

# Spurtti

1/2016

## news

### Somenuoret ja hastagien **TOP 10**

*Inga Linnan päivä:  
treeniä, opintoja  
ja Salkkareita*

**Lajikarnevaalit**  
*kutsuvat leirille*

**Arttu Mattila**  
valitsi korkeushypyn

**Esittelyssä nuoret urheilijat:**  
*Aino Kuljukka ja  
Wilho Hautala*

**Tietoa kesän huipputapahtumista:**  
YAG, Vattenfall Seuracup,  
Lajikarnevaalit ja Silja Line Seurakisat

**Lahden Ahkeran**  
*treeneissä säpisee*

### **Treenit, terveys, ravinto:**

Urheilulääkäri vastaa:  
Tarvitseeko nuori vitamiineja tai hierontaa?  
Mikä neuvoksi penikkavaivoihin?

Maajoukkuefysioterapeutti Jari Malisen  
vinkit: Näin testaat ja vaalit liikkuvuutta

Kunnon välipalasta potkua treeneihin

**Pauliina Savijoki**  
kannustaa kilpailemaan



KOTIMAISISTA MARJOISTA!



# Smoothiet & Fruitiet



★ **HESBURGER**® ★  
Makusi mukaan

# *Nuorten urheilijoiden arjessa*

Spurtti News on uudistunut! Olemme rakentaneet lehteä teemalla nuorten urheilijoiden arjessa. Se tarkoittaa tässäkin lehdessä henkilökuvia nuorista urheilijoista ja heidän rutiineistaan opiskelujen ja harjoittelun lomassa. Toivottavasti myös sinä saat niistä vinkkiä omiin päivärutiineihin. Urheilijanhan tulee olla urheilija 24/7 ja siihen on myös urheilijan uran aikana opittava. Ota vinkeistä vaarin ja kokeile toimiiko jutut sinun kohdallasi.

Kevät ja kesä ovat täynnä yleisurheilua. Kannattaa jo nyt kääntää katseet elämyksellisiin yleisurheilutapahtumiin. Hese-kisat, Youth Athletics Games, Vattenfall Seuracup, Silja Line Seurakisat ja monet muut tapahtumat antavat huippuhienoja kokemuksia, joita ei muualta saa. Varmistathan, että koulusi tai seurasi ja tietysti sinä itse olet paikalla. Yleisurheilukentiltä löytyy kipinää!

Mikäli uudistettu lehti herättää sinussa ajatuksia, ole rohkeasti yhteydessä ja kerro mielipiteesi. Haluamme ennen kaikkea sitä, että lehdessä on sellainen ilme, joka sinua kiinnostaa. Parhaiten voit kertoa ajatuksistasi osoitteeseen [tiedotus@sul.fi](mailto:tiedotus@sul.fi). Tehdään yhdessä entistä ehompi Spurtti News.

Hikeä ja hengästymistä kevään hangille  
ja maanteille toivottaen

*Ritva*

**Ritva Immonen**  
nuorisopäällikkö  
Suomen Urheiluliitto



6



10



# sisältö 1/2016

- 3** Pääkirjoitus
- 6** Somenuoria puolet lisää!
- 8** Tuoteutuuksia
- 9** Toimintapelejä esittelyssä
- 10** Inga Linna  
Puuroa, treeniä ja Salkkareita
- 14** 20 kysymystä  
Arttu Mattilalle
- 16** Ahkeran treeneissä on tunnelmaa
- 18** Nuori urheilija & valmentaja  
Aino Kuljukka ja Markku Rimpiläinen
- 19** Nuori urheilija & valmentaja  
Wilho ja Ville Hautala
- 20** Kunnan välipalasta potkua treeneihin
- 22** Testaa ja harjoita kropan liikkuvuutta
- 26** Urheilulääkäri vastaa
- 28** Youth Athletics Games
- 30** 20 kysymystä  
Pauliina Savijoelle
- 32** Vattenfall Seuracup
- 34** Keiju Junior Juoksukoulu
- 37** Silja Line Seurakisat
- 38** Hese-kisa
- 40** Lajikarnevaalit

**Spurtti**  
news

Lehti ilmestyy 3 kertaa vuodessa

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

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

**Toimituspäällikkö** Tapio Nevalainen

**Toimituskunta** Taru Schroderus, Ilpo Koponen, Mika Tyrkkö,  
Marjaana Pöntinen

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

**Kannen kuva** Hannu Jukola

**Julkaisija** Suomen Urheiluliitto ry, Radiokatu 20, 00240 Helsinki

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

**Ilmoitusmarkkinointi**

Media X-Pertti  
Melkonkatu 24, 00210 Helsinki  
puh. (09) 8566 4500, fax (09) 8566 4510

**Laskutus**

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

**Spurtin osoitteenmuutokset**

Yhteystietojen muutoksista ilmoitus  
seuran yhteyshenkilölle, joka  
päivittää tiedot lisenssirekisteriin.

**Spurtin jakelu**

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

**Painopaikka** Punamusta Oy



**punamusta**  
www.punamusta.com

# Somenuoria puolet lisää!

Suomen Urheiluliiton vuosi sitten käynnistämä somenuoritoiminta on löytänyt paikkansa yleisurheilun viestintäkentässä. Kilpailuista, treeneistä ja omasta elämästään SUL:n kanavissa ahkerasti viestivien nuorten joukko on kasvanut yli kolmeenkymmeneen innokkaaseen somettajaan. Ohessa kaksi vanhaa ja kaksi uutta somenuorta kertovat itsestään.

## Minna Läspä, Kaustisen Pohjan-Veikot

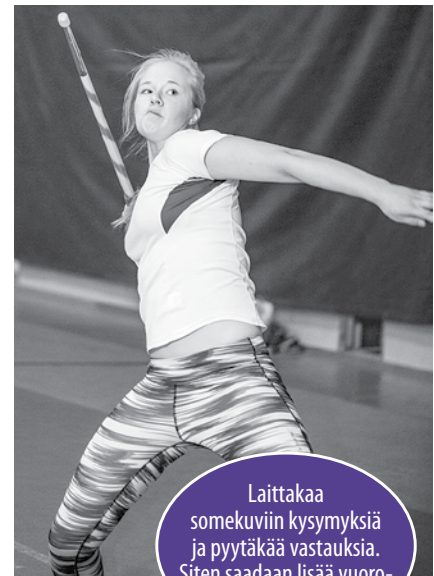
”Olen 16-vuotias tyttö pohjanmaalta. Lempilajini on kestävyysjuoksu, erityisesti 800 metriä ja 2000 metrin estejuoksu, mutta harjoittelen myös muita lajeja, kuten kuulantyöntöä ja aitajuoksuja. Yleisurheilua olen harrastanut noin 10 vuotta. Parasta yleisurheilussa on se, että itsensä voi ylittää joka kerta ja oman kehityksen voi huomata tulosten kautta.

Minut valittiin somenuoreksi vuosi sitten. Somenuorena on ollut tosi mukava olla. On kivaa saada innostaa muita urheilun pariin. Sometan paljon urheilusta ja liikunnasta, ja toivon näkeväni muilta samankaltaisia postauksia.”

Lisää iloisia kuvia!  
Toivon, että jokainen kuva olisi juuri laittajansa kaltainen.

## Roosa Ylönen, Hankasalmen Hanka

”Täytän pian 17 vuotta. Olen harrastanut yleisurheilua yhdeksänvuotiaasta alkaen ja lajista on tullut minulle tosi rakas ja tärkeä. Parasta ovat ehdottomasti yleisurheilun ja keihäänheiton kautta tapaamani ihmiset. Olen saanut heiltä ja koko lajilta elämäni paljon enemmän kuin osasin toivoa.



Laittakaa somekuviin kysymyksiä ja pyytäkää vastauksia. Siten saadaan lisää vuorovaikutteisuutta!

Keihäänheitossa on melko pienet piirit ja se oli yksi syy, miksi hain vuosi sitten mukaan somenuoriin. Ajattelin, että tutustuisin somenuorten kautta uusiin ihmisiin eri lajeista, ja niin on käynytkin. Vaikka oma somettamiseni on ollut vähällä loukkaantumisten takia vähäisempää, olen seurannut tiiviisti muiden postauksia. Niiden kautta olen ollut tiiviisti kesän kilpailujen hengessä mukana. Postailen pääasiassa omista treeneistä ja kisoista. Samanlaisia postauksia toivon muiltakin.



