

Spurtti

1/2018

news

YAG
palaa
Espooseen

Miltä
näyttävät kesän
lajikarnevaalit?

Jessica
Kähärä
ei kiirehdi
lajivalintaa

Riku Illukan
kepeä askel
hurmaa

Julia Kivisestä
Vuoden nuori
yleisurheilija

Lääkärin vinkit:
Uni suojaa
sairauksilta

Esittelyssä

Tampereen nuorten
MM-kisojen tähdet



Spurtti News seuran harjoituksissa:

Janakkalan Janalla
hyvä syke

Maskun Kataja:
Hikeä ja hyvää läppää

VALMENNUSKURSSIT



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

Koe, kehity ja kilpaile

Mitä kilpaileminen opettaa:

- Oman kehittymisen seuranta
- Tavoitteellisuutta
- Päämäärätietoista toimintaa
- Tunteiden käsittelemistä (voiton riemu, pettymyksen tunne, jännitys)
- Sosiaalisuutta

Oman seuran tai lähipaikkakuntien seurakisoissa opetellaan kilpailemaan turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä. Esimerkkinä YAG, Lajikarnevaalit, Seuracup ja Hese-kisat tarjoavat mahdollisuuden yhteiseen tekemiseen yhdessä kavereiden kanssa ja luovat yhteiset muistot, joihin on kiva palata myöhemmin.

Tulevana kesänä kotimaan kärkitapahtumista IAAF World U20 Championships Tampere 2018, Kalevan Kisat Jyväskylässä ja Ruotsi-ottelu Tampereella tarjoaa mahdollisuuden fanittamiseen, esikuvien seuraamiseen kilpailutilanteissa sekä ennen että jälkeen kisan. Voit oppia kilpailukäyttäytymisestä, positiivisesta julkisuuskuvasta ja tunteiden – ilojen ja pettymysten – käsittelemisestä.

Ohjaajien, valmentajien, huoltajien ja kaikkien meidän taustalla olevien henkilöiden tehtävänä on tukea, kannustaa, opettaa nauttimaan kilpailuhetkestä ja tekemisestä yhdessä seurakavereiden kanssa.

Rohkaisen teitä kaikkia kilpailemaan eri kokoisissa ja tasoisissa kilpailuissa ja lajeissa. Uskalla myös pyytää tukea tilanteissa, jossa koet itsesi epävarmaksi.

Kisataan hymyssä suin!



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, Valimotie 10, 00380 Helsinki

Kustantaja Track & Field Finland Oy, Valimotie 10, 00380 Helsinki

Ilmoitusmarkkinointi

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

Painopaikka Grano

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).
Lehti postitetaan SUL:n lisenssirekisterin osoitteistolla.

JACKY

TEKEE MAIDOSTA IHMEEN HYVÄÄ



SUOSITUIMMAT JACKY-MAUT
MYÖS LAKTOOSITTOMANA!

Spurtti 1/2018

news



- 3** Pääkirjoitus
- 6** EYOF-mestari Kivisestä Vuoden nuori yleisurheilija
- 8** Moukarilupaukset huippuopissa Tampereella
- 10** Joko luokkasi on mukana Hese-kisassa?
- 11** Kevään ja kesän kisoja ja tapahtumia
- 12** Miten elää ja treenaa Jessica Kähärä?
- 18** Tulevat supertähdet Tampereen Ratinassa
- 20** Näin me treenataan: Maskun Kataja
- 26** Näin me treenataan: Janakkalan Jana
- 32** Tuleva tähti: Riku Illukka
- 36** Nukutko tarpeeksi?
- 38** YAG palaa Espooseen
- 40** Oppia, kilpailuja ja kavereita lajikarnevaaleilta



EYOF-mestari Kivisestä Vuoden nuori yleisurheilija



Mukava, että onnistuin kaikissa isommissa kisoissa. Aika nappiin se meni, **Julia Kivinen** kertailee viime kesän kilpailukautta.

Kaustisen Pohjan-Veikkojen lahjakkuus voitti moukarinheiton Nuorten olympiafestivaaleilla Unkarin Győrissä ja nuorten Ruotsi-ottelussa sekä oman ikäluokkansa Suomen mestaruuden.

Syksyllä toteutetussa Spurtti News -lehden äänestyksessä Kivinen, 16, voitti Vuoden nuori yleisurheilija -tittelin. Hän kokosi 269 ääntä ja kukisti täpärästi toiseksi sijoittuneen sprintteri **Samuel Purlan**.

Seuraavat sijat menivät keihäänheiton EYOF-mestari **Topias Laineelle** ja hienon kauden hypänneelle seiväshyppääjä **Saga Anderssonille**.

- Hieno juttu. Kaikki nuo mukana olleet urheilijat olivat tehneet kesällä todella hyviä tuloksia, Kivinen totesi tittelistä.

Tanssi kakkosharrastuksena

Mainioon tulostukseen virittyi Kivinenkin viime kesänä. Hän heitti Iisalmessa junioreiden SM-kisoissa 3-kiloisella moukarilla ennätykseen 66,71. Se vei hänet 17-vuotiaiden kaikkien aikojen tilastossa kolmanneksi.

Siskoaan valmentavan Joonas Kivisen on helppo nimetä Julian vahvuudet urheilijana ja heittäjänä.

- Monipuolinen liikuntatausta, ja jos puhtaasti moukarinheittoa ajattelee, vahvuudet ovat taitopuolella. Julia on nopea. Pyörimisliike tulee hänelle luonnostaan. Julia pitää kilpailutilanteesta, on tunnollinen har-

joittelija ja on vielä pysynyt terveenä, **Joonas Kivinen** sanoo.

Veli kuvaa Juliaa elämäntapaliikkujaksi, joka on pelannut jalkapalloa, hiihtänyt, kilpaillut seiväshyppyä ja kävelyä lukuun ottamatta kaikissa yleisurheilulajeissa ja pitää edelleen kakkosharrastuksenaan tanssia.

- Tanssin aloitin uudelleen hiljattain. Harrastin sitä aiemmin ja kaipasin sitä. Mukana on showtanssia, hip hopia ja nykytanssia, Kivinen sanoo.

Aamutreenit ainakin kahdesti viikossa

Moukarinheitto on ollut Kivisen päälaji viime ja toissa kauden. Ihan joka paikassa moukarinheiton harrastaminen ei ole helppoa, mutta Kaustisella on. Tarjolla on sisäheittopaikka ja talvisin lämmitetty ulkorinki sekä rutkasti tietoa ja kesäisin vielä lajitarvevaalit.

Kivisen mukaan moukari valikoitui omaksi lajiksi luonnostaan.

- Se on aina ollut minulle helppoa, ja se on mukavaa, kun on tullut tulosta, Kivinen sanoo.

Ensi kesänä tavoitteita ovat pääsy 17-vuotiaiden EM-kiisoihin Unkarin Györiin ja ennätyksen parantaminen.

- Mitään tarkkaa tulostavoitetta en tykkää laittaa, kunhan saan tasoa ylemmäksi.

Kivisen päivät Kaustisella täytyvät lukio-opinnoista ja

harjoittelusta.

- Lukiota käyn neljässä vuodessa. Se helpottaa niin, että saan hyvin tehtyä harjoituksia. Koulun puolesta on kahtena aamuna viikossa mahdollisuus aamuharjoituksen tekemiseen. Kahden harjoituksen päiviä tulee tehtyä joskus myös viikonloppuisin, Kivinen kertoo.

- Vapaa-ajalla tykkään olla kavereiden kanssa.

Korpela esikuvana

Omat vahvuudet ja kehityskohteet moukarinheitossa ovat tiedossa, ja niistä Julia on samaa mieltä valmentajaveljensä Joonaksen kanssa.

- Vaikka tässä vaiheessa talvea tekniikan kanssa on vielä tekemistä näen, että heitossa nopeus ja tekniikka ovat minun vahvuuksiani. Voimatasoa pitää vielä kesää kohden nostaa, Kivinen sanoo.

Yksi kevättalven kohokohdista Kiviselle oli pääsy mukaan moukarinheiton maajoukkueleirille.

- Mukava, kun pääsi näkemään, mitä isommat tekee, Kivinen sanoo.

Kotimaan maajoukkueesta löytyy myös nuoren heittäjän esikuva.

- Se on **Merja Korpela**. Merja on aina heittänyt tasaisesti pitkälle. Siinä on tekemistä, että pystyisin itse joskus samaan.



ARVAA MITÄ JÄATELOITÄ
SAA YOUTH ATHLETIC
GAMES -TAPAHTUMASSA
KESÄKUUSSA?

INGMAN-JÄATELOITÄ
TIETYSTI!



Moukarilupaukset huippuopissa Tampereella

Yläkoululeiritys tarjoaa toimivan lisämausteen nuorten valmennukseen. Spurtti News seurasi Tampereella Kalle Lehmusvuoren vetämää moukarinheitäjien leiritystä, joka toteutettiin yhdessä judonuurten kanssa.

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

Neljän päivän rupeama tarjosi leiriläisille tietoa ja taitoa niin moukarinheitosta kuin asian tuntijoiden neuvoja elämänhallinnasta ja fyysisestä harjoittelusta.

- Tekniikkaneuvot moukarinheittoon liittyen olivat kivoja, samoin luennot. Leiriltä sai inspiraatiota, kuinka pitää elää urheilijan elämää, totesi IK Falkenin **Carolina Granö**.

- Juuri nuo asiat, miten pitää syödä, levätä ja miten harjoitella antoivat

minulle paljon, toisen polven heittäjä hehkutti.

Urheilijan elämään liittyvissä luennoissa käytiin läpi huoltavaa ja palauttavaa harjoittelua, urheiluvammojen ennaltaehkäisyä, ravintoa ja urheilijan psyykkisiä taitoja.

Vankkaa asiaa tarjottiin myös fyysisestä valmennuksesta. Ex-seitsenottelija ja kokenut valmentaja **Tiia Hautala** perehdytti leiriläisiä nopeuden harjoittamiseen. Painonnoston Suomen mestari ja valmentaja **Jenni Puputti** opasti, kuinka levytangoilla tehdään harjoit-

tukset turvallisesti ja oikein.

Tampereen leiri toteutettiin yhdessä judokoiden kanssa. Yhteistreeneissä opiskeltiin muiden muassa kehonhallintaa.

Kurri: Tehtiin kovaa mutta rennosti

Nakkilan Vireen nuori moukarimies **Manu Kurri**, 15, on syksystä lähtien ollut lajin kotimaisen kärkinimen Tuomas Seppäsen valmennuksessa. Tampereen leirille Kurri tuli uteliaana ja jätti sen tyytyväisenä.

- Kuulin yläkoululeirityksestä viime kesänä moukarikarnevaaleilla. Ajattelin, että olisi kiva tulla katsomaan, millaista täällä on. Olen ollut piirileirityksessä, joten tiesin vähän mitä odottaa, mutta leiri tämä leiri oli pidempi, Kurri sanoo.

- Tehtiin kovaa, mutta rennosti. Oli hyvä porukka, valmentaja ja ilmapiiri. Sain mielestäni hyvää oppia moukarinheiton pyörähdykseen ja puntinostotekniikkaan. Myös fysiikkatreeneissä tuli uutta asiaa.





Yläkoululeiritysryhmä Pirkkahallissa: takarivi kuvasta vasemmalta: Silja Kosonen, Kalle Lehmusvuori, Tia-Maria Paldanius eturivi kuvassa vasemmalta: Marika Virtanen, Manu Kurri, edessä maassa Lara Långström, Elmeri Eskola, Carolina Granö



Paldanius: Paljon oppi uutta

Tyytyväisenä leiriltä lähti myös Iisalmen Visaa edustava **Tia-Maria Paldanius**.

- Sain paljon uutta oppia, jota en välttämättä olisi saanut kotona. Opin esimerkiksi heittotekniikkaa ja pyörähtämistä, kuinka kädet heitossa menevät, ja ettei pidä vetää olkapäällä, hiihtolomaviikon lei-

rillä viettänyt Paldanius.

Vaikka leirin päiväohjelma oli tiukka, se ei ollut pelkkää puurtamista.

- Oli ihan mahtavaa, kun pääsi treenaamaan kavereiden kanssa ja oppi uutta. Tulen ilman muuta uudelleen.

Eri lajien yläkoululeiritystä toteutetaan urheiluakatemioiden, lajiliittojen ja urheiluopistojen yhteistyönä.

Joko luokkasi on mukana Hese-kisassa?

Kaipaako luokkasi keväälle urheilulista haastetta? Vielä ehtii mukaan 5.-6.-luokille tarkoitettuun yleisurheilun valtakunnalliseen Hese-kisaan.



Kuva Anssi Mäkinen

Toiminta alkaa piirikisoilla huhtitoukokuussa ja huipentuu parhaiden joukkueiden osalta finaaliin Tampereella Pyynikin urheilukentällä 22. toukokuuta. Joillakin paikkakunnilla piirikisoja saattaa edeltää koulu- tai paikkakuntaohjelman karsintakilpailu.

Hese-kisa on koko luokan yhteinen ponnistus.

- Paremmuuksista mitellään 12 urheilijan joukkueissa, joissa on kuusi tyttöä, kuusi poikaa ja kaksi vaihtojäsentä kierrosviestiin, mutta koko luokka tarvitaan mukaan kannustamaan, sanoo Suomen Urheiluliiton (SUL) nuorisopäällikkö Ritva Immonen.

Hese-kisat ovat osa SUL:n ja Hesburgerin H-hetki -koululiikuntaohjelmaa. Kisat ovat mak-

suttomia.

- Tilaa on kaikille mukaan halua-ville kouluille ja luokille. Tärkeintä ei ole voitto vaan yhteisen ponnistelun ja toisten kannustamisen luoma tunnelma. Kilpailulajit sopivat kaikille, Immonen sanoo.

