moukarinheitto  
Kivinen oli 17-vuotiaiden tilastossa 3-kilon moukarilla 13:s (66,71).

**Arttu Mattila**, korkeushyppy  
Ylitti kauden mittaan 212, jolla heltisi 17-vuotiaiden maailmantilastossa yhdeksäs.

**Julia Valtanen**, keihäänheitto  
Oli EYOF-kisoissa syntyneellä ennätyksellään 58,11 (500 g) 17-vuotiaiden maailmantilastossa seitsemäs.

### Muita:

**Saga Andersson**, seiväshyppy  
Oli 19-vuotiaiden EM-kisoissa neljäs. Ylitti ulkoradoilla 442 ja oli 17-vuotiaiden maailmantilastossa toinen ja 19-vuotiaissa viides.

**Arttu Korkeasalo**, kuula  
Oli 17-vuotiaiden maailmantilaston ykkönen ja 19-vuotiaiden EM-kisoissa 10:s. Hän työnsi 5 kilon kuulaa 20,81.



# Lakka ja Kortetmaa uudet Hese-kummit

Aitajuoksija **Elmo Lakka** ja sprintteri **Anniina Kortetmaa** ovat Hese-kisojen uudet kummiurheilijat. Pikajuoksuhuiput jatkavat Hese-kummeina **Minna Nikkasan** ja **Eemeli Salomäen** työtä.

- Tämä on kunniatehtävä ja sellaisena sen otan, sanoo liikunnanopettajaksi Jyväskylän yliopistossa opiskeleva Lakka.

Kortetmaa opiskelee terveystietoa Itä-Suomen yliopistossa Kuopiossa. Lakan tapaan hän on innoissaan voidessaan yhdistää kummiurheilijana oman huippu-urheilijataustansa ja opinnot.

- Hienoa, jos saan lasten kanssa yhdistettyä liikuntaan terveyden ja hyvinvoinnin näkökulman, Kortetmaa sanoo.

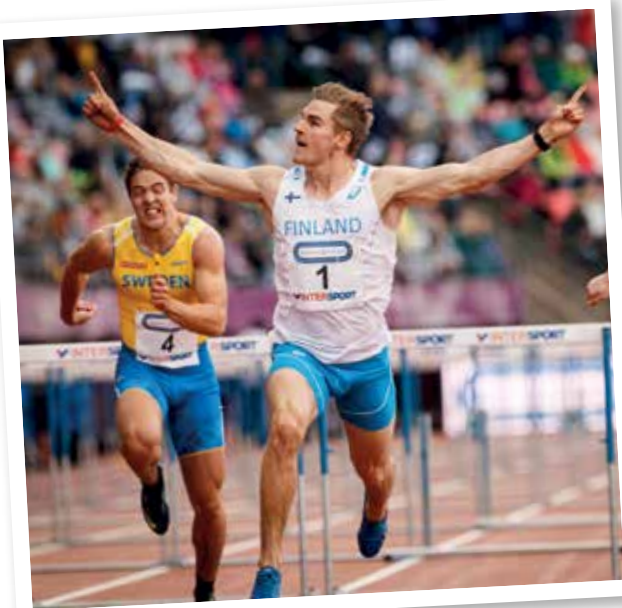
Hese-kisa on yleisurheilun joukkuekilpailu 5.-6.-luokkalaisille, ja osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetki koululiikuntaohjelman. Kaikki ohjelmaan ilmoittautuneet joukkueet ovat mukana arvonnassa, josta luokka voi voittaa Lakan tai Kortetmaan vetämän treenipäivän.

## Lakka: Monipuolisuus on iso avu

Hesekisalaiset tapaavat Lakan ja Kortetmaan myös kannustamassa joukkueita 22. toukokuuta Tampereella käytävässä valtakunnallisessa finaalisissa.

- Tulevan ammattini ja valmennustyön kautta työskenteleminen tulevaisuudessa lasten parissa jonkun verran. Siksi halusin tähän hommaan. Mukavaa tarjota lapsille liikunnan riemua ja tukea yleisurheiluhommaan, joka on minun leipälajini, Lakka sanoo.

Viime kesänä kolmannen perättäisen 110 metrin aitojen Suomen mestaruuden voittanut Lakka on ollut yksi seuransa Jyväskylän Kenttärheilijöiden ”aitajuoksutohtoreista”.



Hän on jakanut nuorille aitajuoksuoppia. Yleisurheilua ja siihen liittyviä asioita hän on opettanut monille muillekin, esimerkiksi joukkuevoimistelijoille.

- Monipuolinen liikunta lapsena on avain siihen, että yleisurheilun pariin saadaan jatkossa uusia harrastajia. Vaikka lapsella olisi jo oma leipälaji, kannattaa tehdä muutakin liikuntaa siinä sivussa. Se auttaa fyysisesti, rentouttaa ja on hauskaa, eli auttaa myös henkisesti, Lakka sanoo.

- Itselläni se tarkoittaa, että käyn välillä kavereiden kanssa lätkimässä sulkapalloa ja heittämässä frisbeegolfia. Punttalisissakin olen nyt painottanut kehonhallintaa ja tasapainoa.

## Kortetmaa: Urheilusta pitää nauttia

Kortetmaa voitti viime talvena hallissa 60 metrin Suomen mestaruuden. Ulkoradoilla hän pinkoi 22-vuotiaiden 200 metrin Suomen mestaruuden ja oli Kalevan kisoissa 100 metrillä toinen.

Vaikka jalkavaivat rajoittivat tuloksen tekoa, Kortetmaa kilpaili muiden muassa Belgradin EM-halleissa, 22-vuotiaiden EM-kisoissa Puolan Bydgoszczissa ja Taipeiin universiadeissa.

- Tärkeintä on, että lapset oppivat nauttimaan, iloitsemaan ja tykkäämään liikunnasta ja urheilusta. Siitä pitää nauttia ennen kuin voi alkaa tähdätä pidemmälle, Kortetmaa sanoo.

Kortetmaa on Lakan tapaan aktiivinen sosiaalisessa mediassa. Kortetmaa toivoo, että hänen somepäivityksistään välittyä aito kuva nuoresta juoksijasta.

- Haluan viestiä lapsille rehellistä ja avointa urheilijan mallia. Sosiaalisessa mediassa on kaikennäköisiä ihmisiä. Minä kannustan kaikkia olemaan sielläkin oma itsensä, Kortetmaa sanoo.

Kannuksen Uraa edustavalle Kortetmaalle Hese-kisa on tuttu omalta uralta.

- Olin mukana Hese-kisassa Kannuksen ala-asteen luokan kanssa. Muistan sen hyvähenkisenä joukkuekilpailuna. Kisojen ja urheilun kautta olen saanut paljon ystäviä ja sosiaalista osaamista.



# Oulun harjoitusolot Rouva Auran huolena

**J**os Anne Karvinen-Poutanen saisi hetkeksi kaikkivoivan vallan, yleisurheilijoiden talviset harjoitusolot Oulussa ottaisivat aimo harppauksen eteenpäin.

Kuivasjärven Auran monitoimista, tai Rouva Auraa, kuten häntä Oulun yleisurheilupiireissä kutsutaan, harmittaa peruskorjausta odottavan Oulu-hallin kasvanut tapahtumakäyttö, koska korvaavia harjoituspaikkoja on vaikea löytää.



*SUL:n hallituksen puheenjohtaja Vesa Harmaakorpi luovutti Kuivasjärven Auran Anne Karvinen-Poutaselle SUL:n hopeisen ansiomerkin SM-viestien yhteydessä Tampereella 2017.*

- Talvella kamppaillaan Oulu-hallista myös pesäpallon kanssa, kun viikonloppuisin on hallisarjan turnauksia. Koulujen saleja ei tahdo saada, joten meille jää usein jäähallin käytävä, tai sitten on talvellakin vaan oltava ulkona, Karvinen-Poutanen sanoo.

Harjoitustilojen niukkuus ei ole torpannut Kuivasjärven Auran nousua 600 lisenssin seuraksi yleisurheilussa. Karvinen-Poutanen on ollut kasvun moottori, mikä toi Alfred Kordelinin säätiöltä Urheilun Tuki -rahaston 2 000 euron

suuruisen tunnustuspalkinnon nuorten valmennuksessa tehdystä pitkäjänteisestä ja pyyteettömästä vapaaehtoistyöstä.

- Se saa minut liikkeelle. Muuten jäisin helposti sängyn pohjalle makaamaan, kun molemmat jalat on amputoitu. Ja kun ei ole omia lapsia, tässä työssä saa olla lasten parissa, Karvinen-Poutanen sanoo valmennus- ja seuratyöstään.

## ”Yritän toppuutella vanhempia”

”Rouva Auran” oma aktiiviura päättyi lapsena alkaneen kroonisen virtsatesairauden seurauksena parikymppisenä. Sairaudesta myöhemmin kolme munuaissiirtoa. Viime vuonna pitkien dialyysihoidojen ja munuaisten vajaatoiminnan aiheuttama verisuonten kalkkeutuminen johti molempien jalkojen amputoitumiseen polven alapuolelta.

Valmennus- ja seuratyö jatkuvat silti täydellä höyryllä.

- Samalla tavalla tässä on oltu liikkeellä ja kisoja järjestetty. Pääsen jo proteesien kanssa kävelemään lyhyitä matkoja, muuten liikun pyörätuolissa, Karvinen-Poutanen sanoo.

Karvinen-Poutanen valmentaa viitenä iltana viikossa kahden yhteensä noin 30 yleisurheilijan ryhmää. Niistä toinen koostuu 14–15-vuotiaista ja toinen 16–19-vuotiaista. Valmennuksen ohella hän on seuran yleisurheilujaoston veturi, taloudenhoitaja ja monien käytännön asioiden hoitaja.

Omalla aktiiviurallaan Karvinen-Poutanen, 50, ylsi aiturina Kalevan kisoissa mitaleille. Sittemmin hän on jatkanut Auraa aikanaan johtaneen valmentaja-isänsä Pekka Karvisen jalan jäljissä.

- Omassa valmennuksessani pyrin kasvattamaan aikuis-, en lapsihuippuja. Yritän aina toppuutella lasten vanhempia, että tässä ollaan menossa vasta nuorena iässä, Karvinen-Poutanen sanoo.

- Yritän myös mennä mahdollisimman pitkälle moniotteluihin pohjaten. Nykyiset lapset tosin haluavat erikoistua aikaisemmin. Juoksemaan ja pituutta hyppäämään lapset saa helposti, mutta moniotteluiden tai vaikeampien lajin kuten kuulan tai keihään tekemiseen on kynnys.

## Kilpaileminen on kynnys

Juniorityön suurin haaste Karvinen-Poutasen mukaan on saada nuoret kilpailemaan.

- Jos meillä on reilut 600 lisenssiurheilijaa, heistä reilut 150 kilpailee Auran omissa kisoissa, mutta muihin kisoihin heitä ei tahdo saada lähtemään. Se on noin 50 urheilijan kaarti, joka käy Seuracupit ja muut kisat. Nyt tosin on saatu ensi kertaa innostettua enemmän 9-vuotiaita mukaan pm-kisoihin.

Nuorten innostusta lisää myös seuran omien kasvattien menestys: syyskesän SM-kisoista Poutanen-Karvisen valmennettavat kokosivat viisi mitalia, helmenä Sonja Stängin mestaruudet 15-vuotiaiden 80 metrin ja 300 metrin aidoissa Raaseporissa.



# HIFK paketoi säbän ja yleisurheilun

Mitäs jos salibandyä ja yleisurheilua voisi harrastaa yhtä aikaa, samassa seurassa ja ryhmässä? Se toimii ainakin Helsingin IFK:ssa, joka yhdisti yleisurheilu- ja salibandytoimintonsa ja aloitti junioriryhmät, joissa yleisurheillaan ja pelataan salibandyä.

Miksi näin?

- Nämä lajit tukevat toisiaan, ja haluamme tarjota mahdollisimman laadukasta ja monipuolista liikkumista yhden yhdistyksen alla, sanoo HIFK:n salibandyn ja yleisurheilun yhteisen yhdistyksen toiminnanjohtaja **Juha Erälaukko**.

Suosittujen joukkue- ja yksilölajien yhdistelmä on HIFK:lle myös tapa houkutella lisää poikia kokeilemaan yleisurheilua. Mutta miksi valittiin juuri salibandy ja yleisurheilu?

- Moni varmaan ajattelee, ettei niillä ole mitään tekemistä toistensa kanssa, mutta itse asiassa lajeissa on paljon yhteistä. Yleisurheilussa on paljon lajinomaista harjoittelua, joka toimii salibandyssä, Erälaukko sanoo.

- Salibandyssä pitää osata juosta oikein ja yleisurheilun fyysinen harjoittelu sopii salibandyyn, jossa tarvitaan esimerkiksi hyvää keskikropan hallintaa.

Entä miten nuori yleisurheilun harrastaja voi hyötyä salibandystä?

- Salibandyssä tehdään paljon räjähtäviä lähtöjä pienellä palautuksella, tulee nopeita suunnanmuutoksia ja ylikuormitusta, Erälaukko sanoo.

- Yksilölajeissa tapahtuu myös paljon lopettamisia jo juniori-iässä. Harjoituksissa ei ehkä ole samanlaista yhteenkuuluvaisuuden tunnetta kuin joukkueurheilussa. Salibandyn kautta saadaan yleisurheiluun enemmän joukkuekulttuuria.

## "Oltiin juoksuvoimassa ylivoimaisia"

Kun Erälaukko puhuu salibandyn ja yleisurheilun yhdistämisestä, se pohjaa kokemukseen. Valmentajana hän on nähnyt yleisurheilun voiman salibandyn oheisharjoitteluna ja uskoo yhtälön toimivan yhtä lailla toiseen suuntaan.

- Kun olin Tapanilan Erässä vuonna 2005 syntyneiden valmentajana, otin salibandykoulusta ryhmän, jolle heitin yleisurheilua mukaan harjoitteluun. Oli juokskoulu ja kehohallintaa, Erälaukko kertoo.

- Kun menttiin sarjaan, hävittiin ensimmäisenä vuonna melkein kaikki pelit. Toisena vuonna tapahtui iso harppaus, saatiin muut joukkueet kiinni ja voitettiin puolet peleistä. Kolmantena vuonna hävittiin yksi peli.

- Neljäntenä vuonna pelattiin kahta sarjaa, vuotta vanhempien ja omanikäisten kilpasarjaa, hävittiin yksi peli, joka oli se vuotta vanhempien finaali.

Miten yleisurheilutausta näkyi salibandyjoukkueen otteissa?

- Oltiin juoksuvoimassa täysin ylivoimaisia. Ei ollut ketään haastamassa, ei edes vuotta vanhempia. Yleisurheilu on iso juttu salibandyssä, Erälaukko sanoo.