Venyttelykuvia ja videoita olisi kiva nähdä enemmän. Ne ovat ihan hyödyllisiäkin.

## Jimi Nukala, Vasa IS

”Olen 16-vuotias hyppääjä Vaasasta. Aloitin yleisurheilun 5-vuotiaana, mutta vasta parin viime vuoden ajan olen treenannut tosissani. Sitä ennen päärajini oli karting ja treenaaminen oli lähinnä sellaista kevyttä hyppelyä.

Nykyisin treenaan säännöllisesti ja tavoitteellisesti vain yleisurheilua. Tykkään hyppäämistä paljon. Parasta se on silloin, kun pääsen korkealla olevan riman yli tai riittävän kauas hiekkasanaan.

Kuulin jostakin somenuorista ja mietin, että se voisi olla minulle sopiva porukka. Sometan muutenkin melko ahkerasti ja ajattelin, että voisin tehdä sitä myös nuorisoyleisurheilun kautta. Aion jakaa treeni- ja kisakuviani ja toivon muilta samankaltaisia postauksia.”



## Laura Putkiranta, Espoon Tapiot

”Olen 15-vuotias moniottelija Espoosta. Olen harrastanut yleisurheilua kolmisen vuotta. Tykkään kovasti otteluiden monipuolisuudesta ja se on mielestäni kaikista parasta koko lajissa. Ensi kesänä aion kokeilla 14-ottelua ja luulen, että se voisi olla minun lajini.

Huomasin viime vuonna vähän myöhässä tämän somenuorijutun ja harmittelin, kun en hakenut mukaan. Nyt kun haku alkoi uudestaan, ilmoittauduin heti mukaan. Tykkään treenata ja kilpailla ja aion somettaa pääasiassa niistä sekä ruoasta.”

## Somenuoret 2016

Sofia	Heikonen	Veitsiluodon kisaveikot
Pinja	Heinonen	Tampereen Pyrintö
Vilho	Helenius	Nokian Urheilijat
Mariella	Hietapakka	Viitasaaren Viesti
Jenni	Ijäs	JKU
Eeva	Immonen	Espoon Tapiot
Michaela	Jokiniemi	Lempäälän Kisa yu
Mari	Kahila	Oulun Pyrintö
Mari	Kahilainen	Pihtiputaan Tuisku
Anni	Karanta	Pohjan Koitto
Eucabeth	Kivikangas	Alajärven Ankkurit
Kerttu	Klemetti	Kuusamon Erä-Veikot
Jenni	Koivula	Karhulan Katajaiset
Maiju	Koivula	Karhulan Katajaiset
Eeva	Laine	Lappeenrannan Urheilu-Miehet
Iina	Lehtimäki	Kuusankosken kisa
Janette	Leinonen	Valkealan kajo
Mette	Lukin	Kuopion Reipas
Janne	Läspä	Kaustisen Pohjan-Veikot
Minna	Läspä	Kaustisen Pohjan-Veikot
Ari	Mahmoudian	Tampereen Pyrintö
Joonatan	Nsukami	If-sibbo-vargarna
Jimi	Nukala	Vasa Idrottssällskap
Pinja	Ohtonen	Viipurin Urheilijat
Evelina	Ojaniittu	Turun Weikot
Antti	Parkkonen	Lappeenrannan Urheilu-Miehet
Venla	Peltola	Lappeenrannan Urheilu-Miehet
Eliina	Peltola	Lappeenrannan Urheilu-Miehet
Laura	Putkiranta	Espoon Tapiot
Julia	Raunio	Viipurin Urheilijat
Annina	Reijonen	Lahden Ahkera
Jutta	Selin	Ylöjärven Urheilijat
Aada	Seljänperä	Pohjankoitto
Jenna	Westerlund	Laitilan Jyske
Ilmari	Vuorela	Laitilan Jyske
Roosa	Ylönen	Hankasalmen Hanka

## Hastagien TOP 10!

#nuorisoyleisurheilu #hyvämeno  
 #yleisurheilu #kaverit  
 #somenuoret #kaikkimukaan  
 #ilo #trackandfield  
 #innostus #voittooninen

## Seuraa näitä:

#nuorisoyleisurheilu  
 FB: Nuorisoyleisurheilu  
 FB: Youth Athletics Games  
 IG: @nuorisoyleisurheilu  
 SC: nuorisoyu



## ASICS fuzeX Graphic Tight

Miesten pitkä juoksutrikoo napakalla istuvuudella. Näyttävä kuviointi.

OVH: 84,90 €



## ASICS fuzeX Graphic 7/8 Tight

Naisten 7/8 pituinen juoksutrikoo räiskyvällä kuvioinnilla. Strategisesti sijoitetut taskut sekä miellyttävä ja stretsaava materiaali.

OVH: 69,90 €



## ASICS fuzeX

Kauden huippu-uutuus on varusteltu uudella fuzeGEL-välipohjamateriaalilla. Se on suunniteltu erityisesti nuoremmalle sukupolvelle, jotka vaativat monipuolisen ja aktiivisen elämäntyyliinsä vuoksi vastaavanlaista mukautuvuutta kengiltään. Valmiina liikkumaan milloin ja missä vaan!

OVH: 149 €



## Kasvojen pesuun

Lh-Beauty'n Lacto Line -puhdistusvahto on tarkoitettu kasvojen päivittäiseen pesuun. Tuote palauttaa ihon kosteustasapainon ja jättää ihon pesun jälkeen pehmeäksi. Tämä kotimainen tuote on kehitetty erityisesti kuivalle ja herkälle iholle. Kaikilla Lacto Line -sarjan tuotteilla on oikeus käyttää Avainlippu- sekä Leaping Bunny -merkkiä. Pupu-merkki voidaan antaa valmistajalle, joka ei missään tuotekehityksen vaiheessa käytä eläinkokeita tai eläinkunnasta peräisin olevia raaka-aineita.

Hinta: 5,70 euroa 150 ml  
www.lh-beauty.fi

## Liikkuvan nuoren hyvinvointiin

Kotimainen Elivo Kalsium & Magnesium & D3-vitamiini -yhdistelmävalmiste sisältää luustolle välttämättömät rakennusaineet. Kalsiumin ja sen imeytymisen kannalta tärkeät magnesium ja D3-vitamiini ehkäisevät luuston haurastumista ja osteoporoosin syntymistä. Elimistölle välttämätön kivennäisaine magnesium toimii yhdessä kalsiumin kanssa hermoston, lihasten ja sydämen toiminnan säätelyssä. D3-vitamiini tehostaa kalsiumin imeytymistä suolistossa, ja sen riittävä saanti on tärkeää erityisesti pimeään talvisaikaan, jolloin D-vitamiinia ei muodostu riittävästi kehossa.

Elivon laktoositon, gluteeniton ja hiivaton yhdistelmävalmiste on omenanmakuinen ja makeutettu hampaille ystävällisellä ksylitolilla ja stevioliglykosideilla.

Elivo Kalsium & Magnesium & D3-vitamiini, 80 purutablettia.  
Annostus: 1–2 tablettia päivässä.



Tärkeät ainesosat: kalsiumkarbonaatti, josta kalsiumia 400 mg (50 % päivän saantisuosituksista); magnesiumoksidi, josta magnesiumia 187,5 mg (50 % päivän saantisuosituksista) ja kolekalsiferolia, jossa D3-vitamiinia 10 µg. Jälleenmyynti: apteekit  
Hinta noin 14 euroa



# Toimintapelit kiinnostavat

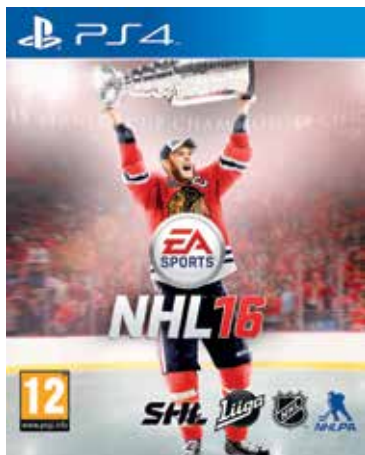
Pelaaminen on lasten ja nuorten keskuudessa suosittua vapaa-ajan puuhaa. Etenkin pojat viihtyvät konsolipelien parissa, joista suosituimpia ovat FIFA, NHL ja Minecraft.