Hese-kisojen lajit ovat 12 x 60 metrin sukkulaviesti, pituushyppy, junnukeihäs ja kierrosviesti eli 12 x ratakierros. Sukkulaviestijoukkueessa on kuusi tyttöä ja kuusi poikaa niin, että tytöt juoksevat vastakkain ja samoin pojat keskenään.

Pituushypyssä mittaus tehdään ponnistusjäljestä alastulon jälkeen ja ponnistusalue on metrin levyinen.

Keihäs on 350-grammainen, muovinen junnukeihäs. Kierrosviestissä joukkueen jokainen jäsen juoksee yhden kierroksen.

Hese-piirikisojen aikataulu löytyy viereiseltä sivulta. Lisätietoa on myös osoitteessa: www.h-hetki.net



VALMISTETTU
KARKKILASSA



Xylimax®

Tilaa tutut kotimaiset Fazer Xylimax-täysksylitolituotteet suuremmissa säästöpakkauksissa osoitteesta

www.purkkakauppa.fi



Asiakaspalvelu arkisin klo 8 -16 puh. 09-8762201 tai sähköpostitse purkkakauppa@fazer.com

Hese-kisat, 11.4.–22.5.

Hese-piirikisat kisataan ennen finaalia huhti- ja toukokuun aikana, yhteensä 17 paikkakunnalla. Katso alta oman paikkakuntasi piirikisat. Lisätietoja: www.h-hetki.net

11.4.	Lappi + LP	Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi
18.4.	Satakunta, Karhuhalli	Pori
19.4.	Varsinais-Suomi	Kupittaa urheiluhalli, Turku
24.4.	Kymenlaakso	Ruonalan halli, Kotka
25.4.	Keski-Suomi	Hipposhalli, Jyväskylä
3.5.	Lahti	Pajulahti-halli, Nastola
7.5.	Etelä-Karjala	Kimpisen kenttä, Lappeenranta
8.5.	Espoo (pääkaupunkiseutu)	Leppävaaran urheilupuiston stadion, Espoo
8.5.	Pohjois-Pohjanmaa	Ouluhalli, Oulu
8.5.	Pohjois-Savo	Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta
9.5.	Etelä-Pohjanmaa	Seinäjoen Keskusurheilukenttä, Seinäjoki
9.5.	Etelä-Savo	Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna
14.5.	Uusimaa	Nummellan urheilukenttä, Vihti
15.5.	Kainuu	Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani
15.5.	Häme	Pyynikin urheilukenttä, Tampere
15.5.	Keski-Pohjanmaa	Merenojan urheilukenttä, Kalajoki
15.5.	Pohjois-Karjala	Keskusurheilukenttä, Joensuu
22.5.	Finaali	Pyynikin urheilukenttä, Tampere

Silja Line Seurakisat

Silja Line Seurakisat on yleisurheiluseurojen paikallistason kilpailumuoto. Se on kisa, jossa kilpailemista voi harjoitella ja kokeilla turvallisesti. Monelle seurakisa on ensimmäinen kisakokemus. Julkaisemme seurakisat kilpailukalenteri.fi ja seurakisat.fi -sivustoilla. Näin myös paikkakuntasi kesälomalaiset saavat tiedon kisoista ja voivat tulla mukaan! Kisat: www.kilpailukalenteri.fi, näytä seurakilpailut. Lisätietoa: www.seurakisat.fi

Yleisurheiluviikko 21.–27.5.

Yleisurheiluviikon tavoitteena on käynnistää ympäri Suomea kesän yleisurheilukoulut, seurakisat ja Kunniakierros-tapahtumat samalla viikolla.

Lisätietoja: www.yleisurheilu.fi/lapsille-ja-nuorille/valtakunnallinen-yleisurheiluviikko-21-2752018

Seuracup 1.6.–1.9.

Valtakunnallinen yleisurheilun Seuracup järjestetään vuonna 2018 jo 21. kerran. Finaalit järjestetään 1.9.2018 Ruotsi-ottelun yhteydessä. Seuracupissa 11–17-vuotiaat nuoret kilpailevat ikäluokittain lähes kaikissa yleisurheilulajeissa. Lisätietoja: www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/seura/seuracup

Youth Athletics Games 14.–16.6.

Nuorisoyleisurheilun kansainvälinen suur tapahtuma Youth Athletics Games palaa täksi vuodeksi Espoon Leppävaaran kentälle, jossa kilpaillaan 14.–16. kesäkuuta. Kisojen aattona (13.6.) kilpaillaan Leppävaaran kentällä Motonet GP -sarjan avaus. Lisätietoja: www.youthathleticsgames.fi

Lajikarnevaalit 28.6.–1.7.

Lajikarnevaaleilla kilpaillaan, opitaan lajitaitoja ja tavataan oman lajin harrastajia. Lajikarnevaalit on erinomainen leiritys- ja koulutustapahtuma niin urheilijoille, vanhemmille kuin seurojen ohjaajille ja valmentajille.

Lisätietoja: www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/tapahtumat/lajikarnevaalit

Alle 20-vuotiaiden MM-kilpailut 10.–15.7.

Yleisurheilun tulevaisuuden tähdet ovat estradilla Tampereen Ratinan stadionilla 10.–15. heinäkuuta. Tampereella kilpailevat 1999 ja 2000 syntyneiden ikäluokkien maailman valiot. Urheilijoita ja joukkueiden jäseniä on paikalla yhteensä yli 2000 ja kaikkiaan noin 160 eri maasta. Nuorten MM-kisat on aikoinaan ollut mm. Usain Boltin ja monen supertähden läpimurtokisa. Lisätietoja: <http://tampere2018.com>

Kalevan kisat Jyväskylässä 19.–22.7.

Yleisurheilukauden kotimainen huipentuma Kalevan kisat, eli yleisen sarjan Suomen mestaruuskilpailut järjestetään Jyväskylässä 19.–22.7. Harjun kentällä annetaan vielä näyttöjä EM-kisajoukkueen valitsijoille ja nähdään, missä kunnossa lajien kotimaiset kärkinimet ovat ennen elokuun EM-kisoja. Lisätietoja: <https://kalevankisat.fi>

Ruotsi-ottelu 31.8.–1.9.

Ruotsi-ottelu on yleisurheilukauden huipentuma. Suomen ja Ruotsin maajoukkueet iskevät yhteen toista kertaa Tampereen Ratinan stadionilla. Kilpailupäivät 31.8. ja 1.9. ovat perjantai ja lauantai. Maaottelu kilpaillaan molempina päivinä iltakilpailuna. Lisätietoja: <http://ruotsiottelu.fi>

Pajulahti Cross Country Carnival 26.–28.10.

Suomen Urheiluliitto, Liikuntakeskus Pajulahti ja Lahden Ahkera keräävät toista kertaa koko juoksuperheen yhteen 26.–28. lokakuuta maastojuoksuviikonloppuun Lahden Nastolan Pajulahdessa. Cross Country Carnival tarjoaa aivan uudenlaisen, yhteisöllisen juoksupäivän kokemuksen. Kilpailukeskus on täysin uniikilla tavalla rakennettu Pajulahti-halliin ja maastoon sen lähiympäristössä!

Lisätietoja: <http://pajulahti.com/valmennuskeskus/turnaukset-ja-tapahtumat/pajulahti-cross-country-carnival/>





Kähärä osaa ponnistaa, lajivalintaa ei kiirehditä

Teksti **Tapio Nevalainen** Kuvat **Petteri Kivimäki**



Jessica Kähärän treeniviikko

MAANANTAI

Nopeus- ja/tai nopeusvoimaharjoitus, lajitekniikkaa

TIISTAI

Aamu: maitohapoton nopeuskestävyysharjoitus (läpi vuoden). Iltta: voimaharjoitus.

KESKIVIIKKO

Telinevoimistelutreeni: ollaan paljolti permannolla, mutta joskus myös rekillä, puomilla ja trampoliinilla. Permännolla mm. kärrynpyörää, kuperkeikkaa ja puolivolttia.

TORSTAI

Aamu: huoltava harjoitus (usein esimerkiksi uintia)

PERJANTAI

Nopeus/lajitekniikkaharjoitus

LAUANTAI

Voima- tai juoksutreeni (määräintervalleja). Joskus molemmat.

SUNNUNTAI

Lepo

Jessica Kähärä ei kiirehdi lajivalintaa. Taitava ponnistaja haluaa kehittyä kaikissa lajeissaan ennen kuin päättää, mihin keskittyy. Lajikirjoon kuuluvat kolmiloikka, pituus- ja korkeushyppy ja aitajuoksu.

- Kaikki hyppylajit ilman seivästä. Niitä kaikkia pystyy pitämään mukana aika pitkään, Kähärä vastaa kysymykseen, mikä on tulevan kesän ykköslaji.

- Korkeushyppystä oli talvella vaikeuksia, mutta kun viimeinen kilpailu meni niin hyvin, en tiedä mikä noista olisi ykköslaji.

Kähärä ponnisti Kuortaneella nuorten SM-halleissa 17-vuotiaiden kolmiloikan Suomen ennätyksen 13,26 ja voitti korkeushyppyn hallikauden päätöskilpailussaan ennätyksellään 183. Tulos vie hänet ikäluokkansa kaikkien aikojen hallitilastossa neljänneksi.

Viime kesänä Kähärä sijoittui Unkarin Györissä Nuorten Euroopan olympiafestivaaleilla kolmanneksi korkeushyppässä ja kolmiloikassa. Ensi kesän päätavoite on onnistua samassa paikassa kilpailtavissa 17-vuotiaiden EM-kisoissa.

Mihin Kähärän menestys ja rivakka kehitys perustuu?

- Jessica on aika kova kilpailija. Hän pystyy parhaimpaansa, kun on kova paikka. Pidän tärkeänä myös hänen omistautumista ja sitoutumista urheiluun. Hän tekee hommat niin kuin sovittu, ja on erittäin hyvä ponnistaja, sanoo Kähärän valmentaja **Katja Kuusela**.

- Myös perheen tuki on tärkeä asia. Jessican perheessä asiat tehdään niin, että harjoittelu ja kilpailuihin lähteminen on mahdollista. Siinä on välillä varmaan melkoinen kalenterien sovitaminen.

Jalkapallo ykköslajina 13-vuotiaaksi

Perheen perua on Kähärän urheiluinnostuskin. Jessican äiti **Catarina Svenlin** on entinen huippulentopalloilija. Isän laji on maastohiihto. Heidän urheiluintonsa on helposti tarttuvaa laatu, sillä Jessican isosisko Jasmin on lupaava hiihtäjä, ja lujaa liikkuu sukilla myös pikkuveli-Jesse.

- Olen urheillut siitä saakka, kun menin urheilukouluun noin 5-vuotiaana. Yleisurheilun lisäksi muut lajit olivat hiihto, lentopallo ja jalkapallo. Tanssia ja alppihiihtoaakin olen vähän kokeillut, Kähärä muistelee.

Ykköslajina aina 13-vuotiaaksi asti oli jalkapallo.

- Futistreenit olivat pääasia. Melkein joka viikonpäivä oli jotakin urheilua. Joskus oli samana päivänä futis- ja lentopallotreenit peräkkäin, Kähärä muistelee.



Jalkapallossa Kähärä aloitti maali-vahtina ja siirtyi sitten keskikentälle, kunnes joukkuelajit jäivät neljä vuotta sitten.

- Varmaan se päätös alkoi syntyä, kun sain YAG-kisoista ensimmäisen mitalin. Samalla nopeus ja muut asiat alkoivat kehittyä ja lajit sujua, Kähärä muistelee, kuinka yleisurheilusta tuli ykköslaji. YAG:llä hän viittaa jokakesäiseen nuorisoyleisurheilun Youth Athletics Games -kilpailuun.

8-vuotias kiinnitti valmentajan huomion

Kuuselan valmennusryhmään Jessica liittyi neljä vuotta sitten. Entisen moniottelijan silmä oli jo ehtinyt pistää nuoren lahjakkuuden merkillle vuosia

aiemmin.

- Näin Jessican ensimmäisen kerran Urheilupuiston kentällä, kun hän oli noin kahdeksanvuotias. Hän oli hypymässä korkeutta. Heti näki, kuinka luontevaa vauhdinjuoksu oli. Mietittiin, että kukahan tämä on, Kuusela muistelee.

Yleisurheilun parissa Kähärä on kokeillut kaikkia lajeja mukaan lukien moniottelut. Hyppylajit ja varsinkin korkeushyppy alkoivat maistua jo varhain.

- Olin nuorempana aika hidas, mutta korkeushypyssä se ei sillä lailla haitannut, Kähärä muistelee.

Nyt tilanne on toinen: Kähärä juoksi talvella 60 metrin sileän ja 60 metrin aitojen ennätyksikseen 7,84 ja 8,56. Kuuselan mukaan nopeus on ollut

siellä koko ajan. Se alkoi näkyä, kun juoksu saatiin teknisesti oikeille urille.

- Juoksu ja juoksutekniikka olivat heti alusta lähtien iso projekti. Jessicala oli nopeus- ja voimaominaisuuksia, mutta juoksu oli aika alkutekijöissään. Se oli sellaista voimatonta harppomista liian pitkällä askeleella, Kuusela muistaa.

- Kaikkiaan harjoittelu on ottelupohjaista, vaikka hän ei ottelua päälaajina pidäkään. Se on pakko pitää ottelunomaisena, koska mukana on niin monta lajia. Käytännössä se tarkoittaa, että välillä tehdään jotakin vähän enemmän ja sitten painotetaan jotakin muuta. Juokseminen on kuitenkin pääasia.

Kähärän päivä: collareilla ja rennolla mielellä



Jessica Kähärän herätyskello soi arki-aamuna tarkalleen kello 6.38. Se käynnistää lukiolaisen ja hyppääjän päivän. Koulun, läksyjen teon ja harjoittelun ohella siihen mahtuvat käytännössä vain ruokailut, lepoaikat ja pitkät yöunet.