Erälaukon mukaan osa salibandyjoukkueen pojista alkoi harrastaa myös yleisurheilua ja on sittemmin jatkanut sitä.

## Erälaukko: Monilajisuus pitää aloittaa varhain

Kansainvälisten tutkimusten mukaan useamman urheilulajin harrastaminen juniorina vähentää myöhemmin loukkaantumisia ja pienentää drop out -riskiä. Iän karttuessa se antaa myös mahdollisuuden tehdä valintoja, jos oma juniori-iän ykköslaji lakkaa kiinnostamasta.

HIFK ei kuitenkaan ole ainoa seura Suomessa, jossa voi harrastaa useampaa lajia. On seuroja, joissa esimerkiksi yleisurheilu ja telinevoimistelu tekevät yhteistyötä.

Erälaukko näkee, että HIFK saattaa tulevaisuudessa viedä monilajisuutta junioreilla vielä askeleen eteenpäin niin, että yleisurheilun ja salibandyn ohella junioriryhmän ohjelmassa voi olla vaikkapa telinevoimistelua, käsipalloa ja jalkapalloa.

- Tätä ei tietenkään voi tehdä niin, että mitään olisi pakko harrastaa. Liikkeelle on lähdevä riittävän nuorista. Tuossa C-juniori-iässä monen kohdalla valinnat on jo tehty, Erälaukko sanoo.



# Kuudelta aamupuurolle ja punttisaliin

Teksti **Tapio Nevalainen** Kuvat **Anssi Mäkinen**

**A**ikainen herätys arvokisojen aamukarsintaan ei ole ongelma **Arttu Korkeasalolle**. Kuulantytönön huippulopauksen löytää arkisinkin aamu-kuudelta puurolautasen edestä.

- Tykkään herätä aikaisin, siinä kuuden aikaan, mutta jos on aamupuntti, herätyskello soi jo 5.45, Korkeasalo sanoo.

Kun päivä alkaa voimaharjoituksella, Tampereella asuva Korkeasalo siirtyy edellisyöksi vaarilleen **Pentti Korkeasalolle** Ylöjärven Siivikkalaan. Vaarin autotalliin on mörssärille rakennettu voimailutila, jossa rautaa voi kesyttää silloin kuin haluaa.

- Siellä on nyt kaikki tarpeellinen, kun sain sinne syksyllä kunnon kyykyhäkin. Nyt on turvallista kyykätä, Korkeasalo kiittelee yksityissaliaan.

Aamutreenin päätteeksi Korkeasalo hyppää taas vaarin kyytiin ja aloittaa kymmeneltä opinnot Tampereen Kauppaoppilaitoksen urheilijalinjalla.

- Vaari on ollut iso apu, mutta kohtaa pääsen liikkumaan nämä välit omalla autolla, helmikuussa 18 vuotta täyttävä Korkeasalo sanoo.

Liiketalouden opinnot maistuvat nuorelle kuulantytöntäjälle. Korkeasalon mukaan urheilija-opiskelijoiden luokassa on ”hyvä meininki”.

- Yritysjutut kiinnostavat. Haluaisin joskus aikuisiällä pistää yrityksen pystyyn. Opiskella pitää, ettei urheilu-

uran jälkeen jää ihan tyhjän päälle, Korkeasalo sanoo.

Mörssärin luokkakavereiden joukossa on muitakin oman lajinsa tulevaisuuden nimiä kuten jääkiekon alle 18-vuotiaiden MM-mitalisti, Tapparan **Toni Utunen**.

## ”Musiikkimaku isän levyhyllystä”

Koulupäivä on ohi yhden maissa iltapäivällä. Illan ohjelmassa on useimmiten päivän toinen harjoitus.

- Jos aamulla on raskas puntti, iltatreeniä ei ole, mutta jos aamulla on vaikkapa kevyt työntötreeni, sitten illalla on toinen treeni, Korkeasalo sanoo.

Talviseen aikaan Korkeasalon illat kuluvat paljolti kotona harjoituksista

palautellen.

- Katselen elokuvia ja kuuntelen musiikkia. Jonkun verran pelaan tietokoneella. Kaverit ovat aika paljon Tampereen Lielahdessa, jossa asuin aiemmin. Heidän kanssa tulee oltua enemmän kesällä, Korkeasalo sanoo.

Mörssärin elokuva- tai musiikkisuosikit eivät löydy nykylistojen kärkisijoilta.

- Musiikkimaku on peräisin isän levyhyllystä. Tykkään 1960-70-lukujen musiikista, esimerkiksi sellaista bändeistä kuin Doors, Led Zeppelin, Deep Purple ja Rolling Stones. Tuon ajan elokuvatkin ovat paljon parempia kuin nykyiset, esimerkiksi sellaiset kuin Hikinen iltapäivä, Kummisetä tai Scarface.





## ”Tampereen MM-kisoissa viiden sakkiiin”

**A**rttu Korkeasalo päätti kuluneen kilpailukauden 17-vuotiaiden maailmantilaston kärjessä. Lajinsa kärkinimien joukkoon hän janoaa myös aikuisena.

- Yritän tehdä tästä ammatin itselleni. Muita suunnitelmia ei ole. Nyt kouluvuosina pitäisi saada asiat niin hyvälle tolalle, että pystyn elättämään tällä itseni, Korkeasalo sanoo kuulantyyntöä.

Seuraava iso etappi ovat Tampereen 19-vuotiaiden MM-kilpailut heinäkuussa. Viime kesänä Korkeasalo, 17, otti tuntumaa 19-vuotiaiden EM-kisoihin ja oli kymmenes.

- Jos pääsen niihin tavoitteisiin, joita voima- ja lajiharjoittelulle itselleni ensi kaudelle pistin, MM-kisoissa on mahdollisuudet olla viiden parhaan joukossa. Jos oikein tosi hyvin menee, jopa palkintokorokkeella, Korkeasalo sanoo.

Kulantyyntö on ollut osa Korkeasalon elämää pikkupojasta asti. Jalkapallo Tampereen Pallo-Veikkojen paidassa jäi jo ala-asteen lopulla. Pallon syrjäyttivät kuula, kiekko ja keihäs, joiden pariin Korkeasalon johdatteli Kari-isä.

- Isä oppi nuorena heittämään ja käy yhä silloin tällöin veteraanikisoissa heittämässä kiekkoa, Korkeasalo sanoo.

Artun makuun kuula ja kiekko

kiehtoivat keihäänheittoa enemmän ja pian omaksi lajiksi valikoitui kuulantyyntö. Kiekonheitto on pysynyt kaksoislajina tähän asti.

Kuula lensi lupaavasti heti alusta pitäen, mutta vasta parin vuoden takainen voitto Euroopan Nuorten olympiafestivaaleilla Georgian Tbilisissä sai Korkeasalon vakuuttumaan mahdollisuuksistaan menestyä kansainvälisesti.

- Kun voitin kilpailun, tiesin, että tässä lajissa voi olla saumaa pärjätä, Korkeasalo sanoo.

### Tekniikka suurin vahvuus

Korkeasalon ennätykset ovat ikäloukassaan kovaa kansainvälistä tasoa: viisikiloinen kuula on lentänyt 21,23,



kuusikiloinen 19,17 ja miesten kuula (7,26 kg) hallissa 17,68.

Valmentajana Korkeasalolla on isä-Kari. Vinkkejä harjoitteluun on tuonut myös entinen huippuptyöntäjä ja konkurivalmentaja **Matti Yrjölä** ja nyttemmin myös **Mika Halvari**.

- Isä valmentaa, mutta Yrjölä on ollut mukana konsultoimassa siitä lähtien, kun olin 14-vuotias, Arttu muistele.

Korkeasalo on pyörähtänyt 8-vuotiaasta lähtien. Viitisen senttiä vaille kaksimetrisen ja 135-kiloisen työntäjän vahvuus onkin sujuva tekniikka.

- Olen löytänyt tekniikan, jolla pystyn tekemään ringissä sen, minkä minua paljon pienemmätkin miehet, Korkeasalo kuvaa ketterää liikettä.

- Vasen käsi sulkee hyvin, kun tullen ringin keskelle, ja kuula tulee suoraan ylös ilman kiertoa, kun vasen jalka tulee maahan työntönsä lopussa, Korkeasalo listaa tekniikkansa vahvuuksia.

### Voimissa rutkasti kasvattamista

Eniten kehittämistä on voimissa.

- Pärjään ikäisissäni voimien suhteen, mutta jo vuoden vanhempien

kanssa jään jälkeen, Korkeasalo sanoo.

Rinnallevetoa Korkeasalo ei rannetulehduksen takia voinut viime harjoituskaudella tehdä. Myös takakyky oli pannassa. Noissa nostoissa vuoden takaiset ennätykset ovat 115 ja 165 kiloa.

Tempausennätys on 85 kiloa, penk-

kipunnerrus 140 kiloa ja etukyky 150 kiloa.

- Voima, tekniikka ja liikkuvuus ovat nyt talven harjoitusten teemat. Tempaukseen ja penkkiennätykseen pitäisi saada talvella 20 kiloa lisää. Myös jalkojen voimia pitää parantaa, Korkeasalo sanoo.



# Mika Halvari KSK-yhteisön tueksi



Kuva Tapio Nevalainen



**A**rttu Korkeasalo lyö ylpeänä päähänsä baseball-hatun, jonka etureunaan on kirjailtu KSK. Kirjainyhdistelmä viittaa Kyrösjärven kuulantyoöntäjiin.

- Siinä ovat mukana me Korkeasalot, **Kyrönviidat**, **Samuli** ja hänen isänsä **Mika**, sekä **Kankaat**, **Arttu** ja **Jarmo** ja **Matti Yrjölä**, Arttu sanoo.

KSK:n mörssärit ovat harjoitelleet aika ajoin yhdessä ja saaneet viime aikoina arvokkaita vinkkejä ja neuvoja ex-huipputyöntäjä **Mika Halvarilta**, joka on muutaman kerran käynyt konsultoimassa KSK:n harjoituksissa.

Hallissa 22,09 työntänyt kemiläinen voitti aikanaan hallimaailmanmestaruuden, ulkoratojen MM-hopean, EM-hallien hopean ja tukun ulko- ja halliratojen Suomen mestaruuksia.

- Mika teetti meillä ensin työntö- ja punttitreenin. Sitten katsottiin ne videolta, ja hän arvioi meitä teknisesti, ja missä mennään voimien suhteen, Korkeasalo kertoo.

- Nyt on tavattu Mikan kanssa puolen tusinaa kertaa. Se on toiminnut hyvin. On hyvä, kun on tuollainen äijä mukana. Mika tietää, mitä pitää kehittää, ja tuntee tekniikan. On saatu paljon hyviä vinkkejä.

# 10 kysymystä Korkeasalolle

## FAKTAT

### Arttu Korkeasalo

Ikä: 17 v

Pituus ja paino: 196 cm / 135 kg

Valmentaja: Kari Korkeasalo

Seura: Lielahden Kipinä, Tampere

#### Ennätykset:

Kuula:

4 kg: 20,91 (2015)

5 kg: 21,23 (2016)

6 kg: 19,17 (2017)

7,26 kg: 17,68 (hallissa),

16,81 (ulkoradoilla)

Kiekko:

1,5 kg: 52,49 (2017)



### Kun haluat rentoutua, mitä teet?

- Kuuntelen musaa ja katson elokuvia.

### Kenet haluaisit tavata?

- Varmaan **Ryan Crouserin**. Ainakin haluaisin treenata sen kanssa.

### Ketä ihailet ja miksi?

- Lemmyä, (Motorheadin edesmennyt laulaja-basisti **Lemmy Kilmister**) koska äijällä oli täysin oma persoona ja hän jaksoi pitää sen.

### Missä kaupungissa/paikassa haluaisit käydä?

- Pariisissa. Voisin käydä **Jim Morrisonin** (Doors yhtyeen solisti) haudalla.

### Mikä on mieleenpainuvin heti omalla urallasi?

- Tbilisin Olympiafestivaalin voitto 2015.

### Mistä unelmoit?

- Ensi vuoden junioreiden MM-kisojen voitosta?

### Mikä on herkkuuokasi?

- Makaronilaatikko, äitin tekemä.

### Mitä et tekisi mistään hinnasta?

- Käyttäisi dopingia.

### Mikä mielestäni on kaikkien aikojen kovin urheilusuoritus?

- **Brian Oldfieldin** epävirallinen ME 22,83, jonka hän työnsi jo 1975. Tulosta ei hyväksytty METulokseksi, kun hän oli ammatilainen. Olen katsonut hänen haastattelunsa. Iso, hauska amerikkalainen äijä.

### Mikä on paras neuvo, jonka olet saanut?

- Se on varmaan joku noista Mika Halvarilta tulleista tekniikkaneuvoista.



# Pinjan ja Santerin viikossa on säpinää

Nuorena pitäisi liikkua 20 tuntia viikossa, jos haluaa rakentaa kunnon pohjan aikuisiän huippu-urheilulle.

Mitä se tarkoittaa?

Spurtti News kysyi asiaa

Pinja Kotinurmelta ja

Santeri Harjulalta,

joille liikunta  
maistuu.







**K**otinurmi, 15, opiskelee Salpausselän yläasteen urheiluluokalla Lahdessa. Hän on ikäluokkansa huippunimi kestävyysjuoksijana ja viihtyy myös ampumahiihdon parissa. Lopullista lajivalintaa ei ole kiirehditty.

- Ampumahiihto on jäänyt vähemmälle, mutta en haluaisi lopettaa sitä. Urheilu on monipuolisempaa, kun on kaksi lajia, Kotinurmi sanoo.

Kulunut kilpailukausi toi Kotinurmelle 15-vuotiaiden Suomen mestaruuden 1500 metrin esteissä ja huippuajan 6.46,14 2000 metrin esteissä. Hopeinen mitali heltisi maasto- ja maantiejuoksun SM-kisoista.

Oheinen taulukko kertoo miten Kotinurmi liikkuu syksyllä ja talvella. Tunteja kertyy viikon mittaan hieman yli 20 tuntia. Pinjan mukaan se ei tunnu paljolta.

- Jos vertaan sitä meidän koulun uimareihin, minä treenaan tosi vähän, Kotinurmi sanoo.

- Liikunta on minusta kivaa. Vaikka lenkillä on joskus huono kulku, se on silti kivaa, kun tietää, että kehittyy. En tiedä mitä tekisin, jos en urheilisi, Kotinurmi sanoo.

**Kaveri mukaan lenkille**  
Pinjan äiti **Minna Kotinurmi** on tyttärensä kanssa samaa mieltä.

- Pinja on ollut lapsesta asti hyvin aktiivinen. En tiedä mihin hän saisi kaiken energian purettua, jos ei urheilisi. Äitinä toki kiinnitän huomiota siihen, että Pinjan arki on balanssissa, että hän nukkuu ja syö hyvin, ja aikaa jää myös sosiaaliselle elämälle. Sitäkin pitää olla, Kotinurmi sanoo.