Pelialan viestintätoimisto Visionistin yrittäjä **Jiri Koivuniemi** kertoo suosituimpien pelien olevan vauhdikasta pelaamista.

- Samat pelit ovat pitäneet pintansa jo pitkään. Pojat tykkäävät pelata sekä konsoleilla että ilman futista, korista ja lätkää. Ei siis ihme, että FIFA, NBA ja NHL ovat myös konsolipelien kestoosiokeja. Myös ajopelit, kuten Forza ja Gran Turismo, keikkuvat jatkuvasti suosituimpien pelien listan kärjessä.

Urheilullisten pelien lisäksi teinit suosivat Just Dance -tanssi-peliä sekä Minecraftia, jota voi pelata myös puhelimella. Hieman vanhemmat nuoret pärisyttelevät Street Fighterin parissa. Nuoremmat pitävät Pokemonista ja Lego-sarjan peleistä.

- The Sims on sen sijaan kaikenikäisten pelaajien mieleen. Sitä saatetaan pelata koko perheen voimin.



**NHL** on EA Sportsin tuottama ja julkaissama National Hockey Leagueen perustuva jääkiekkopelisarja. Sarjasta on ensimmäisen osan ilmestymisvuodesta 1991 lähtien joka vuosi tehty uusi versio. Ensimmäinen, vuoden 1991 painos ilmestyi Sega Mega Drivelle, ja siitä lähtien peli on julkaistu useimmille suurimmille pelikoneille. Tällä hetkellä sarjan osia tehdään vain PlayStation 4:lle ja Xbox One:lle. ★

## ★★★★★ KONSOLIPELIEN TOP 5 ★★★★★



**Gran Turismo** on japanilaisen Polyphony Digitalin kehittämä videopelisarja. Sarjan ensimmäinen osa, Gran Turismo, julkaistiin vuonna 1997 PlayStationille. Pelisarja tunnetaan fotorealisisesta grafiikastaan, sadoista lisensoiduista ajoneuvoistaan ja pyrkimyksestä realistiseen ajettavuuteen. Pelityyli on simulaatiotyypinen, vaikka auto ei voi hajota kilpailussa (lukuun ottamatta *Gran Turismo 5* ja *Gran Turismo 6*). Pelisarjan osat ovat olleet PlayStation-konsolien myydyimpiä pelejä. ★



**Lego Marvel Super Heroes** on toiminnan täyttämä peli. Koko tuttu hahmokaarti on tarjolla supervoimineen. Vaikka tämä on toiminnallinen peli, sen väkivalta on niin vähäistä ja sarjakuvamaista, ettei se juuri lasta häiritse. Peli sopii hyvin yhteiseen tuokioon vanhemman ja lapsen kanssa, sillä se tukee yhtä-aikaista moninpeliä. ★



**FIFA** on EA Sportsin kehittämä ja julkaissama jalkapallovideopelisarja. Sarjan viimeisin uutuus, FIFA 14, tarjoaa aitojen futisotteluiden kamppailut innovatiivisten peliuudistusten myötä. Pelaajia inspiroidaan rakentamaan peliä keskikentältä käsin ja vaikuttamaan ottelun tempoon. Uusi Pure Shot -ominaisuus ja upouusi Real Ball Physics tekevät laukomisesta entistäkin autenttisempaa. FIFA 14 tuo mukanaan mukaansa tempaavat verkko-ominaisuudet ja live-palvelut jotka liittävät fanit sekä lajin sydämeen että toisiinsa – EA SPORTS Football Clubin kautta. ★



**Minecraft** sopii niin lapsille kuin aikuisillekin mainiosti, mutta varsinaisia ennalta annettuja tavoitteita ei ole. Minecraftiin pohjautuu elokuvia ja monet laulut kertovat sen epälinearisesta pelattavuudesta ja hiekkalaatikkomaisesta rakentamismallista, joka sallii pelaajien käyttää mielikuvitustaan enemmän kuin missään muussa pelissä on mahdollista. Pelin taianomaisessa ympäristössä voi rakentaa omia maailmoja, maastoja ja arkkitehtuureita. Pelin kehittäjät ovat tuoneet sen PC:n lisäksi konsoleihin ja mobiililaitteisiin. ★



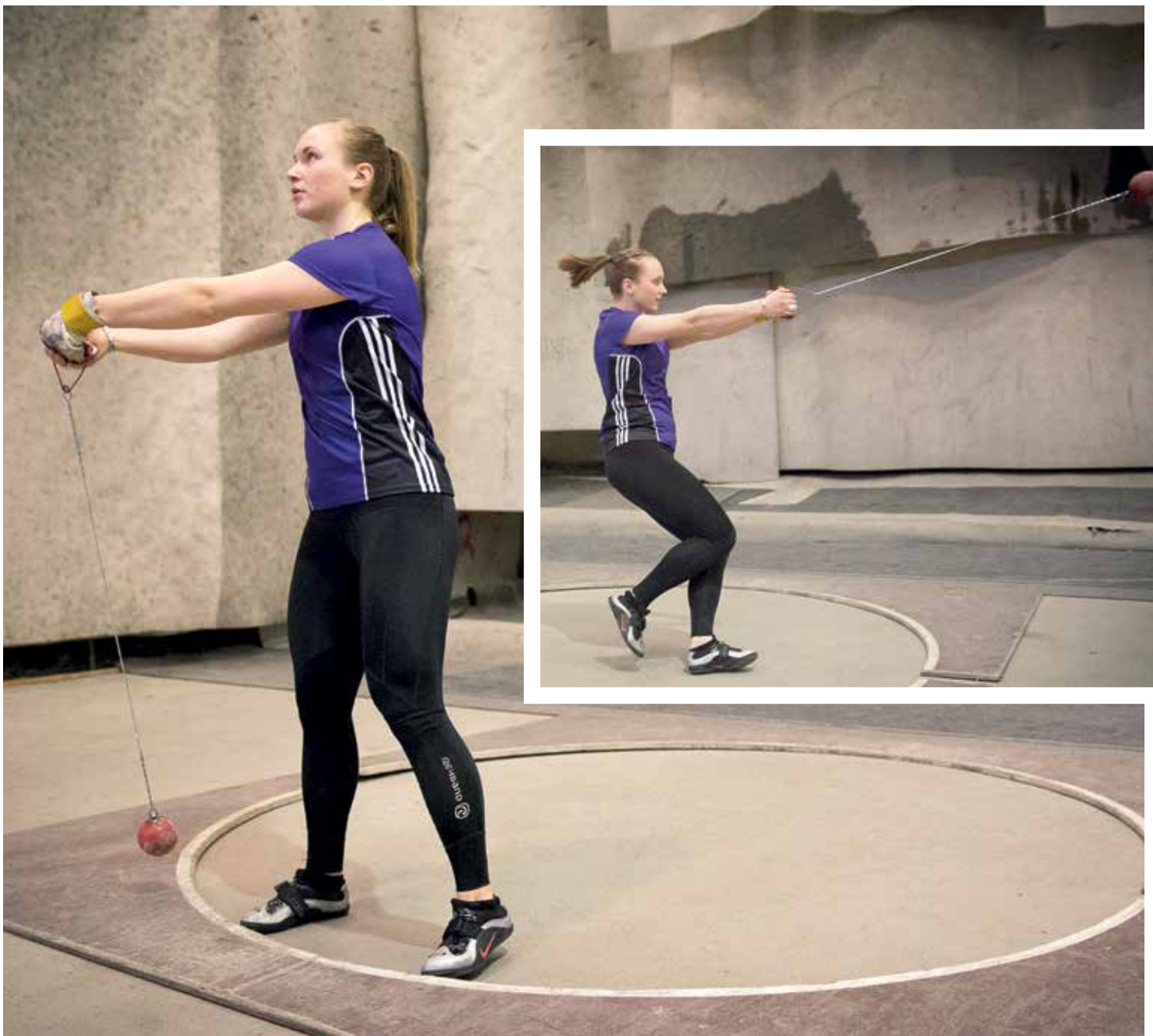
Moukarinheiton Suomen mestari Inga Linna teki viime kesänä elämänmuutoksen ja muutti urheilu-uransa vuoksi Riihimäen Hausjärveltä Tampereelle. Pitkä 75 kilometrin harjoitusmatka Nurmijärvelle vaihtui muutaman kilometrin matkaan Tampereen Pirkkahalliin. Linnan päivät sujuvat urheilun ehdoilla, mutta muutakin mahtuu mukaan.