- Kun kello soi, nousen ylös, jos jaksan, mutta yleensä jatkan unia 10 minuuttia. Sitten nousen ja vaihdan vaatteet, Kähärä kertaa arkipäiväänsä.

- En hirveästi jaksaa meikata kouluun tai pukea hienoja farkkuja ja kauluspaitoja. Menen collareilla ja rennolla mielellä.

Aamupalaksi Kähärä tankkaa leipää, rahkaa tai jugurttia ja hedelmiä.

- Puuroa en yleensä jaksaa keittää, Kähärä tuumii.

Lukiolle on kotoa matkaa viisi kilometriä. Se tahtuu keväällä ja syksyllä pyöräillen, muina aikoina isän autossa tai linja-autossa.

Kahdesti viikossa arkipäivä alkaa Mikkelin Urheiluakatemia valmentajan **Juho Partasen** vetämällä noin tunnin tai puoleentoista aamuharjoituksella.

- Tiistaisin juostaan, torstaina on huoltava harjoitus, Kähärä sanoo.

Lukiossa kolmen vuoden tahdissa

Koulupäivä kestää hieman yli kahteen tai varttia vaille neljään. Kähärän mukaan opiskelu maistuu.

- Alkujaan tarkoitus oli mennä lukio 3,5 vuoteen, mutta nyt olen kolmen vuoden tahdissa. Se menee joko kolmessa tai kolmessa ja puolessa vuodessa, Kähärä sanoo.

Millainen opiskelija olet?

- Lukion alkuun jaksoi panostaa hyvin. Nyt, kun koulua on käyty puoli vuotta, ei jaksaa ihan samalla tavalla. Tunneilla jaksaa kuunnella, mutta läksyjä ei ihan aina ehdi tehdä, Kähärä tunnustaa.

Kun koulupäivä on ohi, Kähärä kiihottaa kotiin toviksi huokaisemaan ja läksyjä tekemään.

- Kun tulen koulusta, syön, jos on nälkä ja menen yleensä sänkyyn makaamaan. En kuitenkaan nuku, kuuntelen musiikkia.

Isän jauhelihakeitto maistuu

Lepohetken jälkeen Kähärä suuntaa harjoituksiin Karkialammen kuntotalolle tai nyt Mikkelin upouuteen urheiluhalliin Stadiumille. Sen valmistumisen jälkeen tarkoittaa, että enää hänen ei tarvitse talvisin matkustaa Jyväskylään hyppäämään korkeutta, kun Mikkelissä siihen ei ollut mahdollisuuksia.

- Meillä on hyvä seitsemän urheilijan treeniporukka. Se on kiva, että on muita samanikäisiä ja pari luokkakaveria, joiden kanssa voi harjoitella. Ei tarvitse olla yksin, Kähärä sanoo.

Kotona treenien jälkeen odottaa päivällinen.

- Yleensä äiti laittaa ruokaa. Tosin tykkään tehdä itsekin ja leipoa. Minun lemppari-ruokaa ovat pastaruuat ja isän jauhelihakeitto, Kähärä sanoo.

- Illalla teen läksyjä, jos en ole tehnyt niitä ennen harjoituksia. Saatan myös katsella Salkkareita tai olla iPadilla tai puhelimesta ja katsella videoita tai kuunnella musiikkia. Sitten meillä on sauna melkein joka ilta, Kähärä sanoo.

Joskus syömään ja leffaan

Kavereiden kanssa tulee Kähärän mukaan oltua enemmän vapaa-aikoina tai viikonloppuisin kuin arkena. Tosin snapchatin kautta kuulumiset vaihtuvat iltaisinkin.

- Se riittää, kun nähdään koulussa ja istutaan samoja tunteja vierekkäin. Siinä ehtii vaihtaa kuulumisia. Vapaa-aikoina ja viikonloppuisin ehtii sitten olla kavereiden kanssa. Silloin joskus, tosin harvoin, mennään keskustaan syömään ja leffaan.



Noin 10 kysymystä Jessica Kähärälle

faktaa

Jessica Kähärä

Ikä: 16 v

Asuu: Mikkeliissä

Seura: Mikkelin Kilpa-Veikot

Valmentaja: Katja Kuusela

Lajit: Korkeus, kolmiloikka, pituus, aitajuoksu, moniottelut

Ennätyksiä:

Korkeus (ulkona/hallissa): 180/183

Kolmiloikka: 12,57/13,26

Pituus: 590/606

100 m:n aj / 60 m:n aj: 14,06/8,56 (aidat 76,20 cm)



Paras neuvo urheiluun liittyen?

- Koskaan ei pidä luovuttaa. Täysillä loppuun asti. Se tuli kotoa.

Mistä haaveilet urheilun saralla?

- Pääsystä jonnekin isoihin kisoihin aikuisten tasolle, eli EM-, MM- tai olympiakisoihin.

Onko sinulla tai onko ollut urheilussa idolia?

- Hiihdossa oli sisikon kanssa idoli. Fanitettiin Aino-Kaisa Saarista ja Virpi Kuitusta silloin, kun he olivat kovia. Seinällä oli kuvia ja sellaista. Yleisurheilussa ei ole ollut, vaikka katselinkin joidenkin urheilijoiden suorituksia videolta.

Kun katsot videoita hyppääjistä, kenen tekniikka miellyttää silmää?

- Ainakin Katarina Johnson-Thompson. Se on aika minun tyyppinen ja on myös otellut.

Mitä on soittolistan kärjessä?

- Pistän Spotifystä jonkun top 50 -listan pyörimään. Minulla ei ole yksittäisiä lemparibiisejä.

Minkä kirjan luit viimeksi?

- Viimeisintä aikaa kirjaa. Se oli Hytti numero 6 (Rosa Liksom), mutta en saanut loppuun. Edellisen aikaa kirjan sain loppuun.

Mikä leffa on jäänyt mieleen?

- En niitäkään paljon katso, mutta Usain Boltista tehty leffa oli mukava. Kavereiden kanssa katsotaan porukalla jonkin verran kauhuleffoja.

Seuraatko muita urheilulajeja?

- Hiihtoa tulee katsottua ja lätkää, kun on MM-kisat.

Paras muisto urheilun saralta.

- Unkarin reissu (EYOF). Siellä oli hyvä ryhmähenki. Se oli tosi kiva reissu.

Mitä et tekisi mistään hinnasta?

- Pelkään kääremeitä, en ottaisi kääremettä käsiini.

Mitä arvostat muissa ihmisissä?

- Sitä, että on oma itsensä ja tietty rehellisyyttä.

Millainen urheilija itse olet?

- En ihan hirveästi jännitä kisoja.



Kuvat GettyImages, Deca Text&Bild

Tulevat supertähdet Tampereen Ratinassa

Noin 1700 urheilijaa 160 eri maasta. Joukossa junioreiden ME:n haltijoita ja yleisen sarjan huippunimiä. Ei ole liioittelua sanoa, että yleisurheilun tulevaisuus esittäytyy Tampereen Ratinassa heinäkuun 10.-15. päivinä.

Alle 20-vuotiaiden MM-kilpailu on huikea kilpailu. Kisojen suomalaisnimiä voisivat olla **Samuel Purola, Viivi Lehikoinen, Saga Andersson, Helena Leveelahti, Sara Francis, Elina Kinnunen** ja **Arttu Korkeasalo**.

Entä muut? Oheinen tilasto viime kaudelta kertoo, millaisia urheilijoita voisi olla tarjolla Tampereen MM-kisojen kärkitaistoihin. Tässä muutama poiminta, nimistä, joissa on ainesta lajinsa supertähdiksi:

Armand Duplantis on toisen polven seiväshyppääjä, joka asuu Lafayettessa Louisianassa. Hänen amerikkalainen isänsä Greg on entinen seiväshyppääjä ja äiti ruotsalainen seitsenottelija.

Viime kesänä sulavasti liikkuva ja hyppääjä Duplantis, 18, ylitti junioreiden ME-tuloksen 590 ja kuluneen

talven hallikaudella hän taivutti junioreiden halli-ME:n 588. Tulokset ovat myös Ruotsin ennätyksiä.

Sydney McLaughlin juoksi viime kesänä naisten 400 metrin aidoissa junio-reiden ME-ajan 53,82. Hallikaudella hän palasi sileille pikajuoksumatkoille ja juoksi maansa yliopistomes-taruuskisoissa 400 metrin junioreiden halli-ME:n 50,36 ja viiletti hallissa 200 metriä 22,68.

McLaughlin, 18, tulee Dunellenista New Jerseystä ja on urheiluperheen vesa: isä Willie oli 400 metrin juoksija (45,30). Myös äiti Mary juoksi kouluvuosinaan, ja isovelji Taylor oli kaksi vuotta sitten junioreiden MM-kisoissa 400 metrin aitojen hopeamitalisti.

Abdul Hakim Sani Brown juoksi viime kesänä 100 metriä 10,05 ja 200 metriä 20,32. Brownilla on, 18, ghanalainen isä ja japanilainen äiti. Hän on Tampereella kilpaillessaan 100 ja 200 metrin kärkihahmoja. Taitojaan hän on hionut Floridan yliopiston sprinttiryhmässä sekä valmentaja Rana Reidarin johdolla.

Tara Davis on todellinen monilajijakkuus: kalifornialainen on 18-vuo-

tias huipputason aitajuoksija ja pituushyppääjä ja myös kolmiloikkaaja. Viime kesänä hän juoksi 100 metrin aidat 12,95 ja ponnisti pituutta 673. Kuluneella hallikaudella hän juoksi 60 metrin aitojen junioreiden halli-ME:n 7,98 ja ponkaisi pituutta 650. Myös tuo tulos oli ikäluokan hallikauden kärkitulos maailmassa.

Maykel D. Masso on kuubalainen 18-vuotias pituushyppääjä, joka sijoittui viime kesänä Lontoon MM-kisoissa viidenneksi ja voitti mestaruuden vuoden 2016 junioreiden MM-kisoissa. Hän ponnisti viime kesänä heinäkuussa Madridissa ennätyksensä 833 ja Lontoon MM-kisojen karsinnassa 815 ja finaalissa 826.

Todellisia huippunimiä ovat myös ukrainalainen seitsenottelijahuippu **Alina Shukh** ja kenialainen **Celliphine Chespo**, joka puolustaa naisten 3000 metrin esteiden junioreiden MM-titelliä. Hän juoksi viime vuonna matkan junioreiden ME-lukemiksi 8.58,78 ja sijoittui Lontoon MM-kisoissa kuudenneksi.

Lisätietoja: Tampere2018.com



Tässä ovat Tampereen tähdet 2018

(Tilastossa on huomioitu viime kesän ulkoratatilaston kolme parasta alle 20-vuotiasta urheilijaa, jotka voivat kilpailla Tampereen MM-kisoissa kesällä. Tilastossa on mukana vain 2 urheilijaa per maa.)

MIEHET:

100 m

10,05 Abdul Hakim Sani Brown
Japani
10,15 Anthony Schwartz USA
10,16 Thando Dlodlo E-Afrikka
myötätuulessa (+ 3,8 m/s)
10,07 Joseph Sheffield USA

200 m

20,32 Abdul Hakim Sani Brown
Japani
20,38 Christopher Taylor Jamaika
20,51 Tyrese Cooper USA

400 m

45,38 Tyrese Cooper USA
45,41 Christopher Taylor Jamaika
46,07 Brian Herron USA

800 m

1.45,4h Solomon Lekuta Kenia
1.46,3h Nobert Kolombos Kenia
1.46.54 Teddese Lemi Etiopia

1500 m

3.32,97A Justus Soget Kenia
3.33,78 Samuel Tefera Etiopia
3.35,57 Weretew Eshete Etiopia

5000 m

12.55,58 Selemon Barega Etiopia
13.13,64 Jacob Kiplimo Uganda
13.14,52 Amdework Walelegn Etiopia

10 000 m

27.32,51 Biyazen Alehegn Etiopia
27.45,37 Joel Mwaura Kenia
28.05,54 Tadesse Tesfahun Etiopia

3000 m ej

8.12,28 Getnet Wale Etiopia
8.20,76 Takele Nigatu Etiopia
8.23,18 Albert Chemutai Etiopia

110 m aj

13,21 Dejour Russell Jamaika
13,32 Eric Edwards USA
13,36 Anastas Eliopoulos Kanada

400 m aj

49,88 Cory Poole USA
50,12 Thomas Burns USA
50,19 Sergio Esquivel Meksiko

Korkeus

228 Dmytro Nikitin Ukraina
225 Roberto Vilches Meksiko
225 Breyton Poole E-Afrikka

Seiväs

590 Armand Duplantis Ruotsi
565 Masaki Ejima Japani
563 Emmanouïl Karalis Kreikka

Pituus

833 Maykel D. Massó Kuuba
805 Yuki Hashioka Japani
788 Maykel Vidal Kuuba

Kolmiloikka

16,97 Martin Lamou Ranska
16,87 Andrea Dallavalle Italia
16,43 Arturo Rodriguez Kuuba

Kuula

20,80 Adrian Piperi USA
20,67 Odisséas Mouzenidis Kreikka
20,15 Kyle Blignaut E-Afrikka

Kiekko

66,41 Roje Stona Jamaika
64,63 Turner Washington USA
62,09 Claudio Romero Chile

Moukari

78,09 Jake Norris Britannia
75,85 Myhailo Havriljuk Ukraina
74,98 Ragnar Carlsson Ruotsi

Keihäs

75,27 Ismet Pekbak Turkki
74,58 Pedro Henrique Rodrigues
Brasilia
74,12 Johannes Schlebusch E-Afrikka