- Minä nukun yhdeksän tuntia yössä ja syön enemmän kuin iskä, Pinja sanoo hersyvän naurun kera.

Nuori juoksija muistuttaa, että hyvien kavereiden kanssa voi joskus viettää aikaa myös urheillen.

- Yksi mun kaveri tulee välillä minun kanssa lenkille polkupyörällä. Se on tosi kivaa.

Mikä urheilussa on se ykkösjuttu?

- Se, että tykkää siitä. Minusta on aina kiva mennä treeneihin, Kotinurmi sanoo.



## Santeri on kolmen lajin koukussa

**S**anteri Harjula on kolmen lajin koukussa. Lahjakas nuori mies pelaa jalkapalloa FC Reippaan riveissä, yleisurheilee Lahden Ahkeran paidassa ja käy hiihtämässä Lahden Hiihtoseuran edustajana.

Harjulan, 12, viikkoon kuuluu kolme jalkapallotreeniä ja yksi peli, yleisurheilutreenit ja talvella hiihtoa, koko talven mittaan reilut 300 kilometrin verran. Läpi vuoden viikkoon kuuluu myös useita tunteja pihapelejä, eli korista, sählyä ja höntsäilyä kavereiden kanssa. Kouluun ja treeneihin Santeri menee pyörällä.

Mikä on parasta viikon mittaan?  
- Ehkä futisharkat ja pelit. Saa juosta ja potkia palloa. Siinä on jotakin kivaa, Harjula tuumii.

Osa Harjulan kavereista käy Santerin tapaan jalkapallo- ja yleisurheilutreeneissä, mutta kenenkään muun ohjelmassa ei niiden lajien lisäksi ole maastohiihtoa.

Oman liikunnan määrä ei aktiivista nuorta huimaa. Varsinkin koululiikunta voisi olla Santerin makuun pari piirua vaativampaa.

- Välillä tuntuu, että voisin liikkua enemmänkin, varsinkin vapaapäivinä, kun ei ole harkkoja. Koulun liikuntatunnit ovat ihan lälyjä, jotain polttopalloa. Haluaisin jotakin kunnon liikkaa.

Yleisurheilussa pikajuoksu, pituushyppy ja keihäänheitto kiehtovat. Harjula tykkää siitä, että urheiluharrastuksessa on mukana kilpailua.

- Tykkään kilpailemisesta. Futisharjoituksissa on aina loppupeli ja välillä jotain haasteita. Se on kivaa.

Santerin äidille **Nina Harjulalle** nuoren miehen liikuntainnostus ei tuota ongelmia.

- Santerin kanssa on helppoa. Hän menee omaehtoisesti ajoissa nukkumaan, syö kaikkea ja paljon. Vanhempana katson vaan, että väliin tulee lepopäiviä. Jos joku paikka kipeytyy, mietitään yhdessä, mistä se johtuu, että se voidaan välttää, Nina Harjula sanoo.

SUL:n koulutuspäällikkö Tapio Rajala:

# Liiku päivittäin, harrasta eri lajeja

Liikuntaa 20 tuntia viikossa, mieluiten usean eri lajin parissa, yöunta 9-10 tuntia ja ruokailu välipalat mukaan lukien 5-6 kertaa päivää.

- Noissa suosituksissa kun pysyy 14-15-vuotiaaksi asti, on vankalla pohjalla, jos urheilijaksi aikoo. Jos liikunta jää seuran harjoituksiin 1-2 kertaa viikossa, se ei riitä, opastaa Suomen Urheiluliiton (SUL) koulutuspäällikkö Tapio Rajala.

- Tuo 20 tuntia pitää sisällään kaiken liikunnan: matkat kouluun ja harjoituksiin, koululiikunnan, pihapelit ja varsinaiset eri lajien harjoitukset. Tärkeää on myös, että liikuntaa tulisi päivittäin.

Jos ei liiku tarpeeksi lapsena, mitä ongelmia siitä voi seurata?

- Jos lapsena ei rakenneta vahvaa ja monipuolista pohjaa, se voi näkyä vammoina, esimerkiksi siten, että jänteiden kiinnityskohdat eivät ole vahvistuneet tarpeeksi, kun myöhemmin aletaan kiristää hajoittelua. Ilman kunnan pohjaa harjoittelua ei voi kiristää riittävästi, ja lapsesta lähtien tarvitaan isoja määriä toistoja, että eri lajien tekniikoista tulee riittävän sujuvia ja turvallisia.



## Santeri Harjulan liikuntaviikko

Kolmet jalkapallotreenit (1-2 tuntia)

Peli (2 tuntia)

Yleisurheilutreenit (2 tuntia)

Ainakin 2-3 päivänä viikossa pihapelejä: korista, sählyä,... (2-4 tuntia)

Koulun liikuntatunnit (2 tuntia)

Talvisin hiihtoa

Kaikki matkat kodin, koulun ja harjoituspaikkojen välillä Santeri pyöräilee tai kävelee.



## Pinja Kotinurmen liikuntaviikko

### Maanantai

Aamulla koulussa kahden tunnin urheilutreenit  
Illalla 1,5-2 tunnin yleisurheilu- tai ampumahiihtotreeni  
ja kotona venyttelyä

### Tiistai

Aamulenkki (5 km) ja koulussa kaksi tuntia liikuntaa.  
Illalla kahden tunnin yleisurheiluharjoitus

### Keskiviikko

Kevyempi päivä, vain ampumahiihtoharjoitus  
(1,5-2 tuntia)

### Torstaina

Aamulenkki (5 km)  
Illalla yleisurheilutreenit (2 tuntia) + lihaskuntotreeni.

### Perjantaina

Koulussa liikuntaa kaksi tuntia.

### Lauantaina

Aamulenkki 8-10 km.  
Kahden tunnin yleisurheilutreenit

### Sunnuntaina

Pitkä lenkki 15-20 km joka talvella korvataan kahden tunnin hiihdolla.

Kaikki matkat kodin, koulun sekä muiden harjoituspaikkojen, kuin ampumahiihtopaikan välillä Pinja pyöräilee tai kävelee.



Jyväskylän Kenttärheilijoiden Eemil Helander teki kesän kisoissa oivaa jälkeä: Euroopan nuorten olympiafestivaaleilta Unkarin Györistä heltisi 2000 metrin esteissä pronssi. Iisalmessa hän voitti estejuoksun ohella 16-vuotiaiden 1500 ja 3000 metriä.

Kilpailukauden Petäjaveden juoksija-hiihtäjälahjakkuus päätti Tukholman Ruotsi-ottelussa estekisan voittoon ennätyskellään 6.03,13 ja vauhditti sitten vielä rohkeasti 1500 metriä, jolla Niklas Heikkilä nousi komeaan kirivoittoon.

Ennätykset ovat kauden jälkeen: 4.01.71 (1500 m), 8.41,19 (3000 m), 6.03,13 (2000 m ej) ja 10 km (33.20)

## Millaisia ajatuksia kilpailukausi jätti?

- Pääkilpailut, SM-kisat, Unkarin kilpailu ja Ruotsi-ottelu menivät ihan nappiin. Kausi oli kokonaisuudessaan hyvä.

## Mitkä olivat kauden huippuhetket?

- Unkarin reissu ja Ruotsi-ottelu kauden päätteeksi. Se oli tosi hieno tapahtuma. Unkarin EYOF oli pitkä reissu. Sai odotella kauan, kun oma laji oli vikana päivänä, mutta paljon tuli uusia kavereita ja kokemuksia.

Itse kilpailun olin Unkarissa suunnitellut niin, että menen vetämään, jos kukaan muu ei sitä tee ja niin kävi. Lopussa kaksi kaveria nousi ohi. Sinnittelin perässä, mutta kaaduinkin viimeisellä esteellä, enkä päässyt hopeataistoon, mutta olin tyytyväinen pronssiin.

## Mikä jäi kaudesta kaivelemaan?

- Ehkä se, että 3000 metrillä en saanut huippukisaa. Aikaan jäi parantamisen varaa.

## Kuinka tulit aloittaneeksi yleisurheilun?

- Harrastin hiihtoa ja kävin maastajuoksu-kisoissa. Sieltä joku houkutteli minut JKU:n kestävyysjuoksuryhmään. Menin sinne 11-vuotiaana, mutta kävin aluksi vain harjoittelemassa. Ekan kisan juoksin kesällä 12-vuotiaana.

## Oletko harrastanut muita lajeja?

- Harrastan edelleen täysillä hiihtoa talvella ja juoksua kesällä. Hiihdossa vapaa on minulle parempi tyyli. Siinä joutuu tekemään jaloilla enemmän työtä, kun perinteinen on enemmän tasatyöntöä. Talven päätavoite on menestyä nuorten

SM-hiihdoissa.

## Kuinka usein viikkotasolla treenaat pk-kaudella?

- Harjoituskertoja on viikossa 9-10. Juoksukilometrejä ei tule paljon, ehkä 60, kun tulee tehtyä myös hiihtotreeniä. Harjoitustunteja viikossa on noin 10.

## Millainen on tavallinen syksyn treeniviikkosi?

- Olen Schildtin lukiossa (Voionmaan toimipiste) ja siellä meillä on aamutreenejä. Maanantain aamuharjoituksissa on yleensä tekniikkaa, aitoja ja nopeutta. Illalla 10 on kilometrin pk-juoksu ja lihaskuntoa. Tiistaina aamutreenissä on voimaa punttisalilla ja illalla valmentajani Ari Nummelan ryhmän yhteistreenit, yleensä nopeutta.

- Keskiviikkona on 10 kilometrin pk-

lenkki ja päälle lihaskuntoa. Torstain aamutreeneissä on voimaa. Illalla Arin ryhmässä juostaan pidempiä vetoja. Perjantaina on pk-harjoitus (10 km) ja lauantaina 1-2 treeniä. Esimerkiksi aamu-lenkki ja iltapäivällä vaikka pidempiä vetoja. Sunnuntaina on pitkä lenkki: juosten se on 15 kilometriä, mutta usein 2 tuntia sauvakävelen tai pyöräillen.

### **Mikä on lempiharjoituksesi?**

- Tykkään juosta intervaleja ja pitkiä vetoja, jos on hyviä kavereita mukana. Ne ovat minun suosikkejani.

### **Kuinka tarkkaan mietit ravintoasioita tai yöunien pituutta?**

- Syön ihan tavallista terveellistä ruokaa. Menen nukkumaan ajoissa, koska minulla on puolen tunnin bussimatka kouluun ja sen takia pitää herätä aikaisin. Pysin menemään nukkumaan ennen kymmentä.

### **Kuinka valmistaudut kilpailuun henkisesti?**

- Pysin tekemään kisapäivänä kaiken aika samalla tavalla: pakkaan kisakamat ja yritän hakea hyvän keskittymisen ja tsemppin hyvissä ajoin. Kun tulen kisa-paikalle, keskityn vain kisaan, en mihinkään muuhun.

### **Mihin tähtäät ensi kesänä?**

- 17-vuotiaiden EM-kisat on tavoitteena. Viime kesänä esteet oli paras matka, mutta sileätkin kiinnostavat.

### **Mikä on parasta kestävyysjuoksuissa?**

- Tilastot kiinnostavat ja ennätysten rikominen, mutta minua kiinnostaa myös sellainen pidemmällä aikavälillä, eli useamman vuoden aikana kehittyminen.

### **Mitä muita lajeja seuraat kuin yleisurheilua ja hiihtoa?**

- Pallopelejä tulee seurattua, mutta kaikki urheilu kiinnostaa. Ehkä jääkiekko eniten noista muista, kun pelasin sitä nuorempana.

### **Mikä yksittäinen jonkun muun tekemä urheilusuoritus, joka on jäänyt mieleen?**

- Mo Farahin arvokisajuoksuja on ollut tosi hienoa seurata.

### **Jos et olisi yleisurheilija tai hiihtäjä, mikä olisi lajisi?**

- Se olisi varmaan joku kestävyyslaji, ehkä joku triathlon tai pyöräily.

### **Paras neuvo jonka olet urheiluun liittyen saanut?**

- Menet kisoihin ja teet siellä parhaasi, se riittää. Ei kannata asettaa liian kovia tavoitteita. Olen huomannut, että se toimii. Neuvo on peräisin vanhemmiltani.

### **Mikä kiinnostaa urheilun ulkopuolella?**

- Lukeminen ja varsinkin urheilijoiden elämäkerrat, ulkoilu ja kalastus.

### **Mitä et tekisi mistään hinnasta?**

- En hyppäisi korkealta kalliolta veteen.

### **Kun haluat rentoutua, mitä teet?**

- Luen kirjaa, ulkoilen ja puuhastelen pihalla.

### **Lempileffa?**

- Forrest Gump.

### **Mikä kirja on tehnyt vaikutuksen?**

- Luin juuri uuden Paavo Nurmen elämäkerran. Se oli hyvä.

### **Pelaatko tietokonepelejä?**

- En pelaa.

### **Lempiruoka ja juoma?**

- Lohi ja perunamuusi, ylipäättään kalaruoka on minusta hyvää. Juomana on mummon marjamehu.





## Suomessa pohjoisen parhaat yleisurheilunuooret

Tiesitkö Suomen, Ruotsin ja Norjan pohjoisten osien yleisurheiluvallikka on suomalaisten käsissä? Veitsiluodon Kisa-Veikkojen Ida Ravaska oli yksi joukkueen pisterohmuista Norjan Bodössä käydyssä Barentsin kisoissa, joissa Suomi voitti yleisurheilun.

Teksti **Tapio Nevalainen** Kuvat **Jari Stång**



**B**arentsin kisoissa kaikki kannustavat toisiaan. Tosi mukavat kisat, Ravaska sanoo.

Barentsin kisoissa kilpailevat pohjoisen Suomen, Ruotsin, Norjan ja Venäjän joukkueet. Kisat käydään vuorovuosien talvi- ja kesälajeissa, joista ovat mukana muiden muassa yleisurheilu, jalkapallo, suunnistus, nyrkkeily, voimanosto ja tennis.

Yleisurheilussa Barentsin kisoissa taistellaan pisteistä omalle joukkueelle. Siksi kisojen henkeen kuuluu, että urheilijat ovat valmiita urakoimaan myös heille oudoimmissa lajeissa. Se näkyy hyvin oheisista tuloksista.

Ravaska, 21, voitti Norjassa päämatkansa 400 metriä ja oli mukana voittamassa 4 x 100 ja 4 x 400 metrin viestejä. Lisäksi hän juoksi toiseksi 800 metrillä, mikä on hänelle harvinainen matka.

- Aina kun ei ollut omaa lajia, kannustettiin toisia. Ehdittiin käydä myös seuraamassa muiden urheilulajien kilpailuja. Sikäli Barentsin kisat on ihan erilainen kilpailu kuin muut, Ravaska sanoo.