Teksti **Pekka Pernu** Kuvat **Hannu Jukola**



# *Puuroa, treeniä ja Salkkareita*





”

**NYT KUN EI** tarvitse herätä kouluun tai töihin, niin herään yleensä 8-9 välillä. Syön melkein samanlaisen aamupalan joka aamu. Puuroa, jossa on päällä marjoja, mysliä tai pähkinöitä. Aika usein teen myös smoothieta. Yleensä käytän aikaa syömiseen, että jaksan treenata aamupäivän. Kisa-aamuina käyn aina aamuverryttelyllä. Kisoihin laitan myös aina jo edellisenä aamuna vaatteet valmiiksi, tavallisena aamuna otan vain mitä kaapista löytyy.

**YLEENSÄ PYSTYN** treenaamaan aika nopeasti aamupalan jälkeen. Lähdenkään melkein suoraan aamupalapöydästä. Ajan omalla autolla treeneihin, yleensä Pirkkahallille.

Olen siellä yleensä noin kello 10-11, teen tunnin verryttelyn ja alan heittämään. Heittotreeni kestää yleensä yhteensä pari tuntia. Treenien jälkeen ajan lounaalle Kaukajärvellä sijaitsevaan MakuMaestroon. Käyn siellä aina arkisin syömässä. Heillä on hyvää kotiruokaa. Sponsorina se on ihan paras, minkä voi saada, kun ei tarvitse itse tehdä ruokaa ja miettiä mitä syö.

**ILTAPÄIVÄLLÄ KÄYN** yleensä avoimen yliopiston luennoilla, teen kouluhommia tai lepäilen ja otan päiväunet. Illan toinen treeni on kello 18 aikoihin, eikä yleensä ole ehtinyt tulla kauhea nälkä ennen sitä. Olen silti yrittänyt syödä toisen lämpimän

aterian ennen treeniä. Kanaa kuluu paljon, samoin jauhelihaa. Nyt on myös paljon hirvenlihaa pakkasessa.

**ILLALLA KÄYME** yhdessä poikaystävän kanssa kaupassa, yleensä treeneistä tullessa. Ilta on sitten lepäilyä ja palauttelua. Saatan katsoa televisiosta Salkkareita ja muuta hömpänpömppää. Luen myös usein kirjaa tai teen kouluhommia ennen nukkumaanmenoa. Aloitin viime kesänä mentaalivalmennuksen, ja nyt muutaman viikon ajan olen kuunnellut seitsemän minuutin mittaista rentoutuspätkää ennen nukkumaanmenoa. Viimeistään yhdentoista aikaan yritän laittaa valot pois ja silmät kiinni.” ■

Äänekosken Huiman korkeushyppy-lahjakkuus Arttu Mattila hyppäsi lyhyellä hallikaudellaan neljä kisaa, joissa hän paranteli alle 15-vuotiaiden SE-tulosta kolme kertaa. Rima jäi lopulta korkeuteen 205, mutta tulevana kesänä Mattila aikoo laittaa ainakin viisi senttiä paremmaksi. Lajivalintakin on vihdoin selvä: korkeushyppy voitti koripallon.



**1. Moi Arttu, mitä kuuluu tähän päivääsi?** Eipä tässä ihmeempiä, tulin just koulusta kotiin, nyt syön ja sitten on venyttelytreeni. Sitten pitäisi lukea huomisiin kokeisiin.

**2. Kävit hiljattain lomalla Espanjassa. Mitä teit?** Otin aurinkoa ja pidin ihan lepoviikon. Urheilu oli kokonaan sivussa, otin vain lomailun kannalta ja hyvin palauduinkin siellä. Nyt on hyvä lähteä kesää kohti.

**3. Päätit hallikautesi jo hyvissä ajoin. Millainen maku jäi?** Kolme ensimmäistä kisaa olivat hyviä. Viimeisestä ei hirveästi ole puhuttavaa. Mutta kokonaisuutena ei olisi paremmin voinut mennä.

**4. Ylitit toiseksi viimeisessä kisassasi ikäluokan SE:n 205. Kerro siitä hypystä?** Hyvä hyppy oli. Olisi varmaan mennyt sillä hypyllä enemmänkin. Varmaan se 207 olisi voinut mennä, mitä yritin sen jälkeen.

**5. Sanoit kisan jälkeen, että SE:tä paremmalta tuntui isoveljesi Valtterin ennätyksen ylittäminen. Kuinka kova kilpakumppani isovele on?** On se kova kisaamaan, nythän se meni taas minusta ohi. Ei pysynyt enää perheen ykköspaikka minulla. Meillä on hyvä leikkimielinen kamppailu keskenämme. Otetaan tosissaan, mutta ei mitään riitoja kuitenkaan. Kannustetaan toisiamme.

**6. Miten isoveljes urheileminen ja hypääminen on vaikuttanut sinuun?** Varmaan ainakin urheilun aloittamiseen, kun olen mennyt aina mukana treeneihin. Siitä se on vähitellen minullakin lähtenyt, kun on mukana kulkenut.

# 20 kysymystä Arttu Mattilalle



**7. Isäsi Olli-Pekka on entinen seiväshyppääjä. Kuinka paljon hän on auttanut sinua urheilu-urallasi?** Varmaan kaikkein eniten, kun on kuitenkin päävalmentaja, tekee kaikki treenit ja valvoo niitä. Meillä oli pihassakin joskus patjat. Seiväshyppyäkin kokeiltiin aluksi, mutta siitä siirryttiin korkeuteen.

**8. Olet ohittanut jo monta merkkipaalua. Kaksi metriä, ikäluokan SE:n ja isoveljen ennätyksen. Mikä on itsellesi merkityksellisin?** Varmaan se Suomen ennätys kuitenkin. Jos ei 25 vuoteen kukaan ole hypännyt niin korkealta, niin ei kai se kovin huono tulos ole.

**9. Paras kilpailumuistosi tähän saakka?** Oliskohan Saarijärven Juhannuskisat viime kesänä. Hyppäsin ensimmäistä kertaa yli kaksi metriä (201), ja oltiin isoveljen kanssa jaetulla kolmannella sijalla. Se on jäänyt mieleen. Tai sitten Jyväskylän kisa, jossa hypäsin 205.

**10. Pelaat tosissasi koripalloa ja hypäät tosissasi korkeutta. Kuinka paljon harjoittelet viikkotasolla?** Koripallo on jäänyt nyt vähän vähemmälle, mutta noin kuusi kertaa viikossa on treeniä. Punttia, juoksua ja vähän kaikennäköistä. Yksi treenikerta kestää noin pari tuntia, se tosin riippuu vähän siitä mitä tehdään.

**11. Millaisesta harjoittelusta pidät eniten?** Varmaan semmoinen missä pitää laittaa itsensä kunnolla likoon. Maksimipuntti on varmaan semmoinen, mistä tykkään eniten. Tietää seuraavana päivänä tehneensä jotain.

**12. Miten huolehdit riittävästä levosta?** Lepopäivistä täytyy

pitää kiinni ja levätä oikeasti. Eikä se nyt niin uuvuttavaa ole. Jos viikonloppunakin käy aamulla treenaamassa, niin periaatteessa koko loppupäivä on vapaata tehdä ihan mitä vaan.

**13. Mikä on parasta koripallossa?** Varmaan se joukkue, ja kun saa joukkueen kanssa tehdä asioita.

**14. Mikä on parasta yleisurheilussa?** Siinä olet yksin ja pitää joka kerta itse onnistua. Parasta on varmasti juuri se onnistuminen.

**15. Missä vaiheessa aiot tehdä lajivalintasi?** Se on itse asiassa jo lyöty lukkoon ennen Espanjan lomaa. Korkeushyppy taisi viedä voiton. Aika ei riittänyt enää koripallotreeneihin eikä pystynyt sioutumaan lajiin.