Kymmenottelu

7893 Rafael Raap Hollanti
7641 Makenson Gletty Ranska
7541 Manuel Wagner Saksa

10 000 m kävely

40.37,64 David Hurtado Ecuador
41.12,01 Zhang Yao Kiina
41.24,17 Salavat Ilkajev Venäjä

NAISET

100 m

11,23 Candace Hill USA
11,24 Symone Mason USA
11,33 Keshia Kwadwo Saksa

200 m

22,68 Candace Hill USA
23,00 Symone Mason USA
23,21 Twanisha Terry USA
23,21 Tamari Davis USA

400 m

51,46 Roxana Gómez Kuuba
51,88 Sydney McLaughlin USA
51,99 Shae Anderson USA

800 m

2.00,65 Sammy Watson USA
2.01,46 Jackline Wambui Kenia
2.02,06 Lydia Cheruto Kenia

1500 m

4.04,94 Alemaz Teshale Etiopia
4.05,77 Worknesh Abye Etiopia
4.09,67 Helen Lobun Kenia

3000 m

8.53,70 Helen Lobun Kenia
8.54,27 Nozomi Tanaka Japani
8.54,68 Marta Mokaya Kenia

5000 m

15.14,79 Helen Lobun Kenia
15.18,32 Abreha Tsige Etiopia
15.19,49 Beyenu Degefu Etiopia

3000 m ej

8.58,78 Celliphine Chespol Kenia
9.22,67 Winfred Yavi Bahrain
9.27,72 Peruth Chemutai Uganda

100 m aj

12,95 Tara Davis USA
13,01 Tia Jones USA
13,22 Cyrena Samba-Mayela Ranska

400 m aj

53.82 Sydney McLaughlin USA
55.90 Yasmin Giger Sveitsi
56.49 Viivi Lehikoinen Suomi

Korkeus

190 Maja Nilsson Ruotsi
189 Karina Taranda V-Venäjä
187 Alina Shukh Ukraina

Seiväs

455 Lisa Gunnarsson Ruotsi
450 Amálie Švábíková Tšekki
445 Polina Knoroz Venäjä
445 Aksana Gataullina Venäjä

Pituus

673 Tara Davis USA
647 Kynneddy Flannel USA
641 Petra Beáta Farkas Unkari

Kolmiloikka

13,72 Davisleidis L. Velazco Kuuba
13,64 Tan Qiujiào Kiina
13,42 Diana Adasko Venäjä

Kuula

17,70 Alyssa Wilson USA
16,89 Jorinde van Klinken Hollanti
16,47 Zhang Linru Kiina

Kiekko

57,10 Alexandra Emilianov Moldova
54,74 Alyssa Wilson USA
54,67 Helena Leveelahti Suomi

Moukari

67,20 Katerina Skypalová Tšekki
65,67 Anastasiya Shkuratova Venäjä
63,42 Camryn Rogers Kanada

Keihäs

56,54 Alina Shuh Ukraina
56,15 Carolina Visca Italia
55,80 Marisleys Duarthe Kuuba

Seitsenottelu

6381 Alina Shuh Ukraina
6083 Sarah Lager Itävalta
6013 Niamh Emerson Britannia

10 000 m kävely

44.43,89 Alegna Gonzalez Meksiko
45.51,09 Katie Hayward Australia
45.59,48 Rachele De Orbata Puerto Rico

Treeniä ja hyvää läppää Maskussa

Ulkona paukkuu pakkaneen, mutta Hemmingin koulun liikuntahallissa on hiki pinnassa.

Salissa treenaavat lentopalloilijat, yläkerran juoksusuoralla ahertaa Maskun Katajan yleisurheilijoiden kärkir ryhmä valmentajansa Jarmo Rasin johdolla.

Teksti **Tapio Nevalainen** Kuvat **Hannu Jukola**

Teini-ikäisten tyttöjen ja poikien sekaryhmän harjoituksesta voisi sanoa, että töitä tehdään tosissaan, muttei vakavana.

- Täällä on tosi mukava. Ryhmähenki on tosi jees. Kaikki nauraa ja heittää hyvää läppää, sanoo **Anniina Salokangas**.

- Ai hyvää läppää? Ei kyllä kovin tasokasta, **Emma Tainio** veistelee ja saa kaikki hörähtämään nauruun.

Jarmo Rasia leikkisä sanailu hymyilyttää. Hän palasi välivuosien jälkeen nuorisovalmentajaksi kaksi vuotta sitten. Kimmoke tuli omilta lapsilta, joista keskimatkoja juokseva ja jalkapalloileva Joona-poika puurtaa nyt isänsä ryhmässä.

- Poika penkoi laatikoita ja löysi mitaleita. Hän kyseli, että oletkos sinä ollut joku SM-tason valmentaja vai?

Hän oli juuri voittanut pitkän viestin pm-kisoissa 13-vuotiaana ja tuumi, että tätä voisi tehdä enemmänkin. Ajattelin, että nyt on aika palata, Rasi muistelee.

Rasin johdolla Katajan yleisurheilussa on tapahtunut: nuorten SM-kisoissa oli päättäneellä kaudella kahdeksan urheilijaa, SM-viesteissä pitkästä aikaa joukkue, Seuracupissa tuli Mega-sarjan kuudes sija ja Seuraliigassa sijoitus koheni sata sijaa 134:nneksi.

- Tänä vuonna tavoitellaan muiden muassa 12-14 urheilijaa SM-kisoihin, Seuraliigassa sadan joukkoon ja 2-3 joukkuetta SM-viesteihin, Rasi linjaa.

Pojille katu-uskottava vaihtoehto

Peruskuntosessio Hemmingin koululla alkaa lämmittelyllä ja venyttelyllä. Päivän pihvi on voimaharjoitus, rinnallevetoa, kyykkyä, ylöstyöntöä ja lopuksi pientä kisailua.





Maskun Kataja

- Vuonna 1915 perustettu yleisseura
- Seuran ohjelmassa yleisurheilu, voimistelu ja lentopallo
- Lisenssejä 98
- www.maskunkataja.com

Kaikki näyttävät viihtyvän – myös teini-ikäiset pojat, joiden kiinnostus yleisurheilua kohtaa on tilastojen mukaan heikko. Naantalın Merimaskun alakoulun rehtorina Rasi tietää, mikä nuorten mielessä liikkuu ja kuinka siihen vaikutetaan.

- Pojille pitää tarjota uskottava, urheilullinen vaihtoehto. Sen pitää näyttää katu-uskottavalta, mutta toiminnan pitää olla myös hauskaa, Rasi sanoo.

Hän kehottaa valmentajia aktiiviseen rekrytointiin.

- Minusta valmentajan tärkein tehtävä on etsiä uusia lahjakkuuksia, koska hänellä on siihen parhaat edellytykset, Rasi sanoo.

Rasi on itse haalinut nuoria Katajan ryhmiin eri lajeista. Yksi heistä on **Juho Haapala**, 16, joka siirtyi jalkapallon parista pikajuoksijaksi.

- Ai mikä viehättää? Harjoittelu on täällä monipuolista. Kokeillaan



jokaista lajia ja tehdään punttitreeni kerran viikossa. Varsinkin nopeuskestävyystreinit ovat hauskoja, välillä tulee oikein kivasti happoja, Haapala tuumii.

Rasi muistuttaa, että palloilulajien drop out -ilmiö voisi toimia yleisurheilun eduksi.

- Murrosikä on lajinvaihdon herkkyyskausi. Palloilussa lopettaminen eli drop out on silloin suurimmillaan. Se voisi olla yleisurheilun drop in etenkin poikien kohdalla, jos kynnyksellä tulla lajiin pariin on riittävän matala, Rasi uskoo.

Palloilu ja yleisurheilu käyvät yhteen

Katajan treeniryhmästä **Joona Rasi** ja Emma Tainio viihtyvät yleisurheiluharjoituksissa, mutta pelaavat myös palloilujoukkueessa. Rasi pelaa jalkapalloa ja Tainio lentopalloa. Tainio edustaa yleisurheilussa Paimion Urheilijoita ja lentopallossa Katajaa.

- Yleisurheilussa kilpaillaan itseään vastaan. Se ei ole niin kuin futiksessa tai jääkiekossa, että vastustaja on melkein vihollinen. Jalkapallo sopii hyvin yleisurheilun kanssa yhteen. Sieltä tu-

lee nopeuskestävyyttä, suunnanmuutoksia ja ketteryyttä, Joona Rasi analysoi.

- Lajiharjoittelussa yleisurheilun ja lentopallon välillä on tietysti paljon eroa, mutta fysiikkatreeneissä ei niin paljon. Täällä juostaan paljon enemmän, mutta lihaskuntoliikkeet taas ovat aika samanlaisia, Tainio vertailee.

Ryhmän nuorista useimmat, kuten **Olivia Salmelainen** ja **Anniina Salokannel** nauttivat siitä, että yleisurheilussa kaikki on lopulta urheilijasta itsestään kiinni.

- Se justiinsa on hienoa, ettei ole niin kuin joukkueessa, vaan voi itse vaikuttaa omaan tekemiseensä. Ryhmäkin on tosi mukava, Salmelainen ja Salokannel sanovat.

- Ei tule mieleen harjoitusta, joka olisi kenkkumainen, Salmelainen hymyilee.

Näin toimii Maskun Katajan nuoriso- valmennus (yli 13-vuotiaille)

Vastuuvalmentaja: Jarmo Rasi, jolla apuna 11–13-vuotiaiden valmentajat Pia-Liisa Tarvainen ja Mari Mäkinen.

Harrasteryhmä:

- Yksi ohjattu harjoitus viikossa. Sopii sivulajina yleisurheilua harrastaville tai vähän kilpaileville. Harrasteryhmäläiset harjoittelevat yhtä aikaan muiden kanssa.

Kilparyhmä:

- 2-3 ohjattua harjoitusta viikossa. Sopii enemmän kilpaileville, jotka eivät halua tai ehdi harjoitella enempää.
- Kaksi harjoitusta henkilökohtaisten valmennettavien kanssa, yksi kaikkien ikäluokkaan kuuluvien kanssa.

Henkilökohtaisessa valmennuksessa olevien ryhmä

- 5-6 ohjattua harjoitusta viikossa
- Pääasiassa lajivalintansa tehneille yleisurheilijoille. Ryhmäläiset saavat harjoitusohjelmat ja –analyysit sekä valmennuksen tukipalvelut.
- Kolme harjoitusta isommassa ryhmässä, kaksi-kolme harjoitusta omien ohjelmien mukaan.



Rasin ryhmän treeniviikko kevättalven peruskuntojaksolta

Maanantai:

Kevyt lenkki (+ 20 minuuttia), pitkä verryttely, liiketaitoja ja keskivartalotreeniä

Tiistai:

Voimaharjoitus: rinnalleveto, kyykkyä + ponnistuksia (kontrastivoimaa),

Keskiviikko:

Juoksutreeni: määräintervalleja ja heittolajitreeninä keihästekniikkaa

Torstai:

Lepo

Perjantai:

Telinevoimistelu + kuntopallon heittoja

Lauantai:

Ulkona määräintervalleja ja kestävyysjuoksijoille lenkki

Sunnuntai:

Huoltava harjoitus, omatoimista venyttelyä



Jarmo Rasin teesit: Näin pidät pojat mukana

1. Ryhmässä on voimaa

- Harva murrosikäinen haluaa tehdä kaiken yksin. Yhteis- ja ryhmätöitä eli joukkuemaista toimintaa voidaan toteuttaa myös yleisurheilussa.

2. Kohtaa yksilö

- Kehu ainakin kolme kertaa ennen seuraavaa vaatimusta. Luo turvallinen ilmapiiri kokeiluun ilman epäonnistumisen pelkoa. Ensinnäkin syntyy luottamus, sitten innostus, ja vasta sitten voi asteittain vaatia enemmän.

3. Anna tilaa ja vastuuta

- Tue tarpeeksi, älä neuvo liikaa. Anna "riittävän vähän informaatiota". Urheilijan performanssi on tärkeämpi kuin valmentajan performanssi.

4. Huumorissa on voimaa

- Löysää ensin omaa pipoa. Vakavuus pelottaa ja karkottaa nuoria.

5. Älä karsi, ota kaikki mukaan

- Ota mukaan myös niitä, jotka eivät ole ensisijaisen innostuneita kilpailemisesta tai poikkeuksellisen lahjakkaita. Kaikista ei tule kilpaurheilijoita, mutta kaikista voi tulla yleisurheiluihmiä.



Jarmo Rasi rehtori ja valmennuspäällikkö

- Rehtorina Naantalien Merimaskun alakoulussa, toimii myös yksityisyrittäjä ja Maskun Katajan yleisurheilun valmennuspäällikkönä.
- Oli omalla aktiiviurallaan kymmenottelija.
- Voittanut nuorisovalmentajana n. 30 SM-mitalia
- Toiminut Turun Urheiluliiton yleisurheilujaoston puheenjohtajana ja toimii Paavo Nurmi Gamesin järjestelytoimikunnan puheenjohtajana

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!



MEHUKATTI HEDELMÄVÄLIPALOISTA
LUONNOLLISTA TEHOA URHEILUUN!

Janan treeneissä viihdytään: ”Ihan sairaan kivaa”



Teksti **Tapio Nevalainen**
Kuvat **Hannu Jukola**





Arki-ilta Janakkalassa. Parikymmentä 9–11-vuotiasta juoksee ja hyppii, minkä kintuista lähtee kunnan liikuntahallin yleisurheilualueella.

Samaan aikaan reilun kilometrin päässä Janakkalan Janan kotipesän, Kuumolatalon kuntosalissa rauta liikkuu, kun kymmenkunta Janan teiniikäistä yleisurheilijaa vie läpi voimaharjoitusta.