Kisojen ajatuksena on olla myös pohjoisten nuorten urheilijoiden kohtaustapaikka.

- Siellä tutustuu tosi hyvin muihin urheilijoiden ja muiden maiden urheilijoihin, kun kisojen jälkeen oli kaikille yhteisiä iltatapahtumia, Ravaska sanoo.

- Ensimmäisenä iltana oli avajaiset, jossa oli erilaisia esityksiä. Toisena iltana oli vapaampaa ohjelmaa, jossa oli erilaisia leikkejä ja pelejä, joissa tutustui toisten maitten urheilijoihin.

Suomi voitti yleisurheilun kerättyään 244 pistettä. Ruotsi oli toinen 242 pisteellä ja Norjan kolmas 160 pisteellä.

- Voittoa oli hieno juttu varsinkin kun kisa oli tiukka. Ennen 4 x 400 metrin viestejä Ruotsi oli vähän edellä. Se toi hyvin tsemppiä viestiin, Ravaska sanoo.

## Barents Gamesin suomalaistulokset:

### Miehet:

100 m (+0,1): 1) Jyri Kangasharju 11,37, 2) Eeli Purola 11,43  
 200 m (+1,2): 1) Purola 22,8h, 2) Kangasharju 23,2h  
 400 m: 2) Samuli Husa 51,83, 5) Alexi Ruokamo 54,06  
 800 m: 1) Husa 1.56,4h, 2) Johannes Helander 2.00,5h  
 1500 m: 3) Ruokamo 4.13,7h  
 5000 m: 3) Husa 16.04,89, 6) Ruokamo 17.34,66  
 110 m aj: 2) Joni Heikkinen 16,1h  
 Korkeus: 2) Heikkinen 175, 6) Ville Myllyaho 160  
 Seiväs: 2) Anton Purola 370  
 Pituus: 2) Heikkinen 653 (+0,5), 5) Myllyaho 527 (+1,7)  
 Kolmiloikka: 1) Heikkinen 13,96 (+0,7), 4) Myllyaho 11,26 (+0,2)  
 Kuula: 2) Antti-Pekka Rönkkö 15,47, 5) Juuso Moilanen 12,41  
 Kiekko: 3) Rönkkö 32,02, 5) Moilanen 25,85  
 Keihäs: 2) Matias Päre 53,05, 4) Myllyaho 43,98.  
 4 x 100 m: 1) Suomi 45,13  
 4 x 400 m: 1) Suomi 3.34,1h.

### Naiset:

100 m (+0,2): 1) Annika Haverinen 12,10, 4) Veera Pudas 12,70  
 400 m: 1) Ida Ravaska 58,64, 3) Rosa Kilpi 61,56  
 800 m: 2) Ravaska 2.24,1h, 3) Rosa Kilpi 2.25,4h  
 1500 m: 5) Lumi Laitinen 5.10,96, 6) Jenni Keränen 5.18,07  
 3000 m: 5) Laitinen 11.05,3h, 6) Keränen 11.24,9h  
 100 m aj: 1) Sonja Stång 14,2h, 2) Venla Reponen 17,1h  
 400 m aj: 2) Reponen 68,06  
 Korkeus: 1) Sofia Heikonen 164, 3) Stång 158  
 Seiväs: 3) Olivia Härkönen 320, 5) Heikonen 200  
 Pituus: 1) Maria Peura 520 (+1,7), 2) Pudas 510 (+2,2)  
 Kolmiloikka: 1) Stång 11,21 (+1,5), 2) Peura 10,87 (+1,7)  
 Kuula: 2) Annukka Saalismaa 11,92, 3) Milla Koski-Vähälä 11,12  
 Kiekko: 2) Koski-Vähälä 33,80, 3) Saalismaa 33,12  
 Keihäs: 1) Koski-Vähälä 46,54, 4) Saalismaa 27,21.  
 4 x 100 m: 1) Suomi 48,19  
 4 x 400 m: 1) Suomi 4.05,0h.

Kuvat **Hannu Jukola,**  
**Anssi Mäkinen,**  
**Petteri Kivimäki**

**TJIG**



**YAG**



**SEURACUP**



**LAJIKARNEVAALIT**



## HELMIKUU

- 3.2. Kiekon talvimestaruuskilpailut
- ?2. Keihään talvimestaruuskilpailut
- 17.2. Moukarin talvimestaruuskilpailut
- 17.-18.2. SM-hallit, Helsinki
- 24.-25.2. Nuorten SM-hallit, Kuortane

## MAALISKUU

- 9.-11.3. Tampere Junior Indoor Games
- 3.-4.3. Moniotteluiden SM-hallit
- 30.3.-1.4. Lajikarnevaalit  
- Moniottelut, Liikuntakeskus Pajulahti

## TOUKOKUU

- 6.5. SM-maastot, Perniö
- 21.-27.5. Yleisurheiluviikko

## KESÄKUU

- 1.6. Seuracupin piirikisat alkavat
- 14.-16.6. YAG
- 28.6.-1.7. Lajikarnevaalit  
- Pika- ja aita-juoksut, Jämsänkoski  
- Kestävyyssuoksut ja kilpakävely, Jämsä  
- Seiväs, Somero  
- Korkeus, Ruovesi  
- Pituus ja kolmiloikka, Jämsä  
- Kiekko ja kuula, Kokemäki  
- Moukari, Kaustinen  
- Keihäs, Pihtipudas

## HEINÄKUU

- 10.-15.7. Junioreiden MM-kilpailut, Tampere
- 19.-22.7. Kalevan kisat, Jyväskylä

## ELOKU

- 10.-12.8. P/T 15/14 SM-Saarijärvi
- 10.-12.8. P/T16/17, Espoo
- 31.8.-1.9. Aikuisten ja nuorten Ruotsi-ottelu, Tampere

## SYYSKUU

- 1.9. Seuracupin finaalit
- 8.-9.9. SM-viestit
- 15.-16.9. KLL:n mestaruuskisat, Hämeenlinna





## YAG palaa Espooseen

Kansainvälinen Youth Athletics Games palaa kesäkuussa Espooseen ja kokoaa ympärilleen yleisurheilun superviikon. Viime kesänä YAG kilpailtiin Lahdessa.

Keskiviikkona 13. kesäkuuta Espoon Leppävaarassa kilpailaan uuden kotimaisen tv-kisasarjan kilpailu. Seuraavana päivänä samalle kentälle astuvat YAG-urheilijat.

YAG kilpailaan 14.-16. kesäkuuta ja heti sunnuntaina 17. kesäkuuta Espoossa käydään maantiekävelyn SM-kilpailut sekä YAG:n kävelykilpailut.

Leppävaaran urheilupuisto tarjoaa loistavat puitteet YAG:lle. Hyvien suorituspaikkojen lisäksi alueella on uimahalli, maaumala, Seikkailupuisto Huippu sekä Angry Birds -puisto.

## Kävelykarnevaalit Jämsään, moniottelukarnevaali pääsiäisenä

Yleisurheilun lajitarnevaalit järjestetään ensi kesänä kesä-heinäkuun taitteessa 28.6.-1.7. Poikkeuksen tekee moniotteluiden lajitarnevaali, joka on Liikuntakeskus Pajulahdessa jo pääsiäisenä 30.3.-1.4.2018.

Uutta kesän karnevaaleissa on sekin, että kävelykarnevaali on nyt Jämsässä yhtä aikaa kestävyysjuoksukarnevaalin kanssa.

Muuten lajitarnevaalit ja niiden pitopaikat ovat tutut: pika- ja aitajuoksut Jämsänkoski, kestävyysjuoksut ja kilpakävely Jämsä, seiväs Somero, korkeus Ruovesi, pituus ja kolmiloikka Jämsä, kiekko ja kuula Kokemäki, moukari Kaustinen, keihäs Pihtipudas ja moniottelut, Liikuntakeskus Pajulahti.

*Lisätietoja yleisurheilun lasten nuorten tapahtumista löytyy [www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi) -sivuston lapset ja nuoret valikosta.*



# Helsingin OP

## Junior GP

### Liikuntamyly, Helsinki

### la 11.11.2017 klo 15.30

Nuorten hallikisa Myllyssä on "Helsingin OP Junior GP"!

Tule tekemään uusia halliennätyksiä Liikuntamylyyn.

**Sarjat + lajit**

T/P 14v; 60m, 300m, korkeus, 3-loikka

P 12v; 60m, 1000m, seiväs, kuula

T 12v; 60m, 1000m, korkeus, seiväs

T/P 10v; 60m, 1000m, pituus, kuula

T/P 8v; 60m ja pituus

ilmoittautumiset sähköpostitse: [toimisto@helsinginkisaveikot.fi](mailto:toimisto@helsinginkisaveikot.fi)

**Ilmoittautumiset 7.11.2017 mennessä**

Ilmoittautumismaksu 10€/laji, jälki-ilm. 15€/laji

tilille OP FI31 5720 9920 0891 08

Tiedustelut; Reijo Siitonen 040-5066 482

Sähköposti; [toimisto@helsinginkisaveikot.fi](mailto:toimisto@helsinginkisaveikot.fi)

# Esbo IF: iloisesti ja monipuolisesti kahdella kielellä

Suomen ja ruotsin kielet solisevat Esbo IF:n urheilukoulun ja valmennusryhmien harjoituksissa. Tekeminen on terhakkaa, monipuolista ja iloista.



**U**rheilukoulussa on pääasia, että lapsilla on hauskaa. Kun sinne on mukava tulla uudestaan, se luo kipinän harrastukseen, Esbo IF:n nuorisopäällikkö **Juuli-Anna Taurén** linjaa seuran toimintamallia.

- Nuorisovalmennusvaiheessa luodaan perusta oman maksimituloksen tekemiseen aikuisena. Silloin harjoitukset ovat monipuolista juoksemista, hyppäämistä, heittämistä sekä liikkuvuus-, voima-, kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua.

Esbo IF on monilajiseura, joka toiminnassa on kesäisin noin 300 yleis-



urheilujunioria. Talvella määrä putoaa hieman. Läpi vuoden kaiken ikäisille löytyy oma treniryhmä, kuten oheisesta faktalaatikosta näkyy.

Löytyykö urheilukoulujen ja muiden junioriryhmien tekemiselle yhteisiä mittajia?

- Ehkä hauskuuden ja monipuolisuuden säilyttäminen ja nuorimmilla kilpailemiseen totuttaminen todella

matalankynnyksen kisojen kautta, Taurén sanoo.

- Pyrimme lasten kanssa käymään läpi ihan kaikki yleisurheilulajit. Sieltä ei puutu kävelyä tai vaikkapa moukarinheittoa.

### **Hauskuus ei saa tippua pois**

Monipuolisen lajivalikoiman säilyttäminen vaatii ohjaajilta taitoa ja ennen muuta rohkeutta opettaa myös sellaisia lajeja, jotka eivät ole itselle aivan niin tuttuja.

- Minun tavoitteena on, että ohjaajat kokisivat, että heillä on tarpeeksi tietoa

vetää kaikkien lajien alkeita. Alkeiden ohjaamisesta ei saa tehdä liian vaikeaa, Taurén sanoo.

Taurén yrittää myös saada ohjaajat jatkamaan samojen ryhmien kanssa mahdollisimman pitkään.

- Varsinkin urheilukouluvaiheessa, kun 6-vuotias lapsi tulee harjoituksiin, on tärkeää, ettei vetäjä vaihdu koko ajan ja ettei lapselle ole siten harjoituksessa aina jotakin uutta, Taurén sanoo.

Kun urheilukoulu on luonut kipinän, Esbo IF:n valmennusryhmissä sitä puhalletaan liekkiin.

- Muutos ei ole hirveän suurin, kun siirrytään urheilukoulusta valmennusryhmään. Koetamme toimia niin, ettei hauskuus tipu matkasta. Samalla ryhmistä tulee urheilukouluun verrattuna tiiviimpiä yhteisöjä, valmentajat ovat



enemmän yhteydessä vanhempiin ja yrittävät tutustua urheilijoihin paremmin myös oppiakseen, millaisia persoonia he ovat, Taurén sanoo.

- Harjoitteluun tulee samalla pientä jaksotusta, lähinnä siksi, että treenataan tavoitteellisemmin ja myös kilpaillaan. Leikki ei tipu pois, mutta sen määrä pienenee, samalla kun ominaisuusharjoittelua tulee lisää.

## Monia lajeja ja ottelupohjaisesti

Esbo IF:n yleisurheiluharjoituksissa on paljon nuoria, jotka harrastavat muitakin urheilulajeja. Siihen myös kan-

nustetaan.

Seuralla on kerran viikossa erillinen juoksuharjoitus, johon voivat osallistua sellaiset muiden lajien harrastajat, jotka haluavat vain oppia juoksemista.

- Sunnuntaisin on yli 13-vuotiaille telinevoimisteluvuoro ja urheilukouluikäisille on erikseen telinevoimisteluhenkiset temppuryhmät, Taurén sanoo.

- Minusta 15-vuotiaaksi kannattaa harrastaa kaikkia lajeja. Oman ryhmäni kanssa yritän edetä moniottelupohjaisesti niin, että 17-vuotiaana paukut ja lajitaidot riittäisivät esimerkiksi

naisilla seitsenottelun läpiviemiseen, Taurén sanoo.

Useampia lajeja harrastavien ja heidän vanhempiansa kanssa pyritään Taurénin mukaan setvimään, ettei eri lajeissa tule ”rääkkitreenejä” peräkkäisinä päivinä.

## Sekaryhmät toimivat

Esbo IF:n juniorit harjoittelevat tyttöjen ja poikien sekaryhmissä. Taurénin mukaan se toimii hyvin.

- Poikia on kaikkiaan hieman vähemmän kuin tyttöjä, mutta on ikäluokkia, jossa suhde on tasainen, Taurén sanoo.

Taurénin mukaan tavoite on rakentaa harjoitteet niin, että kaikki viihtyvät.

- Se tarkoittaa, että pitää hyväksyä sitä poikien halua pelleillä ja tukea heidän kilpailuhenkisyyttään, mutta niin, ettei se vaikuta negatiivisesti niihin arempiin tyttöihin, jotka eivät halua kilpailla.