**16. Oliko vaikea valinta?** Aika helppo valinta lopulta. Tätä oli pitkään mietitty, eikä ollut mikään ex tempore -ratkaisu. Se oli harjittu päätös.

**17. Mikä käänsi lajivalinnan korkeushyppyn puolelle?** Siinä on tullut enemmän onnistumisia, ja muutenkin tykkään siitä enemmän.

**18. Kuka/ketkä ovat urheilijaesikuviasi?** Mutaz Barshim on tällä hetkellä varmaan semmoinen esikuva.

**19. Tavoitteesi ensi kesänä?** Oman ikäluokan SM-kisat on varmasti tärkeimmät, kun alle 16-vuotiaana ei pääse esimerkiksi maaotteluihin. Tuloksellisesti pitäisi päästä ainakin 210 yli.

**20. Tavoitteesi korkeushyppääjänä?** Toivottavasti miesten Suomen ennätys, tai ainakin siihen lähelle. Ja jos olympialaisiin joskus pääsisi, niin olisihan se semmoinen unelma.



# *Ahkeran treeneissä on tunnelmaa!*

Pajulahti-hallissa käy tiistai-iltaisin iloinen suhina, kun toista sataa Lahden Ahkeran nuorta yleisurheilijaa harjoittelee omissa treeneissään. Tutustuimme tarkemmin kahteen ryhmään, Maagisiin Mäyriin ja Markku Rimpiläisen kestävyysjuoksijoihin. Meno näytti olevan kohdillaan molemmissa!

**M**aagisten Mäyrien vastuvalmentajana toimii Ahkeran entinen nuorisopäällikkö **Matti Hannikainen**. Hänen apuvalmentajinaan toimivat kahden ryhmään kuuluvan tytön isät, **Samu Laine** ja **Raiko Pousi**.

Ryhmään kuuluvat **Ella Munukka**, **Kia Vesala**, **Iida Pousi**, **Venla Pulkkanen**, **Venla Laine**, **Nella Hirvonen**, **Pinja Kotinurmi** ja **Jenna Tevajärvi** ovat 14-vuotiaita ja harrastavat monipuoli-

lisesti lähes kaikkia yleisurheilulajeja.

- Parasta yleisurheilussa on tämä ryhmä ja meidän treenit. Meillä on hyvä yhteishenki ja porukassa on kiva treenata. Ei haittaa, jos kisoissa epäonnistuu, koska aina voi yrittää uudestaan, **Venla Laine** perustelee.

Tyttöjen itsensä päättämä nimi hymyilyttää vieläkin valmentaja-Hannikaista. Hän hyppäsi päivittäisvalmennuksen pariin siirryttyään Ahkeran leivistä Koululiikuntaliiton ja Suomen Urheiluliiton yhteisen Juoksusankarihankkeen projektikoordinaattoriksi.

- Nyt valmennukseen on eri taval-





la aikaa kuin seuran päätoimisena. Tyttöjä on ilo valmentaa ja heidän positiivisuutensa on tarttuvaa. He ovat tunnollisia harjoittelijoita ja viihtyvät hyvin porukassa. Olimme juuri yön yli kisareissulla Liikuntamylyssä ja samanlainen reissu tehdään SM-halliotteluihin. Kisamatkat ovat mukavia elämyksiä sekä tytöille että meille valmentajille.

Maagiset Mäyrät treenaavat viisi kertaa viikossa. Neljän ohjatun harjoituksen lisäksi tytöt tekevät yhden omatoimisen treenin.

- Maanantaisin treenataan usein nopeutta ja tehdään hyppelyitä ja loikkia, tiistaina juostaan täällä Pajulahdessa pidempiä vetoja ja harjoitellaan eri kentälajeja, keskiviikkona on jatkossa voimakestävyyttä ja vähän vauhtikestävyyttä ja lauantaina on nopeus/nopeuskestävyyspäivä ja pidempi voimaharjoitus mm. levytangoilla. Sunnuntaisin tytöt tekevät oman huoltavan harjoituksen, Hannikainen kertoo.

### Kestotytöt Markun käsissä

Tuulitakit ja trikoot kahisten treeneihin yksi kerrallaan tulevat kestävyysjuoksijatytöt istahtavat valmentajansa **Markku Rimpiläisen** lähetyville. Päivän treeniagenda ei ole vielä kaikille selville, mutta pian valmentaja paljastaa, että tänään juostaisiin kiihtyä kahdeksan kilometrin lenkki.

- Pikku-Vesijärvi on liukas ja loskainen, joten sinne ei kannata mennä, Rimpiläinen perustelee.

Kun lenkin reitti on käyty läpi, tytöt ja ryhmän mukaan tulleet pari poikaa säntäävät maantielle ja valmentaja kaasuttaa autolla perään.

- En minä enää juosten mukana pysy, ex-maajoukkumaileri naurahtaa.

Rimpiläisen ryhmässä juoksevat **Aino Kuljukka, Laura Haara, Emma Pasanen, Salla Laukkanen, Seela Suokas, Sofia Valio ja Karoliina Koskinen**. 17-vuotiaiden sarjassa kilpailevat tytöt tähtäävät keskimatkoille ja harjoittelevat yhdessä kolmesti viikosta.

- Teen jokaiselle oman ja yksilöllisen harjoitusohjelman. Tytöt treenaavat 5-10 kertaa viikossa ja lauantaisin yleensä kahdesti. Juoksukilometrejä heille kertyy keskimäärin 30-40 viikossa, joillakin tytöillä parhailla viikolla jopa 80.

Päivän yhteistreenissä on päästy hyvään alkuun ja pikku hiljaa vauhti alkaa kiihtyä. Porukan kärjessä kirmaava Aino Kuljukka voitti viikko sitten omista SM-halleistaan 1500 metrillä hopeaa.

- Kevyeltä näyttää, antaa mennä rennosti, Rimpiläinen huudahtaa ja kääntää autonsa nokan kohti urheilukeskusta. Päivän treeni on pian ohi ja yhteinen Portugalin leiri päivää lähempänä.

- Koko porukka odottaa treenireissua innolla. Matkat ovat tytöille ikimuistoisia elämyksiä ja toki nautin niistä itsekkin. Pian saadaan pitoa tossujen alle, Rimpiläinen myhäilee.





# Markku ja Aino tulevat hyvin juttuun

SM-mitaleja 17-vuotiaiden sarjasta napsinut keskimatkojen juoksija Aino Kuljukka luonnehtii valmentajaansa Markku Rimpiläistä luotettavaksi, auttavaiseksi ja ystävälliseksi ihmiseksi. Markun mukaan Aino on puolestaan kauniisti askeltava, sinnikäs, tunnollinen ja periksi antamaton tyttö, joka tulee järjestämään valmentajalleen vielä monia sydämen tykytyksiä.

**K**un 17-vuotiaiden tyttöjen SM-hallien 1500 metrin finaali alkoi, **Markku Rimpiläisen** verempaine oli tapissa. **Aino Kuljukan** ja samassa finaalissa mukana olleen **Salla Laukkasen** etenemisen seuraaminen oli valmentajalle hikinainen paikka. Maaliin toisena saapuneen Ainon onnistuminen sai valmentajan puhkeamaan iloiseen tuuletukseen kentän laidalla.

- Voi että miten hieno juoksu! Aivan mielettömän hyvä aikakin, Rimpiläinen ihasteli.

Kuutisen vuotta yleisurheilua harrastaneella Ainolla on voimistelutausta. Team Gymin kestävyysjuoksuun vaihtanut nuori nainen sanoo harrastavansa mieluummin lajia, jonka lopputulokseen voi vaikuttaa itse ja jonka tulokset näkyvät heti.

- Tykkään kovasti treenaamisesta. Tällä hetkellä juoksen 65-80 kilometriä viikossa, rauhallisen oloinen Aino kertoo.

Valmentaja-Rimpiläinen suosii urheilijoidensa kanssa määräpainotteista harjoittelua. Vauhtia ja tehoja tehdään maltilla ja vasta, kun pohjat ovat kunnossa.

- Määrää lisätään urheilijakohtaisesti pikku hiljaa, noin 500 kilometrillä vuodessa. Aino tekee kovat treenit yhdessä tiimikavereiden kanssa, huoltavat harjoitukset ja pk-lenkit yksin. Malli tuntuu sopivan hyvin koko porukalle.