- Kivasti tulee harjoituksissa hiki ja kavereiden kanssa on tosi mukava kisalla, kuvailee Liikuntahallin treenejä ja yleisurheiluharrastustaan pikajuoksun ja pituushypyn parissa viihtyvä 10-vuotias **Kasper Päivärinta**.

Sama henki on kiekonheittäjä **Nilla Rättyän**, 16, mukaan Kuumolatalolla voimailevassa ryhmässä.

- Meillä on hyvä porukka, jossa on tosi rento meininki. Ei oteta paineita. Jokainen tekee, minkä pystyy, Rättyä sanoo.

Jana pyörittää vuosittain noin 400 yleisurheilun harrastajaa kahden vakinaisen työntekijän ja vapaaehtoisten

voimin. Seuran asema kotiseudulla on vankka.

Kovinta kilpailua harrastajista Jana käy salibandyn kanssa, mutta hyvässä hengessä. Seurojen välinen yhteistyö toimii.

- Meillä on vanhempia ikäluokkia koskeva yhteistyö- ja avunantosopimus salibandyseuran SC Urbansin kanssa. Sieltä saadaan apua Seuracupiin ja muihin kisoihin, kiittelee Janan valmennuspäällikkö **Jari Kataja**, joka vetää Kuumolatalon harjoitusryhmää.

Tie auki huipulle asti

Mutta takaisin Liikuntahalliin, jonka yleisurheilutiloista löytyy kaksirataisen juoksuosuora. Se muuntuu tarvittaessa pituushyppy- ja kolmiloikkapaikaksi.

Suoran alussa on heittoseinään rajoitettu vapaa alue, jossa voi heittää, hypätä korkeutta tai vaikkapa harjoitella ponnistuksia lasten aitaradalla, niin kuin nyt tapahtuu Janan nuorisopäällikkö **Arto Nousiaisen** ja **Meseret Thitzin** johdolla.

- Täällä treeneissä on ihan sairaan kivaa. Tehdään todella hyviä harjoi-





tuksia, kiittelee 10-vuotias **Aapo Autio**, joka muiden ryhmäläisten tapaan tykkää juosta ja hypätä. Mutta mikä on kaikkein parasta?

- Mun lempparilaji on kuulantyyttö, Autio sanoo.

Illan harjoitus sisältää ponnistuksia, juoksua, aitajuoksua ja muita perusliikuntaharjoitteita. Ne viedään läpi iloisessa hengessä.

- Tykkään pituushypystä ja 60 metrin juoksusta ja venyttelystä. Aina, kun hypätään pituutta, on hauskaa, sanoo 9-vuotias **Milja Rautiainen**. Hän harrastaa yleisurheilun ohella salibandyä.

Harjoitusta vetävä Arto Nousiainen on toiminut lasten ja nuorten urheilun ohjaus- ja valmennustöissä teini-ikästä lähtien. Janakkalaan hän tuli syksyllä Lieksasta.

- Tavoite on innostaa lapsia liikkumaan ja antaa mahdollisuus kehittyä yleisurheilussa ihan huipulle asti. Meillä on siihen valmiudet, Nousiainen linjaa Janan nuorisovalmennusta.

- 9–11-vuotiaiden ryhmässä käydään kaikki lajit läpi. 12–13-vuotiaiden ryhmässä panostetaan jo vähän siihen, mikä nuorta näyttäisi kiinnostavan, mutta kaikki muutkin lajit ovat ohjelmassa läpi vuoden.

Lapset ja vanhemmat kiittävät

Janan lasten ryhmässä ei näy paljon puhuttua pulaa pojista.

- 9–11-vuotiaiden ryhmässä on 26 urheilijaa, joista 10 poikia. Se on hyvä prosentti, Nousiainen sanoo.

Valmennuspäällikkö Katajan mukaan teini-ikäisten drop out -ilmiö on saatu pysymään pienenä.

- Tärkeintä on pitää harjoitukset laadukkaana. Kun kehitystä tulee, se ruokkii nuoren halua jatkaa urheilua. Tämä on pitkäpinnaista ja systemaattista työtä, Kataja sanoo.

Nousiaisen treeneistä nuorilta kuuluu vain kehuja.

- Juoksut ovat kivoja, samoin kaikki hyppyt ja se, kun lopuksi juostaan hippaa ja venytellään, hymyilee 9-vuotias **Aino Valtonen**.

Hyvä käsitys Janan toiminnasta on vanhemmillakin. Näin siitä tuumii 9-vuotiaan **Inka Hämäläisen** äiti **Margit**.

- Hyvin tuntuu lapsi viihtyvän. Se on kivaa, kun täällä harjoitellaan niin paljon erilaisia yleisurheilulajeja, Hämäläinen sanoo.



Oma linja ja sisukas markkinointi purevat

Vuosien hioma valmennuslinja on Janakkalan Janan valmennuspäällikön Jari Katajan mukaan seuran nykyisen, vakaan tilanteen taustalla.

- Minusta on tärkeää, että on seurala oma linja, johon kaikki uskovat. Se helpottaa, kun ei ole soraääniä, Kataja sanoo.

Ainakaan Kuumolatalossa Katajan johdolla harjoittelevasta ryhmästä ei riitasointuja löydy.

- Hyvä yhteishenki ja kivoja kavereita. Käyn itse neljästi viikossa ohjatuissa treeneissä ja teen lisäksi kaksi omatoimista harjoitusta, sanoo pituushypyn ja sileiden pikamatkojen parissa viihtyvä 14-vuotias **Emma Kuikka**.

Samaa sanovat muutkin urheilijat. Mukana on myös muita lajeja harrastavia nuoria, kuten pikajuoksija **Laura Anttila**, 15, jonka toinen laji on taitoluistelu.

- Olen ollut mukana yleisurheilus-

sa koko ikäni. Tämä laji on tuntunut omalta. On kavereita, hyvää yhteishenkeä ja näiden kahden lajin harjoitukset tukevat toisiaan, Anttila sanoo.

Mestaruuskilpailut tuovat nuoria

Yli 14-vuotiaiden valmennus on Janassa Katajan vastuulla. Apuna hänellä ovat **Mikko Halvari** heittoryhmässä, **Petteri Aalto** kestävyysjuoksuissa ja **Juha Kinnunen** kävelyssä sekä **Auvo Pasanen** yleisvalmennuksessa. Muualla opiskelevia janalaisia valmentavat opiskelupaikkakunnalta palkatut valmentajat.

Yksin hyvällä valmennuksella seura ei Katajan mukaan pysty pitämään nykyasemiaan. Tarvitaan aktiivista markkinointia. Siihen kuten muuhunkin toimintaan tuo omat haasteensa se, että Janakkala koostuu useasta taajamasta ja kylästä.

- Tervakoskella asuu 3600 ihmistä ja Turengissa 7500. Lisäksi on kyliä, joista ihmiset tulevat tänne harrastamaan.

Se tarkoittaa, että yleisurheilukoulut joudutaan pitämään kesällä ja talvella kahdessa taajamassa, Kataja sanoo.

- Kylien osalta ollaan vanhempien varassa, eli että saadaan heidät tuomaan lapset urheilukouluihin.

Toimintaansa Jana mainostaa pitämällä ala-asteilla yleisurheilua esitteleviä tunteja.

- Päämarkkinointikanava ovat kuitenkin ala-asteiden mestaruuskilpailut. Niistä jää aika hyvin nuoria mukaan toimintaan. Lisäksi ovat tietysti kesäisin yleisurheilun starttikoulut.

Janakkala Games näyteikkuna

Janan toiminnan näyteikkuna on vuosittain järjestettävä mittava Janakkala Games -tapahtuma, joka järjestetään ensin kesänä Liinalammen urheilu kentällä Turengissa 13.–15. heinäkuuta.

- Se on lapsille ja nuorille tarkoitettu kilpailu, joka on myös nuorten näköinen. Turha nipottaminen on jätetty pois, Kataja sanoo.

Hyväntuulinen ja laadukas urheilutapahtuma Janakkalassa!

Janakkala GAMES

13.–15.7.2018 LIINALAMMEN URHEILUKENTTÄ, TURENKI

PERJANTAI 13.7.2018 klo 17 alkaen

- M19** 100m, 200m, 800m, pituus, keihäs
N19 100m, 200m, 800m, 3-loikka, kuula, kiekko
M17 100m, 400m, pituus, keihäs
N17 100m, 400m, 3-loikka, kuula, kiekko
M35 100m, 200m, kuula, keihäs
N35 100m, 200m, kuula, kiekko
M45 100m, 200m, kuula, keihäs
N45 100m, 200m, kuula, kiekko

LAUANTAI 14.7.2018 klo 10 alkaen

- P15** 800m, 100m aj, korkeus, 3-loikka, keihäs
T15 800m, 80m aj, korkeus, 3-loikka, keihäs
P13 200m, 60m aj, pituus, kuula
T13 200m, 60m aj, pituus, kuula
P12 200m, 60m aj, pituus, kuula
T12 200m, 60m aj, pituus, kuula
P11 150m, 60m aj, korkeus, kuula, keihäs
T11 150m, 60m aj, korkeus, kuula, keihäs
P10 150m, 60m aj, korkeus, kiekko, keihäs
T10 150m, 60m aj, korkeus, kiekko, keihäs
P9 40m, 150m, korkeus, keihäs
T9 40m, 150m, korkeus, keihäs

SUNNUNTAI 15.7.2018 klo 10 alkaen

- P15** 100m, 300m, 2000m, pituus, kuula
T15 100m, 300m, 2000m, pituus, kuula
P13 60m, 1000m, korkeus, seiväs, keihäs
T13 60m, 1000m, korkeus, seiväs, keihäs
P12 60m, 1000m, seiväs, keihäs
T12 60m, 1000m, seiväs, keihäs
P11 60m, 1000m, pituus, kiekko
T11 60m, 1000m, pituus, kiekko
P10 60m, 1000m, pituus, kuula
T10 60m, 1000m, pituus, kuula
P9 1000m, pituus, kuula
T9 1000m, pituus, kuula



Janakkalanjana.info

- Urheilijoiden lajimäärää ei ole muuten rajoitettu, mutta urheilija voi osallistua samaan lajiin vain yhdessä sarjassa viikonlopun aikana.
- 9–15-vuotiaiden sarjoissa kolme parasta palkitaan Janakkala Games -mitalilla.
- Kentällä on palveleva ja monipuolinen kisakioski sekä urheilutarvikkeiden myyntipiste.
- Uikkarit mukaan, Liinalampi on aivan vieressä!

Ilmoittautuminen viimeistään tiistaina 10.7.2018

www.kilpailukalenteri.fi

Ilmoittautumismaksu 9 e/laji

(Jälki-ilmoittautuminen 15 e/laji)



Janakkalan Jana
YLEISURHEILU



A full-page photograph of Riku Illukka, a young male athlete, running on a blue track. He is wearing a dark blue singlet with white and red accents, featuring logos for Adidas, Vantaan Energia, and Vantaan Seurajärjestö. He is also wearing blue shorts with red and white stripes on the sides and orange running shoes. He has a determined expression and is looking slightly to the side. Another runner is visible in the background, out of focus.

Illukan kepeä askel hurmaa ja kulkee



Teksti **Tapio Nevalainen**

Kuvat **Anssi Mäkinen**

Pikajuoksija **Riku Illukan** rento olemus hämää. Radalla kepeänä lentävä askel ja kentän reunalla kiireetön, hymyilevä olemus naamioivat väkevän suorituskyvyn ja kunnianhimon.

- Minulla on sellainen päivä kerrallaan -meininki, mutta kun jotakin tehdään, se tehdään tosisaan, eikä kisoihin mennä rennolla otteella vaan juoksemaan täysillä, Illukka sanoo.

Jos voi puhua sellaisesta kuin onni onnettomuudessa, Illukan vakava jalkavamma pari vuotta sitten saattoi olla sellainen.

- Kun aloin juosta, en ollut mitenkään erityisen nopea. Pari vuotta sitten säärestä ja pohkeesta menivät luut poikki, ja jalkaan tuli iso kipsi pari kuukaudeksi. Siitä alkoi pitkä kuntoutus. Ja kun sen jälkeen aloin kisata, juoksu lähti kulkemaan, Illukka muistelee.

Tyhjästä vantaalaisen vauhti ei löytynyt. Takana oli kymmenen vuoden jalkapalloharrastus, jonka sivussa Illukka myös juoksi. Pikajuoksu nousi päälajiksi, kun jalkapalloseura lopetti.

- Pelasin Keimolan Kaiussa, ja kun se hajosi, en lähtenyt etsimään uutta seuraa vaan jatkoin yleisurheilua.

Illukka: ei vielä raakaa punttia

Illukan äiti on harrastanut lajia samoin kuin äidin veli, Olympiakomiteassa työskentelevä, aiemmin valmentajana vaikuttanut **Mika Lehtimäki**.

Illukan valmennusvastuun ovat kantaneet **Sanna Ruotoistenmäki** ja **Olli-Pekka Mykkänen**, joka on pari vuotta tehnyt treeniohjelmat.

- Nopean kontaktin säilyttäminen juoksussa on valmennuksessa keskeinen asia. Harjoituksissa painotetaan juokсутekniikkaa. Se ei saa mennä huonompaan suuntaan, Mykkänen sanoo.

Mykkäsen mukaan Illukan fyysisten ominaisuuksien on annettu kehittyä omaa tahtia. Harjoittelussa on painotettu juoksemista, kun voimien kehittämisen kanssa on edetty maltilla.

- Viimeiset kaksi vuotta on tehty laaja-alaista juoksu-taustaa. On haluttu varmistaa, että sitä tulisi tarpeeksi. Nyt juoksumääriä ei ole enää nostettu, vaan on menty lajinomaisempaan suuntaan, Mykkänen sanoo.

- Voimaharjoittelussa raakaa punttia ei ole vielä tehty, vain pikajuoksunomaisia liikkeitä. On haettu oikeanlaisia voimaa ja tehoa askeleeseen, Illukka tarkoittaa.