# Näin pyörii Esbo IF:n junioritoiminta

## Urheilukoulut

### 2005-2013 syntyneet (4-12-vuotiaat)

- harjoituksia talvella 2x viikko, kesällä 3x viikko

## Juniorivalmennusryhmät

### 2001-2008 syntyneet

#### 2007-2008 syntyneet:

- 15 urheilijaa, sekaryhmä (tyttöjä ja poikia), 2 valmentajaa
- monipuolisesti juoksemista, hyppäämistä, heittämistä
- monipuolista liikkuvuus, voima ja lihaskuntoharjoittelua
- kannustetaan ja opitaan kilpailemiseen

#### 2005-2006 syntyneet:

- 28 urheilijaa + ns. viestijuoksijat, eli muita lajeja harrastavat, jotka käyvät kilpailuista mutta eivät harjoituksissa. Sekaryhmä, 3 valmentajaa
- valmentajilla painopistealueet: Thomas Carlsson juoksu, Aleksi Huuskola heitot, Oki Vuonoranta kaikki
- Tavoite, että jokainen ryhmässä oleva urheilija kilpailee

#### 2004-2005 syntyneet:

- 15 urheilijaa, 3 valmentajaa, sekaryhmä
- mukana kilpailevia ja harrastajia
- monipuolisesti kaikkea kuten yllä
- lisäksi voimaharjoittelua, telinevoimisteluoheisharjoitukset + juoksukouluoheiset
- Näid-leiritykset

#### 2001-2003 syntyneet:

- 17 urheilijaa, 3 valmentajaa, sekaryhmä
- valmentajilla painopistealueet: Oscar Carlsson vastuu + juoksu, Sanna Pollari hyyt, Aleksi Huuskola heitot
- mukana kilpailevia ja harrastajia
- seiväs, moukari ja kävely lajiharjoittelu ulkoistettu seuran lajieksperteille
- voima + telinevoimisteluoheisharjoitukset + juoksukouluoheiset

## Valmentajat:

2004-2005 syntyneet:

Saga Rekonen, Juuli-Anna Tauren ja Terhi Lehto,

2005-2006 syntyneet:

Oki Vuonoranta, Aleksi Huuskola, Thomas Carlsson,

2001-2003 syntyneet:

Oscar Härkönen, Aleksi Huuskola, Sanna Pollari



# Putkirullaus osana monipuolista kehonhuoltoa



Mitä putkirullaa valitessa on hyvä ottaa huomioon ja miten sitä kannattaa käyttää? **Mehiläisen fysioterapeutti Helena Linnanmäki** kertoo, miten putkirullaus sopii osaksi aktiivisen liikkujan monipuolista kehonhuoltoa.

**S**idekudoskalvojen eli faskioiden, kireys voi syntyä sekä liiallisesta kuormituksesta että liian vähäisestä liikkumisesta. Säännöllinen liikkuvuusharjoittelu auttaa niin faskioita kuin lihaksiakin palautumaan ja ylläpitämään kehon kudosten joustavuutta. Kireyksiä voi hieroa helposti ja omatoimisesti esimerkiksi putkirullan avulla.

– Faskiat muodostavat koko kehoa ympäröivän laajan sidekudosverkon, joka sijaitsee ihon alla ja yhdistää

eri kehon osat toisiinsa. Faskiakudos voi olla tiukka ja kiristävä esimerkiksi kovan liikunnan vuoksi. Faskiat kannattaa huomioida osana kokonaisvaltaista kehonhuoltoa, Linnanmäki kuvailee.

Jos haitallinen kireystila tai kipu kehossa jatkuu pitkään eikä sitä saa helpotettua omatoimisella kehonhuollolla tai liikkuvuusharjoittelulla, Linnanmäki suosittelee hakeutumaan fysioterapeutin vastaanotolle ongelman kartoittamiseksi ja hoitosuunnitelman laatimiseksi.

## Pehmeällä rullalla kannattaa aloittaa

Rullan pituudella ei ole väliä; niin pitkät kuin lyhyemmätkin putkirullat soveltuvat hyvin kireiden faskioiden hierontaan. Pitkässä rullassa on toki enemmän pinta-alaa kuin lyhyemmässä, joten sitä voi käyttää selän alla myös pitkittäin.

Linnanmäen mukaan kokoa enemmän kannattaakin kiinnittää huomiota putkirullan pintaan ja sen koivuuteen. Nystyräpintaisia putkirullia

Linnanmäki ei suosittelle.

– Putkirulla ei saisi olla liian kova. Vaahtomuoviset ja sileät putkirullat ovat usein parempia kuin kovat. Liian voimakkaasta ja tiheästä rullailusta saattaa olla joskus jopa enemmän haittaa kuin hyötyä, sillä liian kova paine voi aiheuttaa kudoksiin jopa vaurioita, Linnanmäki ohjeistaa.

## Liian tiivis rullailu saattaa kuormittaa liikaa

Vaikka kireitä kohtia saattaa tehdä mieli hieroa usein, kannattaa Linnanmäen mukaan alkuun rullailla rauhallisesti pari kertaa viikossa. Kun kireys alkaa helpottaa, voi rullailun jättää yhteen kertaan viikossa.

– Rullailutiheyttä on ennetetty tutkia vasta vähän, mutta joka tapauksessa suosittelisin rullailemaan maltilla. On olemassa joitakin viitteitä siitä, että liian tiivis rullailu saattaa kuormittaa liikaa ja johtaa faskian paksuuntumiseen, Linnanmäki kertoo.

## Kuuntele kehoa; älä rullaile, jos sattuu

– Kipu on aina syy lopettaa tai keventää. Kipua vasten ei siis ikinä kannata rullata. Rullatessa rauhallinen tahti ja kevyt paine antavat kudoksille aikaa rentoutua ja kireyden helpottua. Jos kehoon sattuu putkirullailun jälkeen, on syytä kiinnittää huomiota rullailutapaan, Linnanmäki opastaa.

Ei kannata rullata nivelten tai luisien alueiden kohdalta, eli reiden ulkosyrjän jännekalvon rullaamisen sijaan tulisi keskittyä etu- ja takareisilihasten ulompiin osiin ja pakaralihaksiin.

Linnanmäki muistuttaa myös, että faskiakudos on yksi yhtenäinen kudos. Pelkän yhden kireän ja kipeän kohdan rullailu ei välttämättä siis yksin riitä.

– Jos takareisi tuntuu kireältä, ei pidä keskittyä pelkän takareiden rullailuun, vaan koko faskialinja on hyvä huomioida. Takareiden lisäksi voi rullailla esimerkiksi myös pakaraa ja pohjetta.

## Oire voi tuntua eri paikassa kuin itse vaiva sijaitsee

Jos liikkumiseen liittyvä kipu tai jäyk-

kyys ei omatoimisella kehonhuollolla ja liikkuvuusharjoittelun avulla helppotu, kannattaa vaivan oikea syy selvittää asiantuntijan kanssa, esimerkiksi fysioterapeutin vastaanotolla. Silloin voidaan selvittää, mitkä kudokset mahdollisesti ovat liikaa kiristyneet ja mitkä venyttyneet.

– Oire voi nimittäin tuntua joskus eri paikassa kuin itse vaiva lopulta sijaitsee, Linnanmäki vinkkaa.

## Monipuolisuus tärkeää kehonhuollossa

Linnanmäki haluaa muistuttaa liikkuvuusharjoittelun tärkeydestä. Monipuolisuus tukee kehon palautumista ja vähentää rasitusvammojen riskiä.

– Jos on toisena päivänä juossut pitkän lenkin, kannattaa seuraavana päivänä vaihtaa hieman harjoitusta tai ainakin intensiteettiä ja ottaa hieman rennommin. Liikkuvuusharjoittelu on hyvä toteuttaa omanakin harjoituskertana esimerkiksi rauhallisen kävelyn jälkeen. On hyvä muistaa, että keho tarvitsee myös lepoa.



## Fysioterapeutti Helena Linnanmäen muistilista putkirullaukseen: näin huollat kireitä faskioita

1. Valitse rulla käyttötarkoituksen ja liikuntatottumusten mukaan.
2. Rullaa säännöllisesti – älä liian usein.
3. Mieluummin kevyesti ja maltilla kuin liian kova.
4. Vältä rullausta välittömästi kovan treenin jälkeen.
5. Käsittele kipeää kohtaa hellin ottein.
6. Rullaa vain lihaksia, eli kierrä luut ja nivelet.
7. Jos kireä lihas on jollain tapaa loukkaantunut, keskustele rullan käytöstä aina ammattilaisen kanssa.



Sara Francis on noussut nopeasti kotimaisten pikajuoksijoiden kärrikaartiin. Kiuruveden Urheilijoiden lahjakkuus juoksi viime kesänä 100 ja 200 metrin ennätyksikseen 11,83 ja 24,22.

Noista ajoista Francisin 100 metrin aika on Suomen 17-vuotiaiden kaikkien aikojen tilaston neljänneksi nopein.

Italiassa junioreiden EM-kisoissa Francis juoksi 100 metrillä välieriin. Iisalmessa junioreiden SM-kisoissa hän voitti 17-vuotiaiden 100 ja 200 metrin mestaruuden ja nuorten Ruotsi-ottelussa 200 metriä. Hän oli mukana myös aikuisten maaottelussa 100 ja 4 x 100 metrillä.

Francis, 16, asuu Kiuruvedellä ja opiskelee Savon Ammatti- ja aikuisopistossa, joka tekee yhteistyötä Kuopion Urheiluakatemian kanssa.

## Millaisia ajatuksia kilpailukausi jätti?

- Kausi oli aika tasainen. En odottanut siitä näin hyvää. Se oli yllätys. Voin olla ihan tyytyväinen.

## Mitkä olivat kauden huippuhetket?

- Varmaankin junioreiden EM-kilpailut, Ruotsi-ottelu ja omat SM-kisat. Ne olivat tosi mukavat.

## Mikä jäi kaudesta kaivelemaan?

- Se kun päivä ennen Vaasan EM-joukkuekilpailua joku napsahti jalassa. Se tapahtui, kun verryttelin viestiharjoitusta varten. Vaiva säteili takareiteen. Se oli joku lievä revähdys ja sen takia en päässyt juoksemaan Vaasassa enkä Mannheimissa.

## Oletko harrastanut muita lajeja?

- Pelasin jalkapalloa viisi vuotta, ensin Kiuruveden Pallossa ja sitten Iisalmen Klubi 36 -joukkueessa. Pelasi hyökkääjänä ja joskus myös puolustuksessa. Pienempänä, kun ei ollut seuran harjoituksia, pelasi myös jääkiekkoa.

## Missä ja kuinka usein harjoittelet. Kuka on valmentajasi?

- Minua valmentaa Tapani Turunen. Harjoittelen viitenä päivänä viikossa 1-2 kertaa päivässä. Yleensä viikossa on pari lepopäivää. Asun Kiuruvedellä, mutta opiskelen Iisalmessa Savon Ammattiopistossa merkonomiksi, joten harjoittelen Kiuruvedellä, Iisalmessa ja joskus Kuopiossa. Pidemmät vedot teen Kuopiossa. Kiuruvedellä meillä on hallissa vain 40 metrin suora.

## Millainen on harjoitusviikkosi näin syksyllä?

- Maanantaina on voimaharjoitus, jonka teen Iisalmessa tai Kiuruvedellä. Tiistaina on Kuopion Urheiluakatemian kautta aamutreeni (mm. aitaikävely, aitaohppu ja sellaista) joko Iisalmessa tai Kiuruvedellä. Illalla on submaksimaalisia vetoja Kuopiossa tai Kiuruvedellä ja keskiviikkona on lepo.

- Torstaina on aamuharjoitus, jossa on muiden muassa keskivartalotreeniä, kuntopallon- ja kuulanheittoa Iisalmessa tai Kiuruvedellä. Illalla on 4 x 3 x 300 metriä (tai 45 sekuntia) 60 prosentin teholla juoksumatolla. Palautus vetojen välissä on kolme minuuttia ja sarjojen välissä 10 minuuttia.

- Perjantaina on voimaharjoitus Kiuruvedellä. Lauantaina on aamulla 2 x 30 metriä muiden muassa kuopais- ja





saksausjuoksua ja sen jälkeen telineläh-  
töjä. Illalla on kuntopiiri, jossa on 3-4 x  
12 liikkeen sarja, jossa tehdään 10-15  
toistoa per liike. Siinä on kaikenlaista  
askelkyökkyyhyypistä etunojapunner-  
ruksiin. Palautus liikkeen jälkeen on mi-  
nuutti ja yhden 12 liikkeen kierroksen  
välissä on kolme minuuttia. Sunnuntai-  
na on mm. pikku- ja vuorohyppyleitä,  
vaihtokinkkaa ja sen jälkeen 3 x 5 x 100  
metriä (Kuopiossa), ja maanantaina  
lepo ja tiistaina hieronta.

### Mikä on lempiharjoituksesi?

- Tykkään nopeusharjoituksista. Voima-  
harjoituksetkin ovat ihan kivoja, samoin  
aitahyppelyt ja kaikki räjähtävät jutut.

### Kuinka tarkkaan mietit ravinto- asioita tai yöunien pituutta?

- Olen miettinyt ravintoa aika paljonkin,  
syön terveellisesti, enkä oikeastaan  
syö karkkeja. Sitä jotkut ihmettelevät.  
Yöunet jäävät valitettavasti välille sinne  
7 tuntiin, kun pitää lähteä niin aikaisin  
bussilla lisaalmeen kouluun. Minun pitää  
herätä silloin kuudelta tai aikaisemmin,  
kun bussi lähtee seitsemältä ja koulu-  
matka kestää suunnilleen tunnin. Jos  
minulla on Akatemian aamutreenit,  
saan nukkua vähän pidempään.

### Millaisia tavoitteita sinulla on ensi kesälle?

- Tavoite on juosta kovaa. Kilpailuista  
tärkeimmät ovat junioreiden MM-kilpai-  
lut ja Ruotsi-ottelu... tai oikeastaan ihan  
kaikki kilpailut.

### Miten tulit aloittaneeksi pika- juoksun?

- Olin jalkapalloharjoituksissa ja isän en-  
tinen jalkapallon pelikaveri otti minulle  
ajan 100 metrille. Se oli alle 13 sekuntia  
ja hän sanoi, että kannattaisi kysyä,  
olisiko joku valmentaja. Isä soitti Tapani  
Turuselle, joka oli pitänyt isälle juok-  
suharjoituksia. Tapani kävi katsomassa  
ja pääsin niiden porukkaan. Jatkoin  
sitten jalkapalloa vielä vuoden, mutta  
se jäi, kun se alkoi käydä raskaaksi ja  
kun jalkapallo on aika raju laji. Siinä voi  
helposti loukkaantua.

### Mikä pikajuoksussa viehättää?

- Tykkään juoksemisesta. Siinä on jänni-  
tystä ja se on haastavaa.

### Seuraatko paljon urheilua?

- Seurasin jalkapalloa silloin kun pelasin,  
mutta nykyisin seuraan vain yleisurhei-  
lua.

### Sano joku urheilusuoritus, joka on jäänyt vahvasti mieleesi?

- Ehkä se, kun Elaine Thompson voitti  
Rio olympialaisissa vähän yllättäen 100  
metriä. Kaikki odottivat Shelly-Ann  
Fraser-Prycen voittavan ja sitten Usain  
Boltin juoksut.

### Paras neuvo jonka olet urhei- luun liittyen saanut?

- Koskaan ei pidä juosta kilpailua etu-  
käteen, eli ei pidä voittaa tai hävitä kil-  
pailua omista ajatuksissaan. Pitää vain  
keskittyä juoksemaan kilpailu. Ja sekin,  
että olet samanarvoinen kuin muutkin  
kilpailussa. Nämä opin isältä.