### Palan matkaa mukana

Markku Rimpiläinen ammentaa valmennusoppinsa SUL:n kolmiportaisesta valmennusjärjestelmästä sekä omasta juokсутаustastaan. Isoisänsä ja **Rolf Haikkolan** aikoinaan valmentama keskimatkojen juoksija pitää edellä mainittuja valmennuksellisia esikuvinaan.

- Kymmenen vuotta oman juoksu-uran lopettamisen jälkeen alkoi tuntua siltä, että voisin tehdä jotakin urheilun hyväksi. Valmentaminen tuntui luontevalta. Se on kiinnostavaa, jännittävää ja palkitsevaa. Saan kulkea palan matkaa mukana tyttöjen elämässä ja auttaa heitä kehittymään valitsemassaan lajissa. Se on etuoikeus.

Aino Kuljukkaa Rimpiläinen luonnehtii hiomattomaksi timantiksi. Ensi kesänä 17-vuotiaiden EM-kisakoneeseen tähtäävän Ainon päälaji ovat 2000 metrin esteet.

- Me tulemme hyvin juttuun. Pystymme puhumaan avoimesti hankalistakin asioista ja se jos mikä on valmennussuhteessa tärkeää. Ainon päättäväisyys vie hänet vielä pitkälle, Rimpiläinen ennustaa.

**W**ilhon iässä juoksin 2000 metrin esteet 6.00. Wilhon viime kesän ennätys on 6.09 ja se on jo sekunnin alle ensi kesän 17-vuotiaiden EM-kisarajan. Uskon, että jos kaikki menee nappiin, Wilho puhkaisee ensi kesänä kuuden minuutin rajan, **Ville Hautala** uumoilee.

Vasta vajaan vuoden verran säännöllisesti juoksua harjoitellut **Wilho Hautala** jätti viime syksynä salibandykentät ja haki juoksijana Lahden Lyseon Urheilulukioon. Päätös on osoittautunut oikeaksi.

- Teemme Wilhon kanssa hienoa tiimityötä luokiossa valmentavien **Jarkko Salmisen** ja **Jaakko Erkinheimon** kanssa. Myös Vierumäellä työskentelevä ex-valmentajani **Timo Vuorimaa** tuo tähän kokonaisuuteen laajan osaamisensa. Jake ja Jaakko huolehtivat Wilhon nopeus-, voima-, koordinaatio- ja liikkuvuusharjoituksista. Timon kanssa pohdimme harjoittelun rytmitystä, jaksotusta ja harjoitusvaihteja. Paletti on erittäin hyvin toimiva, Ville Hautala kiittelee.

### Ovet paukkuu lenkille

Vaikka menestys ja mitalit eivät ole kaikki kaikessa, saavat ne Wilho Hautalan sitomaan lenkarin nauhoja yhteen huonommallakin kelillä.

- Pärjääminen on mukavaa. Se motivoi myös treenaamaan, Wilho kertoo.

Isä-poika-valmennussuhteessa räiskyy tasaisin väliajoin. Ville sanoo, että jos sukset menevät syvästi solmuun, hän on valmis antamaan poikansa valmennuksen toisiin käsiin.

- Olen aina sanonut lapsille, että he eivät urheile sen takia, että minä saan valmentaa, vaan päinvastoin. Saan valmentaa sen ansiosta, että he haluavat urheilla.

Hautala valmentaa poikaansa oman urheiluhistoriansa ja kokemustensa pohjalta. Hän on säilyttänyt kaikki harjoituspäiväkirjansa pikkupojasta lähtien ja hakee sieltä vertailupohjaa poikansa tekemisiin.

- Näin alkukevästä sapluuna on loppujen lopuksi melko yksinkertainen. Tiistaina juostaan intervalleja, torstaisin nopeutta, lauantaisin vk-harjoitus ja sunnuntaisin pitkä lenkki. Muut päivät ovat huoltavia harjoituksia, lihaskuntoa ja peruskuntolenkkejä. Kilometrimeärit ovat vielä erittäin maltillisia.

Ville kertoo Wilhon kilpailevan kesällä laajalla skaalalla 400 metrillä 5000 metriin. Keväällä ohjelmassa on SM-maantie, SM-maastot ja joitakin maantiekisoja. Kesän päämatka on kuitenkin esteet.

- Wilhon estetekniikka on hyvä ja nopeus vähintäänkin riittävä. Kehitystä tapahtuu varmasti, kun vain uskomme omaan tekemiseemme ja kunhan Wilho pysyy terveenä, Ville Hautala päättää.



## Pojasta polvi paranee

Isä ja poika, valmentaja ja urheilija. Kun sukunimi on Hautala, odotukset ovat jo lähtökohtaisesti korkealla. Isänsä Villen valmentama 16-vuotias Wilho Hautala ei ota menestymisestä turhia paineita, mutta sanoo mitaleiden maistuvan ja lisäävän treeni-intoa. Isä-Ville peilaa poikansa tuloksia omiinsa ja sanoo tämän kulkevan tasaisesti askeleen verran edellä.

# Kunnon välipalasta potkua treeniin



Mitä pitäisi syödä, jotta alkuiltaan ajoitettu treeni ei kaatuisi tyhjyyttään kurisevaan vatsaan tai ärsyttävään ähkyyn? Järkevästi rytmitetty ruokailu auttaa saamaan harjoittelusta enemmän irti.

Teksti **Taru Schroderus** Kuvat **Shutterstock**

**J**otta treeneistä saa parhaan hyödyn, on tärkeää opetella itselleen sopiva ruokailurytmi. Useimmiten se löytyy yrityksen ja erehdyksen kautta.

Ennen harjoitusta mahan tulisi olla sopivan tyhjä ja verensokerin riittävän korkealla.

Tämä onnistuu varaamalla ruokailun ja harjoituksen väliin noin 2-3 tuntia aikaa. Jos maha tuntuu ennen harjoitusta liian tyhjältä, syö puolikas tai kokonainen banaani ja juo lasillinen vettä tai maitoa. Pärjääät sillä harjoituksen jälkeiseen ruokailuun asti.

## Jogurtti, lasi maitoa, leipä ja hedelmä

Jos ruokailu ennen suunniteltua harjoitusta on jäänyt jostakin syystä vähälle, ei mahaa kannata lähteä täyttämään liian raskaalla ruoalla. Suosi helposti sulavia, kuitupitoisia ja kevyitä välipaloja. Nauti ennen harjoitusta esimerkiksi hedelmä, jogurtti, pieni pala leipää ja lasillinen maitoa. Monet urheilijat suosivat ennen harjoitusta välipaloina myös kevyitä ja hyvin sulavia puuroja.

Kokeilemalla eri vaihtoehtoja löydät itsellesi ja vatsallesi parhaiten so-

pivan vaihtoehdon. Ennen harjoitusta raskaammasta ateriasta on hyvä olla 3-4 tuntia aikaa. Vältä ennen treeniä vatsaa ärsyttäviä ruokia, kuten omenoita, hapanta ruisleipää, kuivattuja hedelmiä tai rasvaista ruokaa.

## Vältä ähkyä

Oikein ajoitettu ruokailu ehkäisee harjoittelun aikaansaamaa ”tuhoa” elimistössä ja käynnistää palautumisen sekä kudosten korjausprosessit. Säännöllisellä aterioinnilla verensokeri- ja ravinnepitoisuudet pysyvät kehossa tasaisina, jolloin virtaa ja keskittymiskykyä riittää päivän askareisiin.