Tampereen MM päätavoitteena

Illukka on yksi niistä urheilijoista, joille Tampereella heinäkuussa pidettävän 19-vuotiaiden MM-kilpailut ovat kesän ykköstavoite.

Tulosrajat 100 ja 200 metrillä ovat 10,55 ja 21,35. Illukan 100 metrin ennätys on 10,63 ja 200 metrillä tulosrajan alittava 21,33. Tulosraja on silti rikottava uudelleen alkavan kesän kisoissa.

- Ei ne kisat vielä tunnu missään, mutta on se aika hieno fiilis, jos sinne pääsee. Ihmiset hurraavat Suomelle ja sinulle, Illukka filistelee.



Purolan imussa kohti kotimaan kärkeä

Riku Illukka on yksi niistä nuorista pikajuoksijoista, jotka ovat parin viime kauden aikana olleet Oulun Pyrinnön Samuel Purolan varjossa. Illukka näkee kilpailutilanteen kannustavana, positiivisena asiana.

- Yritän pysyä Samuelin perässä ja ottaa häntä kiinni mahdollisimman paljon koko ajan. Samuel on juossut kovia aikoja. Jos pääsen hänen kanssaan samoihin, olen vähintään Suomen huipulla, Illukka sanoo.

Yhteistä kaksikolle on, että kum-

mallakin 200 metriä saattaa pidemmän päälle olla se paras matka.

- Jotenkin 200 metriä vaan rullaa loppuun asti. 400 metriä en ole kokeillut pariin vuoteen, mutta se voisi olla villi kortti, Illukka miettii.

Lahjakkuutta nuorelta sprintteriltä löytyy, vaikka jaettavaksi. Hän tietää kuitenkin, ettei se yksin riitä. Harjoittelun Illukka ottaa tosissaan, mutta ei vakavasti.

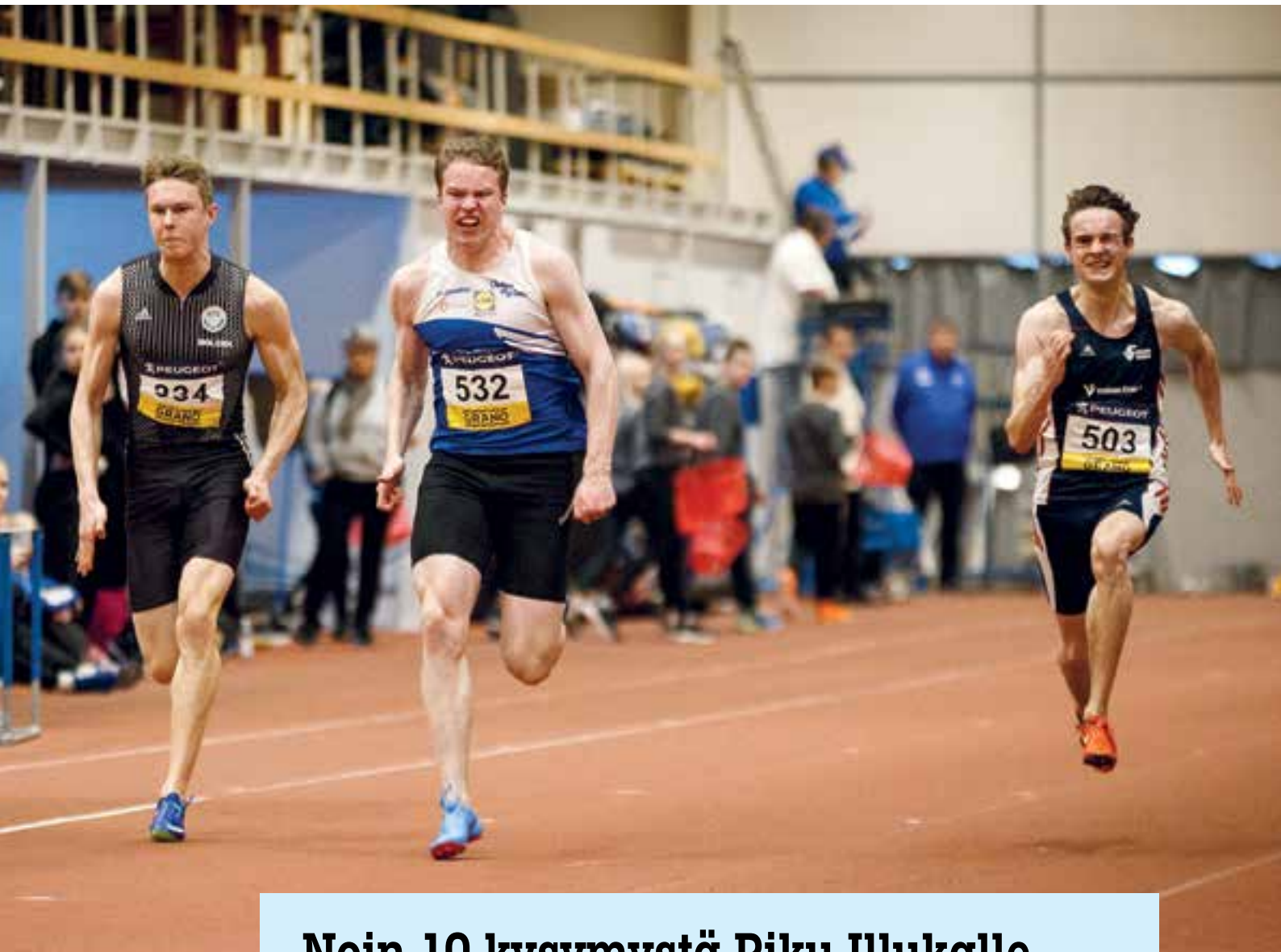
- Urheilu on tällä erää aika tärkeä asia elämässäni. Se on ollut siitä asti, kun aloin pärjätä. Se tarkoittaa, että pitää miettiä mitä tekee treenien ulko-

puolella, eli että nukkuu tarpeesi ja syö hyvin, Illukka sanoo.

- Itse nukun vähintään 8-9 tuntia yössä ja syön kunnon aamupalat, kouluruuat ja välipalat.

Kauppiaitten kauppaoppilaitoksessa ylioppilas-merkonomiksi opiskeleva juoksija harjoittelee noin 8 kertaa viikossa. Tänä vuonna mukaan ovat tulleet aamutreenit kahdesti viikossa.

- Bisnesala kiinnostaa tulevaisuudessa. Nyt, kun koulu päättyy tähän lukukauteen, menen armeijaan. Katson sen jälkeen, panostanko urheiluun vai haenko opiskelemaan.



Noin 10 kysymystä Riku Illukalle

Mistä haaveilet?

- Että pääsisin joskus pikajuoksijana olympialaisiin.

Kuka on idolisi?

- Kai se Usain Bolt on kaikilla pikajuoksijoilla. Hänellä on niin paljon olympia- ja MM-kultia.

Paras hetki omalla urheilu-uralla tähän asti?

- Viime kesänä, kun olin 19-vuotiaiden EM-kisoissa ja päästiin 4 x 100 metrin finaaliin ja se finaalijuoksu.

Paras neuvo, jonka olet urheiluasioissa saanut?

- Päivä ja vuosi kerrallaan. Ei kannata ottaa paineita.

Mitä muuta urheilua seuraat kuin yleisurheilua?

- Satunnaisesti jalkapalloa tai jääkiekkoa.

Mitä teet, kun haluat rentoutua?

- Katselen Netflixistä sarjoja ja kuuntelen musiikkia.

Viimeinen lukemasi kirja?

- Viime aikoina olen lukenut vain oppikirjoja.

Millaista musiikkia kuuntelet?

- Elektronista tanssimusiikkia. Treeneissä meillä soi aina hyvin musa.

Mitä arvostat muissa ihmisissä?

- Rehellisyyttä.

Jos saisi tehdä yleisurheiluun vapaasti muutoksia, mitä tekisit?

- Muuttaisin vilppilähtösäätöä niin, että vilpin raja sähköisellä ajanotolla olisi alle nykyisen 0,1 sekuntia (urheilijat pystyvät tutkimusten valossa reagoimaan nopeammin). Siitä on ollut paljon puhetta.

Lempiruoka ja juoma?

- Tortilla ja maito.

Uni korjaa lihasvauriot ja suojaa sairauksilta



Kuva Anssi Mäkinen

Tanja Komulainen

Säännöllinen ja riittävä yöuni on nuorelle urheilijalle kuin rokote. Se antaa suojaa ylipainon ja sairauksilta, korjaa harjoittelun vaurioita ja palauttaa elimistön tasapainon.

- Kun ihminen nukkuu, harjoittelun tuomat lihasvauriot kehosta korjaavien hormonien kuten testosteronin ja kasvuhormonin erityis on vilkkaimmillaan, sanoo urheilulääkäri ja entinen kiekkonheittäjä **Tanja Komulainen**.

- Jos urheilijan unirytmitys on säännöllinen, se edesauttaa hormonien erityistä, kehon palautumista ja suoritusky-

kyyn kehittymistä.

Sanonta ”harjoitus väsyttää, lepo kehittää”, pitää siis paikkansa?

- Kyllä. Jos ei nuku tarpeeksi, ei palaudu kunnolla. Jos urheilija on väsynyt, hän ei jaksaa keskittyä, jolloin loukkaantumisen riski kasvaa, Komulainen muistuttaa.

- Unen puutteen tuoma väsymys näkyy eniten muistioppimiseen liittyvissä asioissa, mutta myös esimerkiksi silloin, kun tehdään tekniikkaharjoituksia. Ravinnon ohella säännöllinen uni on urheilijan paras palautumiskeino.

Komulainen muistuttaa, että unen

puute vaikuttaa myös urheilijan aineenvaihduntaan.

- Jos nukkuu liian vähän, sairastuu helpommin. Unen puutteen tiedetään aiheuttavan kehossa myös hormonaalisia muutoksia. Se voi siten alistaa myös painonnousulle, Komulainen sanoo.

Murrosikä myöhäistää unirytmää

Unen merkityksestä palautumisessa tulee koko ajan uutta tietoa. Komulaisen mukaan useimmat nuoret urheilijat ovat tästä tietoisia. Hän muistuttaaakin, että unen tarve vaihtelee eri ihmisten välillä.

- Unen tarve on aika yksilöllistä, mutta jos urheilijasta puhutaan, sellainen 8-10 tuntia pitäisi yössä nukkua. Sekin tosin riippuu jonkun verran unenlaadusta, Komulainen sanoo.

Palautumisen kannalta parasta on iltatunti.

- Kehon lihasvaurioita korjaavien ja kasvua edistävien hormonien toiminta on kaikkein vilkkainta unen syvimmän vaiheen aikana, se tulee yleensä iltayöstä. Siksi kannattaa mennä nukkumaan ajoissa, Komulainen muistuttaa.

Mikä sitten on kenellekin riittävän ajoissa?

- Se riippuu vähän siitä, onko aamutai iltatuntainen tyyppi. Sitä kannattaa hieman seurata. Murrosikäkin siirtää kaikilla unirytmää hieman myöhemmäksi, mutta aika harvalla sopiva nukkumaanmeno-aika menee yli puolen yön. Joillakin se voi olla yhdeksän aikaan illalla.

Pidä päiväunet puolessa tunnissa

Komulainen kehottaa rauhoittamaan viimeisen tunnin ennen nukahtamista pistämällä kännykän kiinni.

- Keskeistä on, että illan rutiinit oli-

sivat aika samanlaisia. Jotkut tutkijat ovat sitä mieltä, ettei se kännykän sininen valo ilmeisesti vaikuta virkistävästi kaikilla ihmisillä, mutta se mitä kännykällä tehdään aktivoi kuitenkin aivoja. Se voi vaikuttaa nukahtamiseen, Komulainen sanoo.

Jos haluaa valvoa oman unensa määrää, miten sitä kannattaa seurata. Päivärytmihän ei aina voi olla samanlainen?

- Ehkä sitä ei kannata ajatella niin paljon päivä- vaan viikkotasolla, eli jos nukkuu 8-10 tuntia yössä, se on 56-70 tuntia viikossa. Sitä kannattaa seurata, että tuo tuntimäärä viikossa täytyy.

Entä päiväunet, kannattaako ne nukkua ja milloin?

- Päiväunet kannattaa nukkua iltapäivällä kello 14-16, ei kuitenkaan enää myöhempään, eikä kannata nukkua enempään kuin puoli tuntia.



YAG palaa Espooseen, torstai on nyt viestipäivä



Nuorisoyleisurheilun suur tapahtuman Youth Athletics Games palaa kahden vuoden tauon jälkeen Espoon Leppävaaran kentälle. YAG kilpaillaan 14.-16. kesäkuuta.

Iso uudistus on viestipäivä

- Kisat alkavat torstaina (14.6.) viesteillä, jotta kaikilla on mahdollisuus osallistua viestiin. Perjantaina ja lauantaina (15.-16.6.) kilpaillaan henkilökohtaiset lajit pois lukien kävelyt. YAG:n kävelyt kilpaillaan Espoossa maantiekävelyn SM-kilpailujen yhteydessä sunnuntaina 17.6., kertoo kilpailun johtaja **Harri Lammi**.

Urheilijoille on tarjolla YAG -kilpailuun erilaisia kisapaketteja riippuen siitä, kuinka moneen lajiin haluaa osallistua ja tarvitseeko majoitusta ja ruokailuja. Tarjolla ovat A-, B-, C- ja D-paketit. Tarkempaa tietoa niiden

sisällöstä löydät ohesta.

Linkin ilmoittautumiseen löydät www.youthathleticgames.fi -sivuilta.