### Mitä teet kilpailupäivänä, kun valmistaudut juoksemaan?

- Olen yleensä sellainen, että katselen  
paljon ympärilleni. Kispäpäivinä kuunte-  
len musiikkia ja rauhoitan sillä itseni ja  
keskityn omaan suoritukseeni. Aamulla  
käyn vähän kävelemässä ja herättelen  
lihakset.

### Mikä kiinnostaa urheilun ulko- puolella?

- Musiikin kuuntelu. Kavereita on tosi  
kiva tavata, mutta hirveästi ei ole aikaa  
olla niiden kanssa, kun he asuvat kaikki  
eri kaupungeissa.

### Kun haluat rentoutua, mitä teet?

- Kuuntelen musiikkia. Olen perheen  
kanssa, käyn ehkä saunassa, hieronnas-  
sa ja katsotaan elokuvia.

### Lempileffa?

- Hirmu monta kertaa olen katsonut  
Fast Girls -elokuvan.

### Entä lempimusiikki?

- Ed Sheeran, Justin Bieber ja The  
Weekend.

### Mikä kirja on tehnyt vaikutuksen?

- Harry Potter ja kirottu lapsi.

### Lempiruoka ja juoma?

- Lohi ja ehkä vesi. Sitä juon koko ajan,  
ja lohi minun itseni tekemänä.

### Mitä et tekisi mistään hinnasta?

- En ehkä uisi kylmässä vedessä.

### Mikä on mottosi?

- ASP, eli Aggression, Speed and Power.

## Kansainvälinen seurayhteistyö näkyy TJIG:ssä



Tampereen Pyrinnön yhteistyö Hampurin SV seuran kanssa tuo joka vuosi 20-30 hengen saksalaisryhmän Tampereen Junior Indoor Gamesiin. Vastavuoroisesti Pyrinnön 13–15-vuotiaat juniorit vierailevat syksyisin saksalaisseuran juniorikilpailussa Hampurissa.

**U**rheilijavaihto on meille tosi iso juttu. Nuoret saavat kansainvälistä kilpailukokemusta, tutustuvat saksalaiseen kulttuuriin ja pääsevät luomaan ystävyysuhteita, kertoo Tampereen Pyrinnön nuorisovalmennuspäällikkö **Pauliina Savijoki**.

Pyrinnön ja HSV:n yhteistyö on jatkunut jo yhdeksän vuoden ajan. Savijoen mukaan yhteistyön viedä ei ole vain siinä, että se tuo mahdollisuuden kilpailla kansainvälisessä seurassa ja toisessa maassa.

- Nuoret majoittuvat Saksassa saksalaisiin perheisiin. Suomessa saksalaiset majoitetaan vastavuoroisesti meikäläisiin perheisiin. Näistä vierailuista on syntynyt perheiden välille pitkiä ystävyysuhteita, Savijoki kertoo,

- Yhteen perheeseen menee aina 2-3 nuorta kerrallaan. Usein on niin, että perheet joiden luona vieraillaan Saksassa, tulevat näiden nuorten vieraaksi

Suomessa.

Pyrinnön nuorten tämän syksyn reissu Hampuriin kesti torstaista maanantaihin. Sen aikana juniorit ottivat osaa 750 nuoren kansainväliseen kilpailuun, mutta ohjelmassa oli muutaakin.

- Kilpailujen lisäksi ohjelmaan kuuluu aina myös vierailu paikalliseen kouluun, Savijoki sanoo.

Savijoen mukaan Hampurin matkalle nuoria ei tarvitse erikseen houkutella.

- Päinvastoin. Monta kertaa on jouduttu miettimään, pystytäänkö kaikki halukkaat ottamaan mukaan.

### Tieto vaihtuu myös valmentajien kesken

Pyrinnön ja HSV:n yhteistyö rikastuttaa Savijoen mukaan myös valmentajia ja ohjaajia, jotka majoittuivat vie-

railuilla kollegoidensa luona.

- Paljon keskustellaan valmentajien ja ohjaajien kesken, millaista toimintaa kelläkin on ja miten se on järjestetty. Kun yhteydenpito on jatkunut pitkään, puhe on myös aika rehellistä, Savijoki kiittelee.

Savijoki uskoo, että vuosien varrella kumpikin osapuoli on oppinut toisiltaan.

- Järjestelmissä on selviä eroja varsinkin lasten ohjaamisessa. Heillä ryhmät ovat isompia ja tekeminen on pidempää leikinomaisempaa kuin meillä. Siellä ei vielä lapsena kokeilla kaikkia lajeja, ja harjoituksia on vähemmän kuin Suomessa.

- Se mikä heillä toimii hyvin, on valmentajien sitoutuminen seuraan. Valmentajat ovat aktiivisesti mukana seuran toiminnassa. Meillä on valmentajissa hieman enemmän vaihtuvuutta, vaikka on myös yksittäisiä valmentajia, jotka ovat tosi aktiivisia.

### Perjantaina 9.3.

**N&M17:** 60 m, 800 m, 60 m aj, kuula (N17)

**P15:** keihäs

**T15:** seiväs, keihäs

### Lauantaina 10.3. klo 9.45 alkaen

**M17:** 60 m finaali, 300 m aj, korkeus, kuula

**P15:** 60 m, 800 m, 300 m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, kiekko, 4x80 m aitaviesti

**P14:** 60 m, 800 m, 300 m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, kiekko

**P13:** 60 m, kuula, kiekko, 4x60 m aitaviesti

**P12:** 60 m, pituus, kiekko

**P11:** 60 m, korkeus, kuula, 4x60 m aitaviesti

**P10:** 60 m, pituus, kuula

**N17:** 60 m finaali, 300 m aj, pituus

**T15:** 60 m, 800 m, 300 m aj, pituus, kiekko, 4x80 m aitaviesti

**T14:** 60 m, 800 m, 300 m aj, pituus, kiekko

**T13:** 60 m, pituus, kuula, 4x60 m aitaviesti

**T12:** 60 m, korkeus

**T11:** 60 m, pituus, kiekko, 4x60 m aitaviesti

**T10:** 60 m, kiekko, kuula

### Sunnuntaina 11.3. klo 9.45 alkaen

**P15:** 300 m, 60 m aj, pituus, seiväs, 4x100 m

**P14:** 300 m, 60 m aj, pituus, keihäs

**P13:** 1000 m, 60 m aj, korkeus, pituus, 4x100 m

**P12:** 1000 m, 60 m aj, kuula

**P11:** 1000 m, 60 m aj, pituus, keihäs, 4x100 m

**P10:** 1000 m, 60 m aj, keihäs

**T15:** 300 m, 60 m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, 4x100 m

**T14:** 300 m, 60 m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs

**T13:** 1000 m, 60 m aj, korkeus, keihäs, 4x100 m

**T12:** 1000 m, 60 m aj, pituus, keihäs

**T11:** 1000 m, 60 m aj, korkeus, kuula, 4x100 m

**T10:** 1000 m, 60 m aj, pituus

### Ilmoittautumismaksut ja paketit

#### A-passi 70 €

sisältää: koulumajoitus pe-su, 2 x aamupala, 2 x lämmin ruoka, osallistumisoikeus neljään lajiin

#### B-passi 60 €

sisältää: koulumajoitus pe-la / la-su, 1 x aamupala, 2 x lämmin ruoka, osallistumisoikeus neljään lajiin

#### Huoltajapassi 45 €

sisältää: koulumajoitus pe-su, 2 x aamupala, 2 x lämmin ruoka

#### Hotellipassi (rajoitettu erä, kysy hintaa)

sisältää: hotellimajoitus pe-su (2-3 h huone), 2 x hotelliaamiainen, 2 x lämmin ruoka (kisapaikalla), osallistumisoikeus neljään lajiin

Pelkät lajimaksut: 8 € / laji

Viestijoukkumaksu: 8 € / viestijoukkue

Joka kymmenes A-passi seuralle veloitusetta.

### Ilmoittautumiset

Sunnuntai 4.3.2017 klo 20.00 mennessä

netissä: [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)

s-postilla: [elisa.hakanen@pyrinto.fi](mailto:elisa.hakanen@pyrinto.fi)

Passit sekä ilmoittautumismaksut maksetaan su 4.3. mennessä tilille **TSOP FI86 5730 0820 094320**

### Osallistumisoikeus

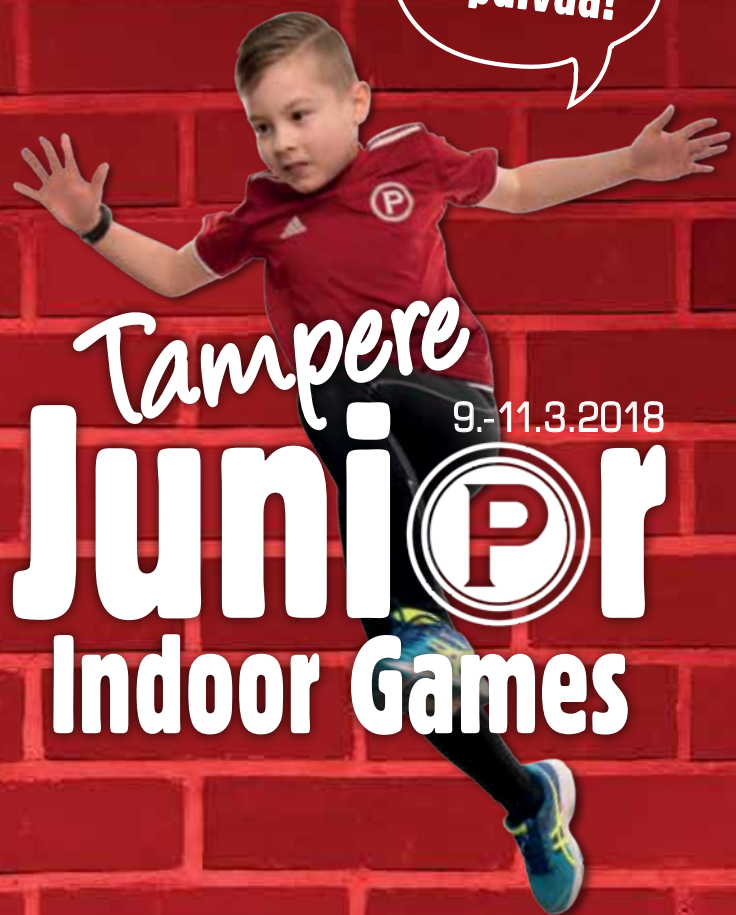
Yhteensä neljä lajia + kaksi viestiä. Henkilökohtaisissa lajeissa on mahdollisuus osallistua vanhempaan sarjaan, mikäli kyseistä lajia ei omasta ikäluokasta löydy. Viesteissä kilpaillaan ainoastaan yhdessä sarjassa / päivä.

### Tiedustelut

Pääsihteeri: Elisa Hakanen 050 352 0982

[elisa.hakanen@pyrinto.fi](mailto:elisa.hakanen@pyrinto.fi)

TJIG nyt  
3 päivää!



Nuorten kansainvälinen  
Tampere Junior Indoor Games  
järjestetään vuonna 2018 jo 24. kerran.  
Luvassa on jälleen suuren urheilujuhlan  
tuntua, kun yli 1500 nuorta ottaa mittaa  
toisistaan Tampereen Pirkkahallissa.

Nähdään Tampereella!

<http://tampereenpyrinto.fi/yleisurheilu/>

 Seuraa TJIG:tä facebookissa

#tjig

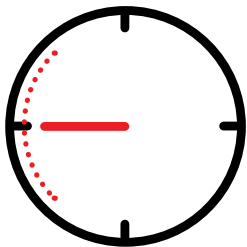




# Välipalalla on väliä

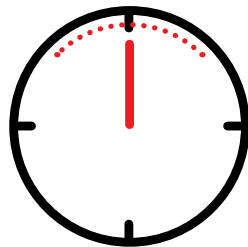
Arki tuo mukanaan kiireen ja eväät. Syksyn treenikauteen saa lisää virtaa oikeanlaisilla välipaloilla, jotka parhaimmillaan ovat paitsi ravitsevia ja hyvänmakuisia myös helposti saatavilla. Satunnaiset herkkuhetket kuuluvat esimerkiksi kisojen jälkimaininkeihin, mutta treenien ja kehittymisen kannalta arjen välipaloilla on väliä. Tämän on huomannut myös aiturit Frida Hämäläinen.

## JOKAISILLA ATERIALLA JA VÄLIPALALLA ON MERKITYS



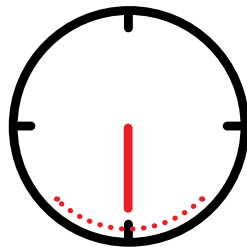
### AAMUPALALLA ENERGIAA PÄIVÄÄN

Nuoren urheilijan on hyvä opetella syömään aamupala, koska sen avulla jaksaa sekä treenata että opiskella. Hyvä aamupala sisältää urheilijan lautasmallin osat. Aamupalan tiedetään myös hillitsevän makeannälkää, joka voi iskeä iltapäivällä tai illalla.



### LÖUNAS – PÄIVÄN TÄRKEIN ATERIA

Lounas on monipuolinen ja riittävä, kun muistat valita kaikkia urheilijan lautasmallin osia. Jos koululounas ei oikein maistu, jaksaminen treeneissä ja keskittyminen oppitunneilla on heikkoa.



### PÄIVÄLLINEN AUTTAA PALAUTUMAAN

Syö päivällistä ennen tai jälkeen iltatreenien. Joka tapauksessa syö treenien jälkeen runsaampi ateria viimeistään tunnin kuluessa. Tämä jouduttaa palautumista.

**Frida Hämäläinen**, 17, on harrahtanut yleisurheilua ja telinevoimistelua 8-vuotiaasta saakka. Telinevoimistelu jäi 13-vuotiaana, kun aitajuoksu vei nuoren urheilijan mukanaan. Frida tietää, että kehittymisen taustalla ovat harjoittelun lisäksi riittävä uni sekä ravinto.

Urheilevan lapsen ja nuoren ruokavaliossa tulisi kiinnittää huomiota ei vain maukkaaseen ja ravitsemukseltaan oikeanlaiseen ruokaan, vaan myös ateriarhythmiin. Hyvän vireystilan ylläpitämiseksi liikunnallisesti aktiivisilla lapsilla ja nuorilla ateriovälit tulisi olla 2–3 tuntia. Energiavaje laskee vireystilaa ja altistaa kiukulle, keskittymisvaikeuksille sekä loukkaantumisille.

- Syön mielestäni hyvin ja säännöllisesti, vähintään viides-

# KOULULAISTEN VÄLIPALAT



ti päivässä. Aamupalan saatan syödä sekä ennen että jälkeen aamutreenien. Koulussa syön aina lounaan ja pidän eväitä mukana, Frida kertoo.