## Liikkuvan nuoren ateriarytmi

klo 6.30-7	aamupala
klo 11	lounas
klo 14	välipala, esimerkiksi omena ja ruisleipä
klo 16	kevyt välipala / kevyehkö päivällinen
klo 17-18.30	harjoitus + palautusjuoma tai jokin muu palautumista edistävä välipala (banaani, maitoa)
klo 20	päivällinen (tai jos se on syöty jo aiemmin, runsas ja ravitseva iltapala)
klo 21	(kevyt iltapala)



## Hyviä välipaloja

- Vähärasvainen (juotava) jogurtti
- Smoothiet, joko valmiita tai itse valmistettuja.
- Mehukeitto
- Pikakaurapuurot
- Karjalanpiirakka tai leipä
- Banaani tai muu hedelmä
- Raejuustoa
- Maustamaton jogurtti, viili tai rahkaa ja marjoja, hedelmiä tai lasten hedelmäsoseita
- Välipalapatukka tai -keksi
- Proteiiniapatukka



HERKULLISIA  
SMOOTHIERESEPTJÄ:  
[www.smoothieohjeita.com](http://www.smoothieohjeita.com)  
[www.k-ruoka.fi](http://www.k-ruoka.fi)  
[www.valio.fi](http://www.valio.fi)  
[www.arla.fi](http://www.arla.fi)



Haasta vanhemmat mukaan:

# Testaa ja harjoita kropan liikkuvuutta

**L**iikkuvuus ja lihastasapaino ovat urheilijan keholle kuin öljy auton moottorille. Jos ne ovat kunnossa, keho toimii tehokkaasti ja sulavasti. Jos liikkuvuus ja lihastasapaino takkuavat, loukkaantumisriski kasvaa, eikä kehon voimavaroista saada kaikkea irti.

Lonkan, takareiden ja rintarangan liikkuvuus ovat erityisen tärkeitä kaikissa yleisurheilulajeissa. Yleisurheilumaajoukkueen fysioterapeutti **Jari Malinen** on valinnut oheisille sivuille muutaman helpon harjoitteen, joita tekemällä urheilija varmistaa lonkan, takareiden ja rintarangan liikkuvuuden.

- Näiden harjoitteiden tekeminen on aloitettava lapsena ja sitä on jatkettava läpi urheilu-uran. Eri-ikäiset urheilijat tai lapset ja vanhemmat voivat tehdä näitä liikkeitä yhdessä. Näistä on hyötyä kaikille, Malinen sanoo.

- Oheiset perusharjoitteet käyvät urheilijalle myös testipatteriksi. Ne sujuvat yleensä lapsilta helposti ja niiden pitäisi sujua eri-ikäisiltä urheilijoilta samalla tavalla läpi urheilu-uran. Jos ne eivät jossakin vaiheessa uraa suju, on syytä ottaa yhteyttä fysioterapeuttiin.



Lonkankoukistajien ja polven ojentajien liikkuvuusharjoite. Pidä kahdella kädellä kiinni jalkaterästä. Tuo kantapäätä lähelle pakaraa. Liikkuvuustreeni tulee siitä, että koukistat etummaisesta jalan polvea ja samalla jännität vähän vatsalihaksia, ettei alaselän notko lisäänty. Ojenna samalla rintalastan yläosaa. Tee tämä 5-8 kertaa ja pidä venytys aina 5-10 sekuntia kerrallaan x 1-2.

Kun urheilijaa ikääntyy, hänen pitäisi pysyä aina siinä kunnossa, että saa kantapäähän lähelle pakaraa pitäen jalkaterästä kiinni kahdella kädellä.

Kun urheilijaa vanhenee, reiden ja lantion ulkosivu alkaa kiristyä. Se vaikeuttaa lantion auki pitämistä esimerkiksi juoksu- ja heittolajeissa.

Tämä liike tepsii tuohon ongelmaan: venytys tapahtuu tuomalla päällimmäisen jalan kantapää polven etupuolelle. Samalla nojataan käteen, nostetaan lantio ylös ja työnnetään se eteen. Kun lantio on edessä, annetaan sen hissukseen pudota alaspäin niin, että koko kylki menee kaarelle. Kuitenkin niin, ettei paine kohdisti pelkästään lonkan ulkosyrjään. Kylki pysyy tässä jousimaisena.



Urheilijan ikääntyessä ylävartalon lihasmassa kasvaa ja rintarangasta tulee jäykempi, pahimmillaan se on kuin keski-aikainen ritarin haarniska.

Rintarangan liikkuvuudesta pitää huolehtia läpi ura, ja se onnistuu tällä liikkeellä: ollaan kylkimakuulla, lonkka 90

asteen kulmassa suhteessa ylävartaloon. Kuvassa nähdään liikkeen lopetusasento. Lähtöasento on sellainen jossa molemmat kädet ovat päällekkäin. Käsillään tehdään puolilympyrä, jonka päätteeksi yritetään saada molemmat lapaluut lattiaan.



Yleisurheilulajista riippumatta reiden takaosien liikkuvuuden säilyttäminen on tärkeää. Lonkan koukistuksen pitäisi yleisurheilijalla olla vähintään 90 astetta. Jos kyseessä on aitajuoksija, se voisi olla 120-140 astetta polvi suorana.

Tee tämä harjoitus näin: ojenna polvi suorana alaraaja itseäsi kohti niin, että tunnet pienen kiristyksen reiden ta-

kaosassa. Koukista ja ojenna polvea vuoron perään 10 kertaa. Pidä polvi ojennuksessa 5 sekunnin ajan. Harjoitukseen voi yhdistää pohjelihaksen liikkuvuuden kehittämisen. Se tapahtuu koukistamalla nilkkaa polven koukistuksen aikana ja ojentamalla nilkkaa polven ojennuksen aikana. Toista uudelleen molemmat puolet.



Keskivartalon syvien ja pinnallisten vatsalihasten kontrolliharjoitus. Kun koukistat lonkan 90 asteen kulmaan kuten kuvassa, sinun pitäisi kyetä ojentamaan tästä jalat suoraksi ilman, että alaselän notko lisääntyy, eikä vatsa painu kaarelle eteenpäin. Tähän urheilijan pitää pystyä läpi koko uran. Tee harjoitus neljänä 10 toiston sarjana.





Tässä lantion hallintaharjoituksessa lähdetään juoksuasennosta taivuttamaan ylävartaloa eteenpäin 90 asteen kulmaan vapaa jalka on suorana takana, kunnes sormenpäät koskevat maahan. Sitten palataan alkuasentoon. Tässä harjoitteessa lantion pitäisi pysyä vaakatasossa, eli olla koko ajan kohtisuoraan eteen. Lantio ja alaselkä eivät saa kiertyä eteenpäin eivätkä pyöristyä.

Kun palataan alkuasentoon, voi samalla nousta päkiälle. Hyväkuntoisen urheilijan pitäisi pystyä tekemään perättäin 25 nousua ilman, että pohjelihakseen tulee kramppin tunnetta. Liike tehdään molemmilla jaloilla.



Tämä on hyvä testiliike kaikenikäisille. Se kertoo heti, jos lantion/keskivartalon tai alaraajan hallinnassa on ongelmia tai harjoittelu on ollut liian yksipuolista.

Seiso selkä ja kantapäät seinää vasten, jalat yhdessä ja kädet vatsan päällä. Tuosta asennosta sinun pitäisi pysyä nostamaan toinen polvi vaakatasoon ilman, että toinen jalka lähtee kiertymään esimerkiksi sisäänpäin tai toinen hartia nousee ylöspäin, tai lantio kiertyy mutkalle. Jalan nostaminen ei myöskään pitäisi olla vaikeaa.

Jos tämä ei onnistu muutama viikon harjoittelulla, ota yhteyttä fysioterapeuttiin ja selvittä missä on ongelmia. Tee 10 toistoa kerralla kummallekin jalalle. Kun harjaannut, voit alkaa nostella jalkoja vuorotellen.

# Ravinto, lisäaineet ja kivut mietityttävät

Olen miettinyt, tarvitsisiko paljon treenaava nuori lisäksi esimerkiksi vitamiineja vai riittääkö monipuolinen kotiruoka? Olen selvittellyt myös hemoglobiinin raja-arvoja. Joku lääkäri pitää 14-vuotiasta aikuisena, toinen taas ei?

**RÄSÄNEN:** Mielestäni jokaisen runsaastikin harjoittelevan nuoren tulisi mahdollisimman varhain pyrkiä syömään mahdollisimman monipuolisesti. Nykyinen niin sanottu virallinen ravintosuositus on erittäin hyvä. Jos noudatat suositusta ja syöt runsaasti päivittäin hedelmiä, kasviksia ja marjoja, et tarvitse vitamiinilisää. Poikkeuksen tekee D-vitamiini, jota Suomen leveysasteilla ei saada riittävästi auringon uv-säteistä. Suosittelen D-



## Kysy urheilulääkäriltä

Askarruttaako mieltäsi joku terveyteen, kasvuun tai ravintoon liittyvä asia. Lähetä meille kysymys. Spurtti Newsin asiantuntijalääkäri ortopedi, urheilulääkäri Ilkka Räsänen vastaa. Räsänen toimii Suomen Urheiluliiton (SUL) lääketieteen valtiokunnassa. Hän on ollut useissa yleisurheilun arvokisoissa maajoukkueen lääkärinä.