Ilmoittaudu nyt ja säästä

Kisoihin ilmoittautuminen alkoi maaliskuun 12. päivä. Se on auki kesäkuun 3. päivään asti. Mitä aikaisemmin kilpailuun ilmoittautuu, sitä edullisemmin mukaan pääsee.

- Ensimmäinen hintaporras sulkeutuu huhtikuun 30. päivä ja toinen hintaporras 3. kesäkuuta, Lammi kertoo.

YAG:n lajit, sarjat ja päiväkohtaisen ohjelman löydät www.youthathleticgames.fi -sivuilta.

YAG-kisoja edeltää 13. kesäkuuta Leppävaaran kentällä käytävä yleisurheilun Motonet GP -sarjan avauskilpailu. Se tuo Espooseen yleisurheilun kotimaiset aikuishuiput ja virittelee YAG-väen kisatunnelmaan.

YAG-viikonvaihteen aikana nuorilla on tilaisuus kilpailujen ohella rentoutua maauimalassa, joka on aivan kilpailukentän tuntumassa. Nuorimmille tarjolla on myös Angry Birds-leikkipuisto ja vanhemmille Huippuseikkailupuisto, jotka ovat molemmat lähellä kisapaikkaa.



Kysy YAG-kisoista, Piia Sinervo vastaa



Suomen Urheiluliitossa (SUL) Youth Athletics Games -kilpailusta huolehtii projekti-vastaavana **Piia Sinervo**.

Sinervo vastaa YAG:ta koskeviin kysymyksiin ja opastaa, jos sinä tai isompi joukko suunnittelet osallistuvaksi kilpailuun.

Sinervo löytyy numerosta: 044 9545934 ja sähköpostiosoitteesta yag@sul.fi

Youth Athletics Games -kisapaketit 2018

Mitä aikaisemmin ilmoittaudut, sitä edullisemmin pääset mukaan!

Ilmoittautuminen aukei maaliskuun 12. päivä ja on auki 3.6.2018 asti

Hintaporras 1. sulkeutuu 30.4.2018

Hintaporras 2. sulkeutuu 3.6.2018

Urheilijoiden kisapaketit

A-kisapaketti 105 € / 120 €

Osallistumisoikeuden kolmeen lajiin, koulumajoituksen aamu- ja iltapaloiheen torstaista lauantaihin (14.-16.6.2018), kisaruokailut (lämmin lounasruoka kisaruokalassa torstaina, perjantaina, lauantaina), kisamateriaalin, kisatuotteen ja pääsyn seuraamaan Motonet GP -kisoja ja pääsyn maauimalaan.

B-kisapaketti 60 € / 75 €

Osallistumisoikeuden kolmeen lajiin, kisaruokailut (lämmin lounasruoka kisaruokalassa torstaina, perjantaina, lauantaina), kisamateriaalin, kisatuotteen ja pääsyn seuraamaan Motonet GP kisoja ja pääsyn maauimalaan.

C-kisapaketti 40 € / 50 €

Osallistumisoikeuden kolmeen lajiin, kisamateriaalin, kisatuotteen ja pääsyn seuraamaan Motonet GP -kisoja ja pääsyn maauimalaan.

D-kisapaketti 15 € / 20 €

Osallistumisoikeuden yhteen lajiin.

A+ lisäpaketti 130 € / 145 €

A-kisapaketti sisältäen yhden lisäyön, joko ke-to tai la-su yö, sekä yhden lisäilta- ja aamupalan. A+ lisäpaketista kiinnostuneet, ilmoittautuminen tapahtuu seuraavasti: Kilpailukalenteripalvelussa valitset A-kisapaketin ja kirjaat "lisätiedot" kenttään A+ lisäpaketti. Saat sitten erikseen laskun lisämaksusta.

Lisälaji-ilmoittautuminen

Urheilija voi ostaa lisälajeja omaan kisapassiinsa 1.4.-3.6.2018 välisenä aikana. Lisälajiin ilmoittaudutaan Kilpailukalenterin kautta (erillinen ohje YAG sivuilla). Lisälajit maksavat 12 €/laji.

Viestijoukkueiden ilmoittautumien

Viestijoukkueet ilmoitetaan erikseen ja tieto viestijoukkueen ilmoittautumisesta tulee 1.4.2018 mennessä tapahtuman nettisivuille. Viestijoukkueen ilmoittautuminen ei sisälly mihinkään kisapakettiin suoraan. Viestijoukkueen ilmoittautuminen maksaa 10 €/joukkue.

Valmentajien ja huoltajien kisapaketit

A-kisapaketti 75 € / 90 €

Koulumajoituksen aamu- ja iltapaloiheen torstaista lauantaihin (14.-16.6.2018), kisaruokailut (lämmin lounasruoka kisaruokalassa torstaina, perjantaina, lauantaina), kisamateriaalin, kisatuotteen ja pääsyn seuraamaan Motonet GP -kisoja ja pääsyn maauimalaan.

B-kisapaketti 35 € / 50 €

kisaruokailut (lämmin lounasruoka kisaruokalassa torstaina, perjantaina, lauantaina), kisamateriaalin, kisatuotteen ja pääsyn seuraamaan Motonet GP -kisoja ja pääsyn maauimalaan.

Valmentajakortteja, jotka oikeuttavat sisäkentälle pääsyyn annetaan 2 per seura. Kortti on tarkoitettu 9–11-sarjalaisten huoltajille. Muilta pääsy sisäkentälle on kielletty. Kortti ei ole henkilökohtainen.

HUOM! Vanhemmat ja muu perhe voi tulla ilmaiseksi mukaan tapahtumaan kannustusjoukoiksi. Stadionin katsomoalueelle sekä kisatorille on vapaa pääsy! Motonet GP -kisat ovat keskiviikkona 13. kesäkuuta alustavasti klo 17.30.

Stadion tyhjennetään ennen Motonet GP -kisoja ja sen jälkeen stadionille pääsee vain joko kisapassilla tai ostamalla pääsylipun.

Oppia, kilpailuja ja kavereita lajikarne- vaaleilta

Kilpailuja, laji- ja valmennustietoa, kavereita ja hyvää tunnelmaa. Yleisurheilun lajikarnevaaleilla käyneet tietävät, että kaikkea tätä on tarjolla eri yleisurheilulajien karnevaalitapahtumissa, jotka järjestetään 28.6.-1.7.

- Lajikarnevaalit ovat paras mahdollinen kilpailu, leiritys- ja koulutustapahtuma urheilijoille, vanhemmille ja seurojen ohjaajille ja valmentajille, kertoo Suomen Urheiluliiton lajikarnevaalivastaava, aluepäällikkö **Tapio Rajamäki**.

- Lajikarnevaalit sopivat yli 10-vuotiaille ja heidän tautajoukoilleen. Tarjolla on kilpailuja juniorisarjoista aikuisiin ja ennen muuta oppia kotimaan kärkekouluttajien johdolla niin urheilijoille kuin valmentajille ja vaikkapa nuorten vanhemmille.

Liki kaikki lajikarnevaalit alkavat nuorten kilpailuilla torstaina ja jatkuvat leirityyppisenä sunnuntaihin. Koulutajina toimivat lajin kotimaan parhaat asiantuntijat.

- Lajikarnevaaleilla tapaa paitsi oman ikäisiään lajin harastajia, myös lajin kotimaisia huippuja, eikä leiri ole pelkkää puurtamista. Treenien ja kilpailujen ohkeen mahtuu myös vapaa-aikaa ja yhteistä rentoa ohjelmaa, Rajamäki sanoo

- Urheilijoiden vanhemmille, ohjaajille ja valmentajille on karnevaaleilla oma ohjelmansa.

Mitä maksaa?

Koko lysti maksaa urheilijalle 160 euroa sisältäen leirin (tossu), koulutuksen, kilpailumaksun yhteen kilpailuun, ruokailut, koulumajoituksen tai vastaavan ja T-paidan. Lisäksi nuoren valmentaja tai vanhempi voivat osallistua ilmaiseksi vanhempainkoulun ohjelmaan.

Tuo 160 euron hinta on voimassa toukokuun loppuun saakka. Kesäkuun ensimmäisestä päivästä alkaen jälki-ilmoittautumismaksu on 185 euroa. Ilmoittaudu siis ajoissa!

Kuinka ilmoittaudut?

Ilmoittautumis- ja yhteystiedot löydät ohesta, järjestäjien kotisivuilta osoitteesta www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/tapahtumat/lajikarnevaalit



Kuva **Juha Janhonen**



Järjestelyt hyvässä vauhdissa

Yleisurheilun lajikarnevaalien rehtoreilla on joka vuosi yhteinen toive: kuiva ja aurinkoinen sää karnevaaliviikonlopuksi. Mutta kysytäänpä rehtoreilta, mitkä ovat kesä-heinäkuun taitteessa (28.6.-1.7.) käytävien lajikarnevaalien teemat ja vahvuudet?

Jämsänkosken pika- ja aitajuoksukarnevaaleilla sää on kaikki kaikessa kilpailutuloksia ajatellen. **Anne Suoranta**, toinen karnevaalien rehtoreista, uskoo olosuhteiden olevan tänäkin vuonna karnevaalin vahvuus yhdessä hyvän tunnelman ja tasokkaan opetuksen kanssa.

- Nyt, kun karnevaalit ovat siinä ajankohdassa, missä niiden pitääkin olla, se tarkoittaa, että karnevaaleilla on yleensä lämmintä, Suoranta sanoo.

- Jämsänkoski taas on maan parhaita paikkoja tehdä kovia tuloksia pikajuoksulajeissa. Meillä on käytössä yksi Suomen nopeimpia ratoja ja kaikissa kisoissa on myötätuulitakuu. Ne siis juostaan myötäiseen, Suoranta sanoo.

Vesiestetreeni juoksijoiden suosikki

Kestävyysjuoksijat, pituushyppääjät ja kolmioloikkaajat kokoontuvat laji-

karnevaaleille Jämsässä. Tänä vuonna he saavat ensi kertaa mukaansa myös kävelijät, jotka ovat aiemmin pitäneet karnevaalinsa Kauhavalla.

- Kestävyysjuoksukarnevaaleilla nuoria ohjaa laadukas valmentajajoukko. Mukana ovat **Rami Virlander**, **Antti Leskinen**, **Mika Maaskola** sekä **Petri** ja **Johanna Kykyri**, joista Petri vetää vanhempien ryhmän. Mukaan haetaan myös urheilijavieraita lajin kotimaisista kärkinimistä, mutta nuo nimet varmistuvat myöhemmin, sanoo kestävyysjuoksukarnevaalin rehtori **Mikko Kuivinen**.

- Vesiesteharjoitus on vuodesta toiseen karnevaalien suosituin juttu, ja on mukana nytkin. Uutta on sunnuntaina yhdessä kävelijöiden kanssa toteutettava toiminnallinen rata, jossa on erilaisia rastipisteitä.

Yksilöllisyys avainsana kävelijöillä

Kilpakävelijöiden karnevaaleilla Jämsässä avainsana on yksilöllisyys.

- Tekniikkapainotteinen, yksilöllinen ohjaus on keskeinen asia kävelykarnevaaleilla. Meillä on yksilöllinen ote tekniikka- ja valmennusklinoilla. Kävelykarnevaaleilla urheilija ei huku

massaan, vakuuttaa karnevaalien rehtori **Marko Kivimäki**.

Somerolla uudet majoitus- ja liikuntatilat

Someron seiväskarnevaaleilla on uusi rehtori ja Kiurun koulun remontin ansiosta uudet majoitus- ja ruokailutilat. Karnevaalin rehtori on ex-huippuhyppääjä **Mikko Latvala**, joka toimii nykyisin fysioterapeuttina ja yleistaitovalmentajana.

- Majoitus ja ruokailut ovat Kiurun koululla, joka on viimeiset neljä vuotta ollut remontissa. Leiriläisten käytössä on myös koulun liikuntasali, jossa on välineet telinevoimisteluharjoituksiin, kertoo Someron Liikunta ry:n toiminnanjohtaja **Veera Hälli**.

Latvalan mukaan karnevaalien teemana on lajin perustaitojen, kuten kuoppaan viennin ja seipään perään ponnistamisen opettaminen turvallisesti. Opetus perustuu valmentaja **Mikael Westön** tekemään materiaaliin.

- Somerolla tehdään myös ominaisuuskartoituksia ja, kun Kiurun koulun liikuntasali on käytössä, siellä voidaan tehdä kehonhallinta- ja telinevoimisteluharjoituksia, Latvala sanoo.

Kouluttajina ovat **Jarno Koivunen**, **Jari Holttinen**, **Mikael Westö** ja aikuispuolen rehtorina **Mikko Wecksten**.

Vammojen välttäminen hyppääjien teemana

Pituushyppy- ja kolmiloikkakarnevaaleilla Jämsässä on kilpailujen ja valmennusvinkkien ohella tarjolla tietoa siitä, kuinka välttää vammat.

- Meillä on paikalla pituushyppääjä ja fysioterapeutti **Marika Partinen**. Hän on kokenut omalla urallaan takaiskuja ja tehnyt niiden jälkeen paluun. Hän pystyy kertomaan urheilijana ja fysioterapeuttina, miten suhtautua vammoihin, jos niitä tulee. Hän myös antaa vinkkejä, kuinka vammoja voidaan välttää, kerroo karnevaalin rehtori **Jarkko Kumpulainen**.

- Nuorille ja vanhemmille kerrotaan, millaista hyppääjän harjoittelun pitäisi olla, ja annetaan vinkkejä hyvistä harjoitteista. Tarjolla on tänäkin vuonna erittäin ammattitaitoista opetusta ja luonnollisesti kilpailuja.

Kaustisella lentää moukari, Kokemäellä kiekko ja kuula

Moukarinheiton lajikarnevaalit on rehtori **Kalle Lehmusvuoren** mukaan löytänyt toimivan konseptin, jota ei ole tarvetta suuresti muuttaa.