Terveelliset välipalat noudattelevat lautasmallia ja sisältävät sopivassa suhteessa kasviksia, hiilihydraattia ja proteiinia. Tärkeintä on, että välipala on helposti saatavilla – niin se tulee helposti myös syötyä.

## Välipala ennen treenejä ja heti niiden jälkeen

Hyvä ravitsemus parantaa treenimotivaatiota ja palautumisnopeutta. Treenihin kannattaakin mennä täydellä energiavarastolla. Sopiva aika lounaalle tai päivälliselle on 2–4 tuntia ennen treenejä, mutta joskus on vielä syötävä pieni välipala ennen treenien alkamista. Etenkin juuri ennen treenejä nautittavaksi välipalaksi kannattaa valita nopeasti sulavia vähärasvaisia ruokia, kuten puuroja tai smoothieita.

- Jos treenit ovat aikaisin koulupäivän jälkeen, syön useimmiten kotona välipalaksi leipää leikkeleillä, kurkulla ja tomaatilla. Myös jugurtti ja hedelmät ovat hyviä välipaloja. Juomaksi juon yleensä maitoa, Frida kuvaa.

Heti treenien jälkeen energiaa saa helposti sokeroituista maitotuotteista, vähäkuituisesta leivästä, smoothiesta, hedelmä- ja marjasoseista ja tuoreista tai kuivatuihin hedelmistä. Palautumisen käynnistävälle välipalalle on oikea ajoitus välittömästi treenin loputtua. Tästä voi luistaa, jos urheilijanuori syö päivällisen tai iltapalan 30 minuutin kuluessa treenin päättymisestä. Treenin lopuksi on kuitenkin tärkeää juoda kunnolla vettä.

- Useimmiten syön treenien jälkeen vanhempieni tekemää normaalia kotiruokaa. Lemppareitani ovat kanapasta ja makaronilaatikko, pastaruuat yleisesti. Syön myös salaattia tai kurkkupaloja. Usein syön vielä iltapalan, yleensä taas leipää, sillä tykkään ruisleivästä ja se täyttääkin hyvin, Frida kertoo.

Iltapalaksi ennen nukkumaanmenoa on suositeltavaa nauttia myös maitotuotteita, sillä maidon proteiinit edistävät lihasten palautumista levon aikana.

## Välipala tulee olla helposti saatavaa ja syötävää

Frida Hämäläinen pitää välipaloja hyvänä keinona pitää vireystilaa ja energiatasoa yllä. Varmimmin niitä tulee syötyä, jos maku miellyttää ja ne ovat helposti saatavilla ja syötävissä. Monet valitsevat ravitsevan välipalan sijaan suklaapatukan tai energiajuoman. Pa-

rempia valintoja olisivat esimerkiksi hedelmät, vähäsokerinen jugurtti, puuro, voileipä tai riisipiirakka.

- Välipalan pitäisi säilyä treenikassissa useammankin tunnin. Suosin välipalapatukoita, pilttejä, ja esimerkiksi banaania. Joskus viikonloppuisin herkkutellen irtokarkeilla tai saatan ostaa suklaapatukan, mutta pääsääntöisesti syön terveellisiä välipaloja, Frida kertoo.

Valmiit vaihtoehdot ovat käteviä liikkuville lapsille ja nuorille. Saarioisen ja Suomen Urheiluliiton ravitsemusyhteistyön osana Saarioinen on ideoinut yhdessä Keski-Uudenmaan Yleisurheilun sekä Tammelan Ryskeen nuorten kanssa uudenlaisia välipaloja. Saarioisten valikoimasta löytyy muutenkin hyviä vaihtoehtoja puurojen, keittojen ja Vispisten lisäksi esimerkiksi Saarioisten Eväs-sarjasta.

Kun nuori jaksaa keskittyä treeneihin, saa hän niistä mahdollisimman paljon irti!

## FRIDAN RUOKAPÄIVÄKIRJA

**Aamupala:** Leipää, margariinia, leikkele, tomaattia ja kurkkua sekä juomaksi maitoa

*Aamutreenit: treenijuomana vesi*

**Aamupala koulussa:** Puuroa ja maitoa

**Lounas:** Koululounas, leipä ja maitoa

**Välipala:** Jugurtti, banaani tai leipä, juomaksi maitoa tai vettä

*Iltatreenit: treenijuomana vesi*

**Päivällinen:** Jauhelihapasta, salaattia, juomaksi maitoa

**Iltapala:** Leipä, margariinia, leikkele, kurkkua, juomaksi maitoa

# Kaksikymppinen Seuracup ei kangistu



Nuorten yleisurheilun joukkuekilpailu on Suomen Urheiluliiton seurapalvelujohtaja Harri Aallon silmissä tärkeämpi ja tarpeellisempi kuin koskaan.



Kuva Anssi Mäkinen

## Onnea voittajille 2017!

Tampereen Pyrintö



Kuva Jyrki Repola

Lempäälän Kisa Yleisurheilu



Kuva Anssi Mäkinen

Pyhäselän Urheilijat



Pihtiputaan Tuisku



**A**ina sanotaan, että yleisurheilusta puuttuu kunnollinen järjestelmä kykyjenetsintään. Minusta Seuracup on mitä parhain väline uusien kykyjen löytämiseksi, Aalto sanoo.

- Kun jokaiseen cupin lajiin pitää löytää urheilija, seuroissa ollaan joskus tiukan paikan edessä, kun joukkueeseen kaivetaan yhtä tai kahta puuttuvaa urheilijaa. Niitä etsitään vaikka kiven alta.

Aalto muistuttaa, että hyvin usein tuon joukkueesta uupuvan 1-2 urheilijan etsinnän tuloksena on yleisurheilun pariin saatu lahjakkuus vaikkapa muiden lajien harrastajista. Ei myöskään ole ainutkertaista, että Seuracupissa tehty poikkeuksellinen lajikokeilu on johtanut oman yleisurheilulajin löytymiseen.

- Jo joukkueiden yhteiset matkat ja joukkuekilpailun kaikkia kannustava henki ovat omiaan kasvattamaan seurahenkeä ja pitämään nuoria lajin parissa, Aalto sanoo.

### Aalto: Sarjoja mietittävä tulevaisuudessa

Seuracupia on järjestetty vuodesta 1998, kuten oheinen kaikkien aikojen voittajatilasto kertoo. Ennen A, B- ja C-sarjoissa kilpailleet seurat mittlevät nyt paremmuuksista kuntien asukasluvun perusteella rakennetuissa Tera-, Giga-, Mega- ja Kilo-sarjoissa.

- Suomen kuntarakenteen on muuttunut voimakkaasti. Sitä on varmaan syytä miettiä tulevaisuudessa, mikä on oikea tapa laittaa seuroja eri sarjoihin jatkossa. Kilpailuna Seuracup on säilyttänyt ja jopa vahvistanut imuun, Aalto sanoo.

Yksi cupin vetovoimatekijöistä 2000-luvun puolivälin jälkeen mukaan tullut cupfinalistien kunniakerros Ruotsi-ottelussa silloin, kun kilpailu järjestetään Suomessa.

- Se tuli mukaan, koska haluttiin tarjota finaali joukkueilla elämys kisan päätteeksi ja se on toiminut hienosti, Aalto muistelee.

### Finalistit Tampereen Ruotsi-otteluun

Kesällä 2018 Seuracup alkaa tutusti piirikisoilla kesäkuussa. Cup-kisa huipentuu 8 x 200 metrin viestikisaan ja finaali joukkueiden kunniakerrokseen Ruotsi-ottelussa, joka järjestetään Tampereen Ratinan stadionilla 31.8.-1.9. 2018.

- Myös Seuracupin finaalit pyritään järjestämään Tampereen seudulla, Aalto sanoo.

Seuracupiin odotetaan mukaan yli 200 seuraa. Isompien paikkakuntien Tera-sarjassa mestaruutta puolustaa Tampereen Pyrintö, Giga-sarjassa Lempäälän Kisa Yleisurheilu, Mega-sarjassa Pyhäselän Urheilijat ja Kilo-sarjassa Pihtiputaan Tuisku.



# Mestarit kautta aikojen

Vuosina 1998-2005 A-, B- ja C-sarjat (A-sarja alle 5000 as, B-sarja 5000-15000 as ja C-sarja yli 15000 as  
Vuosina 2006-2017 Kilo-, Mega-, Giga- ja Tera-sarjat (Kilo alle 5000 as, Mega 5000-10000 as, Giga yli 10000-25000 as ja Tera yli 25000 as)

	A	B	C	
1998	Lappajärven Veikot	Kankaanpään seudun Leisku	Tampereen Pyrintö	
1999	Lappajärven Veikot	Pyhäselän Urheilijat	Tampereen Pyrintö	
2000	Lappajärven Veikot	Pyhäselän Urheilijat	Turun Urheiluliitto	
2001	Kaustisen Pohjan-Veikot	Pyhäselän Urheilijat	Turun Urheiluliitto	
2002	Kaustisen Pohjan-Veikot	Nurmon Urheilijat-99	Turun Urheiluliitto	
2003	Lappajärven Veikot	Nurmon Urheilijat-99	Turun Urheiluliitto	
2004	Kaustisen Pohjan-Veikot	Nurmon Urheilijat-99	Turun Urheiluliitto	
2005	Kaustisen Pohjan-Veikot	Nurmon Urheilijat-99	Helsingin Kisa-Veikot	
	KILO	MEGA	GIGA	TERA
2006	Kaustisen Pohjan-Veikot	Pyhäselän Urheilijat	Nurmon Urheilijat-99	Oulun Pyrintö
2007	Kälviän Tarmo	Pyhäselän Urheilijat	Nurmon Urheilijat-99	Helsingin Kisa-Veikot
2008	Kaustisen Pohjan-Veikot	Pyhäselän Urheilijat	IF Sibbo-Vargarna	Oulun Pyrintö
2009	Lappajärven Veikot	Noormarkun Nopsa	Liedon Parma	Helsingin Kisa-Veikot
2010	Lappajärven Veikot	Noormarkun Nopsa	Raision Kuula	Helsingin Kisa-Veikot
2011	Larsmo IF	Pyhäselän Urheilijat	Lempäälän Kisa Yleisurheilu	Espoon Tapiot
2012	Larsmo IF	Noormarkun Nopsa	Raision Kuula	Tampereen Pyrintö
2013	Larsmo IF	Sjundeå IF	Lempäälän Kisa Yleisurheilu	Jyväskylän Kenttärheilijat
2014	Kaustisen Pohjan-Veikot	Noormarkun Nopsa	Lempäälän Kisa Yleisurheilu	Jyväskylän Kenttärheilijat
2015	Lappajärven Veikot	Pyhäselän Urheilijat	Lempäälän Kisa Yleisurheilu	Jyväskylän Kenttärheilijat
2016	Kaustisen Pohjan-Veikot	Pyhäselän Urheilijat	Lempäälän Kisa Yleisurheilu	Tampereen Pyrintö
2017	Pihtiputaan Tuisku	Pyhäselän Urheilijat	Lempäälän Kisa Yleisurheilu	Tampereen Pyrintö



# SiiPon Tähdet piristävät Siilinjärvellä



*Siilinjärven yleisurheilukenttä on Tähdet-ryhmän nuorille paikka, jossa hymy irtoaa helposti.*

Siilinjärven Ponnistus on yleisurheiluseura, jonka tämän hetken menestyksekkäin urheilija on kaksinkertainen keihäänheiton paralympiamekko **Marjaana Heikkinen**. Hieman Heikkisen inspiroimana SiiPoon perustettiin alkuvuodesta Tähdet-niminen soveltavan yleisurheilun ryhmä, joka on suunnattu erityistä tukea tarvitseville lapsille.

**S**iilinjärvi on reilun 20 000 asukkaan kunta, eikä SiiPon erityisryhmään ole luonnollisista syistä suuntautunut varsinaista osallistujaryntäystä. Mukana on nyt kuitenkin seitsemän lasta ja ryhmä on otettu hienosti mukaan osaksi SiiPon seurakulttuuria.

- Ryhmäläisemme osallistuivat kesän aikana kolmesti Silja Line -seu-

rakisoihin, ja ne olivat hienoja kokemuksia heille. Samalla se on ollut myös upeaa nähdä koko seuralle, kuinka yleisurheilu ja kilpaileminen sopivat kaikille rajoituksista huolimatta, sanoo Tähdet-ryhmää vetävä Siilinjärven kunnan erityisliikunnanohjaaja **Tanja Korhonen**.

Soveltavan yleisurheilun ryhmä toimii mainiona esimerkkinä kunnan ja urheiluseuran välisestä yhteistyöstä. Tähdet on SiiPon alaista toimintaa, jolle seura tarjoaa puitteet. Korhonen kunnan työntekijänä on hoitanut ryhmän ohjaamisen avustajanaan viittomakielen ohjaajaopiskeilija **Päivi Vehomäki**.

Siilinjärvellä, eikä itse asiassa lähialueen isommassa keskuksessa Kuopiossa ole loputtomasti urheilu- ja liikuntatarjontaa vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville liikkujille, joten esimerkit onnistuneesta yhteistyöstä ovat tarpeen.

SiiPon Tähdet-ryhmän diagnoosikirjo on laaja, joten Tanja Korhosen



*Erityisryhmäläiset saivat kesän aikana numerolapun rintaansa Silja Line -seurakisoissa.*

ammattitaito soveltamisessa on päässyt testiin.

- Ryhmästä löytyy mm. näkövammaisen lapsi, pyörätuolilla liikkuva lapsi, sydänlapsi, kuulovammaisen lapsi ja cp-vammaisen lapsi, Korhonen luettelee.

Yksi ryhmäläisistä on 12-vuotias Elias, joka osallistui vuonna 2016 VAU:n Valtti-ohjelmaan, jossa lapsille ja nuorille etsitään liikuntaharrastusta

henkilökohtaisen liikunnanohjaajan eli Valtin avulla.

Eliaksen Valtti, fysioterapeuttiopiskelija **Carita Tervonen** teki Eliakseen ja hänen vanhempiinsa niin hyvän vaikutuksen, että vanhemmat palkkasivat hänet ohjelman päätyttyä Eliaksen vapaa-ajan avustajaksi.

Valtti-ohjelman avulla ennen vähänlaisesti liikkunut näkövammaisen Elias oli innostunut jo useammasta lajista, joten osallistuminen uunituoreeseen SiiPon soveltavan yleisurheilun ryhmään oli luonteva jatke tälle.

- Tanja Korhonen oli ollut vetämässä erityisliikuntakerhoa Eliaksen koululla ja tieto SiiPon ryhmästä tuli koululle Tanjan kautta, kertoo Eliaksen äiti **Terhi Mönkkönen**.

Valtti-Carita on käynyt Eliaksen kanssa yleisurheilukoulussa sekä kesän seurakisoissa. Hänestä on ollut apua paitsi tietysti Eliakselle myös Korhoselle ja muille ryhmän vetäjille.

- Eliaksella on kisoista tullut kotiintuomisiksi yksi kultamitali, neljä hopeaa ja yksi pronssi, mainitsee Terhi-äiti ylpeyttä hehkuen.

Kesän aikana Elias myös pyöräili ja kävi kylmistä keleistä huolimatta Caritan kanssa uimassa. Perheen kanssa hän on liikkunut paljon metsässä. Äiti kehuukin, että liikunnallisuuden kohentumisen myötä Elias liikkuu jo kohtuullisen hyvin helpohkossa metsämaastossa. Yleisurheilu oikeine kisoineen oli kuitenkin Eliaksen kesän ykkösjuttu.

- Ehkä keihäänheitto on hauskipinta, kun siinä saa heittää. Mutta kaikki on mukavia lajeja, Elias toteaa.



*Elias on harrastanut yleisurheilua Valttinsa Caritan avustuksella.*

**Piikki & pora**

[www.piikkijapora.fi](http://www.piikkijapora.fi)

**E 21 Solutions Oy**

Helsinki  
[www.e21.fi](http://www.e21.fi)

**Haminan Jätehuolto Oy**

[www.haminanjatehuolto.fi](http://www.haminanjatehuolto.fi)

**Vammalan Osamynti Oy**

Pääkkösentie 12, 38200 SASTAMALA  
p. 03-514 1766  
[www.osamynti.com](http://www.osamynti.com)

**Virmetal**

Torpanmäentie 10  
25500 PERNIÖ  
puh. 040 8237569

**Konehuolto A. Uotila  
SOMERO**

[www.konehuoltouotila.syhi.fi](http://www.konehuoltouotila.syhi.fi)

**Salon Tilipalvelu Oy**

Turuntie 21, 24240 Salo  
puh. 02-731 2905  
[www.salontilipalvelu.com](http://www.salontilipalvelu.com)

**NAL Asunnot Oy  
Helsinki**

**Jätehuolto E.Parkkinen  
Anjalankoski**

**AK-RAUDOITUS OY  
MÄNTSÄLÄ**

**Kylmähuolto Tammelin Oy**

Tuomitie 22, 15560 Nastola  
Raimo 0400 842198, Jukka 0400 821837  
- Huollot, korjaukset ja asennukset  
- Myymälän kylmälaitteet

**ARI SIIVONEN**

Myllymäentie 32,  
16730 Kutajärvi  
p. 0400-840340

**L & I Puutuote Ky**

Teollisuustie 55  
01800 Klaukkala  
p. 09-879 4958

**Muottikadun Huolto**

Muottikatu 5, 05830 Hyvinkää  
p. 019-419 346

**Rakennusliike  
Purmonen  
Joensuu**

**AUTOKOULU FREEROAD**

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

**Keanic oy**

[www.keanic.fi](http://www.keanic.fi)

**LKV Kiinteistövälyitys ja  
Tilipalvelu Pietiläinen Oy**

Torikatu 5, 18100 Heinola  
[www.pietilainenoy.fi](http://www.pietilainenoy.fi)

**Metsäurakointi  
Kari Olkkonen Oy**

Omakotitie 13, 19600 Hartola  
puh. 0400 120 695

**ASENNUSPALVELU  
Jii ÄSSÄ**

Norppatie 11, 01480 Vantaa  
P. 050 3844 220

**HÄMEENLINNAN  
OSUUSMEIJERI**

**Autoilija M. Kerminen**

Riihimäki  
P. 0400 485 164

**Autokoulu Oiva**

Virkkalantie 12-16 B, 08700 Lohja  
p. 040 594 5599  
[www.autokoulu-oiva.fi](http://www.autokoulu-oiva.fi)

**Järän**

**Kasvatuskanala Oy  
Sastamala**

**Itä-Suomen**

**Turvapalvelu Oy**

Tuomitie 4, 81700  
[www.itasuomenturvapalvelu.fi](http://www.itasuomenturvapalvelu.fi)

**Tukea  
Junioreille!**

**Euroreifen**

Helsinki  
p. 050-550 2959  
[www.euroreifen.fi](http://www.euroreifen.fi)

**Rakennuspelti Suikkanen Oy**

Voimakari 17, ovi 1  
JOUTSENO  
Puh. 050 304 4782

**Sähkötyö Matti Tennila Ky**

Kaplastie 8 A, 96900 Saarenkylä  
puh. 0400 391258

**Säkylän  
Sora-Pojat Oy**

Turuntie 133, 27800 Säkylä, p. 0400 590703  
[www.sora-pojat.net](http://www.sora-pojat.net)

**Oy K-O Johansson Ab**

Helsingintie 1107 (Porvoo), 06830 kulloonkylä  
-puh. 019-652 172, fax 652 672  
-15 - 50 paikalliset turistibussit  
-turistbussar med 15-50 platser  
[www.kojohansson.fi](http://www.kojohansson.fi)

**Veljekset Saarinen Oy**

**SUURIMAA**

**IT-Palvelu Oy Finland**

Hämeentie 2, 13200 Hämeenlinna  
P. 03-619 6000

**Kuhmon Rengas Oy**

[kuhmonrengas.fi](http://kuhmonrengas.fi)

**Master Kuivaus Oy**

Kivenlahdenkatu 3, 02320 Espoo  
p. 040 622 437, 09-8196 3554  
[www.masterkuivaus.fi](http://www.masterkuivaus.fi)

**Vihdin Kino**

-uudet elokuvat, lähellä sinua-  
Vihti KK, Riihitie 2  
puh.040 707 9542, [www.vihdinkino.fi](http://www.vihdinkino.fi)

**APPARAN AUTOHUOLTO OY**

Eino Leinon katu 32  
13130 Hämeenlinna  
P. 0400 555 050

**Hautauspalvelu Ari Lumme**

Seunalantie 25, 04200 Kerava  
[www.hautauspalveluarilumme.fi](http://www.hautauspalveluarilumme.fi)



**SOTKAMON  
PORAKAIVO**

[www.sotkamonporakaivo.fi](http://www.sotkamonporakaivo.fi)

## Kelan Pojat Ay

Kurvisentie 134 A, 93760 Murtovaara  
Puh. 040 5494 061  
Teliikenteen tavarankuljetukset

## Arokivi Oy

Varkaus

## Talohuolto K. Tahvanainen Ky

Melatie 11 A 10, 80160 Joensuu  
www.talohuoltotahvanainen.com

Hämeenlinnan Seudun  
Opiskelija  
Asuntosäätiö

Alanevan Rakenne Ky  
PERÄSEINÄJOKI  
www.alaneva.fi

Rakennuslaskenta  
Rautalahti Oy  
Imatra

## Kotkan Levytyö Oy

Seppolantie 5, 48230 Kotka  
www.kotkanlevytyo.fi

## Kaivuriurakointi livari Oy

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

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

Loimaan  
Seudun  
Ympäristö-  
huolto Oy

www.jatehuolto.com

# Kylmä- eristys Oy

Lappeenranta  
www.kylmaeristys.fi



## Rautjärven kunta

Maailmanmestareiden  
kunta

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

# Lipsanen Yhtiöt Pori

## Soraliike Erik Winqvist Ky

Tuusula  
www.soraliikewinqvist.fi

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

## Rautia Korpisaari Oy

Yrittäjäntie 10, 01800 Klaukkala  
www.rautia.fi/nurmijarvi



## Taipalsaaren kunta

www.taipalsaari.fi

## INDUSTRI - TEXTIL JOB OY

Kumitehtaankatu 5,  
04260 Kerava  
p. 020 7401880

## LÄNSI-VANTAAN TENNISKESKUS OY

p.: 09-854 0404  
www.varistontenniskeskus.fi

## Lappeenrannan Rakennuslasi Ky

Kaakkoiskaari 1  
53500 Lappeenranta  
www.rakennuslasi.com

## Porvoon suomalainen seurakunta

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



www.kymenlaaksonjate.fi

## Valtimon Sähkötyö Oy

Monipuolinen sähköasennusliike -  
asiantuntevaa palvelua yli  
20 vuoden ajan

Nurmes  
www.valtimonsahkotyo.fi

## kotiBOX

PIENVARASTOT

## JR-Osa Oy

Peräläntie 32  
05450 Nukari

## Kaivuupalvelu Finer Oy

040 5807199, www.kaivuupalvelu.fi  
ville.finer@kaivuupalvelu.fi  
-Maanrakennustyöt - Pohja ja kaivuutyöt  
-Louhinta

## Rakennuspelti Sahala Oy

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

## Kirvesmiespalvelut O. Lipiäinen

Kaunolantie 3, 08700 Virkkala  
P. 0400 656 585  
kirvesmiespalvelut@gmail.com

## MIES JA KONE OY

Ylilahdentie 11  
40580 Jyväskylä  
P. 0400 547 549

## Scanhall Oy Ab

Kokkola  
www.scanhall.fi

## Puijon Autohuolto Ay

Oppipojankuja 8  
70110 KUOPIO  
Puh. 017-282 2460

## IV-Maalaus&Kunnostus Ismo Virolainen

- Maalaustyöt, - Tapetointi ja  
laatoitukset, -Rakennussaneeraus  
-Märkätilasertifikaatti.  
LOHJA  
040-516 5590

## S. Rinne Siivous- ja saneeraus

Puh. 040 5350416  
Hanko

## Leistin Leipomo

Vanha Sutelantie 47,  
48400 KOTKA  
p. 05 - 260 1040

## Pohjois-Karjalan Sähkö Oy

Rantakatu 29, 80100 Joensuu  
www.pks.fi

## LiCon-AT Oy

Espoo - Hyvinkää - Tampere  
Puh. 044 7551000  
www.licon-at.fi  
-Ulko- ja urheiluvälineiden suunnittelu

## Keski-Uudenmaan Ilmastointi Oy

Kerava  
P. 0440 789 622

## Someron Terästyö Ky

P. 0400 535 559

## Kiinteistömaailma Klaukkala

Kauppa-keskus Viiri  
p: 040-840 4858

## Kausalan Laskenta Oy

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

## Tili-Eliisa Ky

Leväsentie 23  
70780 KUOPIO  
Puh. 044 368 6440

## Osmon Pienkone Oy

Karjalankatu 6  
45130 Kouvola  
P. 0400-674 810

## F-Suotimet Oy

Loimaa  
www.fsuotimet.fi



## A-Lattiat Nähls

Vaasa  
www.a-lattiat.fi

## Tmi Marja-Leena Kohonen

Riuttantie 123  
11910 Riihimäki  
P. 019-723 822

## Kuljetus Haapasalo Oy

Jokela  
p: 0400-418 008

## PPT-FILTER



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

## Järvenpään Rakennustaito Oy

## AriTalo Ky



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

## Porin Puutuote Oy

Puh. 0400-597 529  
www.porinpuutuote.fi



# PAJULAHTI CROSS COUNTRY CARNIVAL

Pajulahti Olympic Training Center 28.-29.10.2017

Tapahtumasivut  
[www.pccc.fi](http://www.pccc.fi)

**Suomen Urheiluliitto (SUL)** ja **Pajulahti** kerää koko juoksuperheen yhteen lokakuun maastajuoksuviikonloppuun Lahteen. Tule, osallistu ja tapaa juoksuystäväsi ja -idolisi samassa tapahtumassa. Löydät varmasti tuoreimmat vinkit harjoitteluusi Suomen huipulta, itsellesi ja koko perheelle, tasosta riippumatta.

Pajulahti Cross Country Carnival tarjoaa aivan uudenlaisen, yhteisöllisen juoksupäivän. Kilpailukeskus on täysin uniikilla tavalla rakennettu Pajulahti-Halliin ja maastoon sen lähiympäristössä! Tapahtumassa kohtaavat juoksun eliitti, juniorit eri lajien yhteistyössä ja jokainen kunnostaan kiinnostunut.



## ELIITTI Annemari Elite Race

**lauantai 28.10.2017**

- huippujuoksijavierailut
- valmentajatapaamiset
- sponsoritapaamiset
- suomalaisille kisa on reitti PM- ja EM-maastohin tai peruskuntokauden testikisa
- Annemari Kiekara (os. Sandell) on Pajulahdessa harjoitellut maastajuoksun naisten MM-pronssimitalisti. EM-maastoista hänellä on kultaa, hopeaa ja pronssia

**sunnuntai 29.10.2017**

- Annemari Elite Race
- Miehet 10,0km, Naiset 6,5km
- M17/M19 6,5km, N17/N19 4,0km

## JUNIOR Maastajuoksu-karnevaalit

**lauantai 28.10.2017**

- Junior Race P/T9 1,5km, P/T11 1,5km, P/ T13 2,5km, P/T15 4,0km
- Maastajuoksu-karnevaalileiri la-ti 28.-31.10.

**sunnuntai 29.10.2017**

- Maastajuoksuviesti 6 x 1,5km P11/T11/P13/T13/P15/T15 ja sekajoukkueet
- Maastajuoksuviesti on juoksijoille ja koko seuran yleisurheilijoille sopiva maastajuoksuviesti maasto- ja peruskuntokauden huipennuksena.
- Kutsumme mukaan myös muiden lajien juniorit, peruskuntokauden teemalla, karnevaalihengessä!
- Viikonloppuna myös Annemarin Ylämäki -testikisa!
- Maastajuoksu-karnevaalileiri (11v.-aikuiset) jatkuu tiistaihin 31.10.

## KUNTO JA YRITYS PajuFest ja PajuFest Camp

**lauantai 28.10.2017**

- PajuFestissä juostaan tai kävellen työyhteisön, asiakkaiden tai kaveriporukan muodostamalla joukkueella rento 5 x 4,2km puolimaratonviesti
- Viestin jälkeen yhteinen illanvietto saunoen ja hyvästä ruuasta nauttien. Illanvietossa keikalla Konsta Hietanen
- Viikonloppu jatkuu PajuFest Campinä, jossa nautitaan treenistä hyvällä fiiliksellä ja saadaan asiantuntijatukea omaan liikkumiseen. Huvin ja urheilun vuoksi!

**sunnuntai 29.10.2017**

- Aikuismaastot M/N30/35/40/45/50/55/60/65 6,5km
- Treenisunnuntai: juokstekniikka-klinikka, luentoja, ja testaus



OLYMPIC  
TRAINING  
CENTER



Pajulahti

Pajulahti Olympic Training Center  
Pajulahdentie 167, FIN-15560 Nastola  
tel. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)

31.8.–1.9.2018 Ratinan stadion, Tampere

**Vi kommer  
igen!**



**Revanssin  
paikka!**

Lipunmyynti alkaa marraskuussa 2017

[www.ruotsiottelu.fi](http://www.ruotsiottelu.fi)

#ruotsiottelu

#hyväsuomi

SUOMEN URHEILULIITTO



TAMPERE