- Karnevaaleilla heitetään paljon ja osaavien kouluttajien johdolla. Harjoitusten lisäksi jokaiselle tarjolla on ainakin kaksi kilpailua. Suorituspaikkojakin on paljon, joten jonossa ei tarvitse seisokella. Karnevaalin pääkilpailu on tänä vuonna Ylen kanaville, joten nuoret pääsevät näkemään, kun kotimaan kärkinimet kohtaavat, Lehmusvuori sanoo.

Myös kiekonheiton ja kuulantyönnön lajikarnevaaleilla Kokemäellä jatketaan ohjelman osalta tuilla linjoilla.

- Luvassa on asiantuntevaa lajitietoa nuorille ja vanhemmille sekä hyväntahtoisia kilpailuja, sanoo karnevaalia järjestävä **Paula Järvi**.

Keihäskarnevaaleilla kansainvälinen tunnelma

Pihtiputaan keihäskarnevaaleilla kansainvälisyys on kuulunut tunnelmaa jo vuosia. Leiriläisten lisäksi tuttujen kotimaisten kouluttajien ohella karnevaaleilla oli viime vuonna myös ulkomaisia asiantuntijoita opastamassa nuoria. Näin on nytkin.

- Brittejä oli mukana karnevaaleilla viime vuonna ja nyt sieltä on tulossa vielä isompi ryhmä. Ainakin yksi kouluttajista tulee olemaan brittivalmentaja **Mark Bradford**, kertoo keihäskarnevaalien rehtori **Ilpo Hanhisalo**.

- Uutta on sekin, että keihäskarnevaalien pääkilpailu on televisiossa Ylen kanavilla.

Hanhisalo muistuttaa, että vanhempien kannattaa ottaa urheilukampanit mukaan.

- Meillä on jälleen aikuisryhmä, jossa opastetaan vanhempia keihäänheitossa ja jossa lajia voi myös itse kokeilla. Pystyy sitten kotioloissa ohjaamaan sitä lapsille.

Lajikarnevaalien yhteystiedot 2018

Pika- ja aitajuoksut, Jämsänkoski

Markku Suomalainen, p. 040 506 6921, toimisto@aitakarnevaalit.net

Nettisivut: www.aitakarnevaalit.net

Rehtori (aitajuoksut) Jussi Ihamäki, p. 040 960 1988, jussi.ihamaki@gmail.com

Rehtori (pikajuoksut) Anne Suoranta, p. 040 139 9960, anne.m.suoranta@gmail.com

Aikuisryhmän rehtori Pia Bryggare, p. 050 369 3306, pia.bryggare@me.com

Ilmoittautuminen: <http://aitakarnevaalit.net>

Kestävyysjuoksu, Jämsä

Marja Pekkarinen, p. 0400 294 253, jukka.pekkarinen@pp1.inet.fi

Nettisivut: www.kaipolanvire.fi

Rehtori Mikko Kuivinen, p. 050 306 7213, kuivinen.mikko@netikka.fi

Aikuisryhmän rehtori Petri Kykyri, p. 0400 586 816, petkyky@gmail.com

Ilmoittautuminen: www.yleisurheilurekisteri.fi, tunnus KARNJAMSA2018

Pituus, kolmiloikka, Jämsä

Marja Pekkarinen, p. 0400 294 253, jukka.pekkarinen@pp1.inet.fi

Nettisivut: www.kaipolanvire.fi

Rehtori Jarkko Kumpulainen, p. 040 5700 229, jarkum1971@gmail.com

Ilmoittautuminen: www.yleisurheilurekisteri.fi, tunnus KARNJAMSA2018

Korkeus

Korkeuskarnevaalien paikka vaihtuu. Uudesta paikasta päätetään myöhemmin ja siitä tiedotetaan osoitteessa:

www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/tapahtumat/lajikarnevaalit

Seiväs, Somero

Kalle Pomppu, p. 0500 840 071, kpomppu@seutuposti.fi

Nettisivut: www.seivaskarnevaalit.fi

Rehtori Mikko Latvala, p. 044 561 4783, mikko.latvala@gmail.com

Ilmoittautuminen: www.yleisurheilurekisteri.fi, tunnus KARNSOMERO2018

Kiekko ja kuula, Kokemäki

Paula Järvi, p. 040 758 3831, paula.jarvi@kokemaki.fi

Nettisivut: kiekkokuula.fi

Ilmoittautuminen: www.yleisurheilurekisteri.fi, tunnus KOKEMAKI2018

Keihäs, Pihtipudas

Kimmo Kinnunen, p. 050 598 8992, kinnunenkimmo68@gmail.com,

keihaskarnevaalit@gmail.com

Nettisivut: www.keihaskarnevaalit.com

Rehtori Ilpo Hanhisalo p. 0400 512 007, ilpo.hanhisalo@pp.inet.fi

Ilmoittautuminen:

<http://www.keihaskarnevaalit.com/sivut/keihaskoulu/ilmoittautuminen-ja-hinta/>

Moukari, Kaustinen

Pekka Nikula, p. 0400 815 198, pekka.nikula@kaustinen.fi

tai Kaustisen Pohjan-Veikkojen toimisto p. 06 861 1620,

Nettisivut: <http://veikot.kaustinen.fi/moukarikarnevaalit>

Rehtori Kalle Lehmusvuori p. 044 5550146, kalle.lehmusvuori@sul.fi

Ilmoittautuminen: <http://team.jopox.fi/moukarikarnevaalit/4206/ilmoittautuminen>

Kilpakävely, Jämsä

Marja Pekkarinen, p. 0400 294 253, jukka.pekkarinen@pp1.inet.fi

Nettisivut: www.kaipolanvire.fi

Rehtori Marko Kivimäki, p. 0500 432 753, rockhill@netikka.fi

Aikuisryhmän rehtori Markku Ruonavaara, p. 040 527 4671,

markku.ruonavaara@lekiyu.net

Ilmoittautuminen: www.yleisurheilurekisteri.fi, tunnus KARNJAMSA2018

Tiedustelut kaikista lajikarnevaaleista ja vanhempainryhmistä:

Tapio Rajamäki, p. 040 740 8300, tapio.rajamaki@sul.fi



Seuracup 2018 starttaa 4.6. piirikisoilla ja huipentuu 1.9. finaaleihin sekä kunniakierrokseen Ruotsi-ottelussa.

**VARMISTA MUKANA OLO
KOKOAMALLA OMA SEURAJOUKKUE!**



SEURACUP

Lisätietoa: www.seuracup.fi



www.kone-ketonen.fi

www.urheiluoptikko.fi

NAL

ASUNNOT

Vuokra-asuntoja nuorille aikuisille

www.nalasunnot.fi



**KESKI-UUDENMAAN
ILMASTOINTI OY**



HÄMEENLINNAN
OSUUSMEIJERI

The Art of Enzymes
roal

Tykkimäentie 15 b, 05200 Rajamäki
www.roal.fi

Leistin Leipomo

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

**Metallivalmiste
A. LAAKSONEN**
Hyvinkää

www.arkisto2000.fi

**Lappeenrannan
Rakennuslasi Ky**

Kaakkoiskaari 1
53500 Lappeenranta
www.rakennuslasi.com

**Sähkötyö
Matti Tennila Ky**

Kaplastie 8 A
96900 Saarenkylä
puh. 0400 391258

**Tampereen
Messut**

www.tampereenmessut.fi

**Kantvik
Shipping
Ltd Oy**

Sokeritehtaantie 20
02460 Kantvik
www.kantvikshipping.fi



www.sihuma.fi

**Rakentajat
Piippo & Pakarinen
Oy**

Kauppamäki 3, 02780 Espoo
0400-449 041
www.rppoy.fi

**KKT SÄHKÖLIKE
KUUSITUNTURI OY**

Sukkulakatu 6 B
55120 Imatra



JÄÄMESTARIT OY

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

www.jaamestarit.fi

**Osmon
Pienkone Oy**

Karjalankatu 6
45130 Kouvola
P. 0400-674 810

HAMINAN JÄTEHUOLTO OY



Pikkuympyräkatu 4
toimisto
05 3440 606
auto
0400 650 696

VARKAUDEN PUU OY

Tunnettua laatua Euroopassa

Puh. 017-556 2399
telefax 017-556 4061

**YMPÄRISTÖHUOLTO
SOVI OY**

Koneteollisuus Oy

Järvihaantie 5, 01800 Klaukkala, PL 49
01801 Klaukkala, Puh. (09) 8789 220
www.koneteollisuus.fi



**SOTKAMON
PORAKAIVO**

www.sotkamonporakaivo.fi

Hautauspalvelu Ari Lumme

Seunalantie 25, 04200 Kerava

www.hautauspalveluarilumme.fi

Pajakka Kuhmo

p.08-655 0400

Piikki & pora

www.piikkijapora.fi

L & I Puutuote Ky

Teollisuustie 55
01800 Klaukkala
p. 09-879 4958

**Nakarin
Kalanviljelylaitos Ky
Virolahti**

**Kiinteistömaailma
Klaukkala
Kauppakeskus Viiri
p: 040-840 4858**

**Kirvesmiespalvelut
O. Lipiäinen**

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

AUTOPAJA VILANDER OY

Eino Leinon katu 32
13130 Hämeenlinna
P. 050 5544 033

IT-Palvelu Oy Finland

Hämeentie 2, 13200 Hämeenlinna
P. 03-619 6000

JR-Osa Oy

Peräläntie 32
05450 Nukari

Koirahoitola Miracle

Eerikinkartanontie 311 D
02880 Veikkola
P. 040 825 9167

**Rakennuspelti Sahala Oy
Hamina
P. 0400 557402**

**Arokivi Oy
Varkaus**

**Hammaslääkäri
Jussi Kuusisto
Kirkkonummi**

**AK-RAUDOITUS OY
MÄNTSÄLÄ**

**Master Kuivaus Oy
Espoo**

P. 09-819 63554

**Tukea
Junioreille!**

**Kallioinen Yhtiöt
Oy
Hyvinkää**

**JZ - Palvelu
Oy
Kirkkonummi**

E 21 Solutions Oy

Helsinki
www.e21.fi

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

Kaefer Oy

Rusko

**Kaivuriurakointi
livari Oy**

livarinmäentie 22, 49900 Virolahti
Aki: 040-5655 748

**METALLITYÖ
HEINIMAA OY
TAMPERE**

**CH-PALVELU OY
Lappeenranta**

**RKW Finland Oy
PORI**

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

**INDUSTRI - TEXTIL
JOB OY**

Kumitehtaankatu 5,
04260 Kerava
p. 020 7401880

KYMDATA OY

Kotka
www.cads.fi

**Suksee on
pienestä kiinni.**

Suomalaisen hiihtohistorian karvain kalkki on peräisin Lake Placidista vuodelta 1980. Tuolloin Juha Mieto hävisi Ruotsin Thomas Wassbergille alle partakarvan mitalla, yhdellä sadasosasekunnilla.

Bisnesmaailmakin voi olla armoton ajoituksen suhteen. Mutta onneksi ulkoistamalla rutiinit pystyt keskittymään voittamiseen. Meiltä saat luotettavat palvelut aineistonhallintaan, brändinrakentamiseen ja paino- ja digituotantoon.

Jätä virheet historiaan, käytä Granoa.

GRANO

grano.fi



Lahdessa järjestetään uusi kaksipäiväinen nuorisokansallinen yleisurheilukilpailu heinäkuussa. Viikonloppuna on tarjolla 9–19-vuotiaille hyvä lajikattaus ja lauantaina iltaohjelmana kovatasoiset Tähtikisat, joissa pääset kannustamaan suosikkiurheilijoitasi. Tervetuloa kesäreissulle Lahti Junior Meetingiin – kisaamaan, uimaan ja kannustamaan!

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



Maunulan yhteiskoulu
HELSINGIN MATEMATIIKKALUKIO

Liikuntapainotteiset yläluokat

Enemmän liikuntaa lukujärjestyksessä
Kerho- ja kilpailutoimintaa
Myös matematiikka-liikuntaluokka
Monipuoliset liikuntapaikat

Lukion liikuntapainotus

Tarjolla 11 kurssia liikuntaa
Salibandyliiga, kuntosali, turnaukset
Hyvät opetustilat
Lukiodiplomi

www.mayk.fi
facebook.com/MaykHelMa
[ig @maunulanyhteiskoulu](https://ig@maunulanyhteiskoulu)



Kuusikkotie 3, 00630 Helsinki
Puh. 09 777 110 12

KESÄ TULEE - NYT ON PUNKKIROKOTUKSEN AIKA

Nyt on hyvä aika ottaa punkkirokote

Kun katsoo ulos, ei ensimmäisenä tule ajatelleeksi punkkeja. Kolmivaiheisen punkkirokotuksen kaksi ensimmäistä rokotetta on hyvä ottaa talvikuukausina – ja kolmas noin vuoden kuluttua.

Rokote suojaa vaarallisemmalta puutiais-
aivotulehdukselta, ei borreliosisilta.

Lue lisää mehilainen.fi/punkkirokote

**Varaa aika osoitteessa
mehilainen.fi tai 010 414 00***

Varaa aika
osoitteessa
mehilainen.fi
tai soita
010 414 00*



MEHILÄINEN
AINA LÄHELLÄSI

* Soitto maksaa kiinteän verkon liittymästä sekä matkaviestinverkon liittymästä 0,0835 €/puh. + 0,1669 €/min.

Tervetuloa – Välkommen!

31.8.–1.9.2018

Ratinan
Stadionilla



PÄIVÄKOHTAISET LIPUT NYT MYYNNISSÄ!

Hinnat alkaen 19,00 aikuiset ja 9,50 lapset.

31.8.–1.9.2018

#ruotsiottelu

#ratinatäyteen

www.ruotsiottelu.fi

 Ruotsi-ottelu



TAMPERE