Kysymyksiä voi lähettää osoitteeseen: [tiedotus@sul.fi](mailto:tiedotus@sul.fi)

vitamiinilisää syyskuusta huhti-toukokuulle. Virallinen suositus on ehkä liian varovainen. Oma suositukseni on 20-50 mikrogr/vrk. D-vitamiinilisän ”kyytipoikana ” kannattaa ottaa esimerkiksi kalaöljykapseli tai nauttia 1-2 ruokalusikallista kylmäpuristettua oliiviöljyä tai vastaavaa.

**Mikä on hieronnan tarpeellisuus nuorilla? Vaikka nuori pyrki hyvään lihahuoltoon, lihakset voivat olla yllättävän jumissa.**

**RÄSÄNEN:** Jos lihakset ovat toistuvasti jumissa, on syytä miettiä harjoitusohjelman sopivuutta ts. onko ohjelma mahdollisesti liian raskas kokonaisuutena tai sisältääkö se joitain yksittäisiä liian kovia harjoitteita. Hieronta on hyvä lisä lihahuollossa mutta aivan säännöllisen hieronnan säästäisin vasta aikuisikäisille tai sitä lähestyville urheilijoille. Toki kevyt, rentouttava hieronta sopii kaikenikäisille. Missä iässä voi aloittaa säännöllisen hieronnalla käynnin riippuu kunkin fyysisestä kypsymisasteesta. Pitää muistaa, että kaikki eivät tarvitse säännöllistä hierontaa edes aikuisiässä.

**Onko lääkarilla penikkavaivoihin ajatuksia – mitä kaikkea voidaan ottaa huomioon?**

**Entä kuinka herkästi kannattaa kivun takia hakeutua lääkäriin, kun on kyseessä kasvava, aktiivisesti harjoitettava ja kilpaileva nuori? Kuinka voi tietää, mikä on kasvuun liittyvää kipua ja mikä urheiluun?**

**RÄSÄNEN:** Nuorella kipuun pitää suhtautua aivan yhtä aktiivisesti ja huolella kuin aikuisurheilijallakin. Lievää lihaskipua esimerkiksi kovan harjoituksen jälkeen voi pitää normaalina ilmiönä eikä sen takia tarvitse huolestua. Tällainen ”hyvänlaatuinen” lihaskipu menee ohi normaalisti 1-2 päivässä kunhan kovempaa harjoitus-

ta seuraa 1-3 kevyempää, palauttavaa treenipäivää.

Sen sijaan kipuun, joka pahenee harjoituksen ja kilpailun aikana, pitää aina suhtautua vakavammin. Kivun tuntuessa jatkuvasti esimerkiksi harjoituksen aikana, ei ole syytä jatkaa harjoitusta. Tilannetta voi seurata muutaman päivänkin. Hetkellinen yllärasituksesta johtuva kipu menee ohi varsin nopeasti. Jos kipu jatkuu, eikä parane 1-2 viikon kuluessa, on syytä käydä lääkärin arvioissa. Näin erityisesti, jos vaiva aiheuttaa ontumista ja siihen liittyy leposärkyä (esimerkiksi herää kipuun öisin).

Lievissä, nopeasti ohimenevissä kivoissa on monesti vaikea arvioida, johtuuko kipu kasvusta vai runsaasta urheilusta.

**Jatkoa edelliseen kysymykseen, onko mitään ennalta ehkäisevää toimintaa, jota voi hyödyntää esimerkiksi kovilla olevien jalkojen ja selän suhteen?**

**Räsänen:** Riittävän monipuolinen harjoittelu, jossa jatkuvasti kehitetään myös motoriikan taitoja, on parasta ennaltaehkäisevää toimintaa. Liian usein unohdetaan esimerkiksi telinevoimistelun tyyppinen harjoittelu, joka on erinomainen tapa kehittää motorisia taitoja.

**Mistä lasten/nuorten polvivaivat tyypillisimmin johtuvat? Voivatko kiristävät lihaskalvot aiheuttaa polvivaivoja? Millä niistä voisi hoitaa? Onko polvikipujen vuoksi parempi levätä täysin vai treenata kivun sallimissa rajoissa?**

**RÄSÄNEN:** Polvivaivoja ilmenee kovin monenlaisista syistä johtuen. Osa voi olla rakenteellista, eli polven alueen anatomia voi altistaa esimerkiksi polvilumpiokivuille: yksi tavallisimmista syistä polvikivuille on polvilumpiojännteen alakiinnitysalueen kipu kohdassa, jonne lumpiojanne kiinnittyy. Siinä

kohtaa oleva kasvutumake ärtyy ja aiheuttaa tyypillisen räsitus kivun. Vain nimi on Osgood-Schlatterin syndrooma. Tässäkin on kyseessä kasvavan kudoksen ylliräsituksesta esimerkiksi runsaan hyppy- tai loikkaharjoittelun seurauksena. Varsin usein harjoittelua voidaan jatkaa kivun sallimissa rajoissa. On kuitenkin syytä pyrkiä mahdollisimman tarkasti määrittämään vauvan laatu, jotta oikeanlainen ohjeistus voidaan antaa.

**Tarvitseeko urheiliva lapsi/nuori lisä-ravinne- tai vitamiinivalmisteita normaalin ruokavalion lisäksi? Millainen olisi lapsen/nuoren hyvä kisapäivän ruokavalio, kun iltapäivällä on tarkoitus juosta 600-1000 m:n kisa?**

**RÄSÄNEN:** Urheiliva lapsi ei tarvitse lisäravinteita, mutta normaalin ruokailun tulisi noudattaa ravintosuosituksia,

jossa nautitaan runsaasti hedelmiä, kasviksia, marjoja. Lisäksi täysjyväviljatuotteet, vähärasvaiset maitotuotteet ja sopivassa määrin liha ja kala kuuluvat normaaliin ruokavalioon. Poikkeuksen muodostaa D-vitamiini. Varhaisesta syksystä myöhään kevääseen on syytä turvata riittävän D-vitamiinin saanti D-vitamiinitabletein.

Kisapäivän ateriointi: aamulla kaurapuuro, jossa on mukana marjoja, maitoa ja ehkä kanamuna. Tämä syödään noin kello 8-9 aikaan, riippuen kisapäivän aikataulusta. Noin kolme tuntia ennen kisa-aikaa voi vielä ottaa välipalan, esimerkiksi reissumies, eli ruisleipä, jossa on juustoa ja mahdollisesti kinkku tai muu vastaava leike välissä. Banaani tai muu hedelmä voidaan liittää välipalaan. Juomaksi käy lasi maitoa tai vettä. On syytä välttää (kuten yleensäkin) sokerijuomia, sipsejä yms. niin sanottua roskaruokaa.

**Onko lisäproteiinista hyötyä nuorelle kilpaurheilijalle (5 x viikossa treenit ja päälle pelit ja kisat)?**

**RÄSÄNEN:** Ei jos perusravitsemus on riittävän hyvä. Mikään lisäravinne ei korvaa hyviä/oikeanlaisia ruokailutuotteita.

**Tuntuu, että aina on nälkä vaikka aterioita ja välipalarytmi kohdallaan. Onko jotain vinkkiä? Mikä on riittävä?**

**RÄSÄNEN:** Kasvava nuori tarvitsee usein runsaasti ravintoa. Kyse on siis yleensä täysin normaalista ilmiöstä. Jos painonkehitys on pituuskasvuun nähden kohdallaan, ei tarvitse olla huolissaan. Ruokailun määrään ja laatuun kannattaa kiinnittää huomiota. Sokeripitoiset välipalat eivät pidä näiden tunnetta kauaa poissa vaan voivat jopa pahentaa sitä 1-2 tunnin kuluessa.



Xylimax-tuotteissa yhdistyvät hyvä maku ja ksylitolin teho. Valitse siis kotimainen Xylimax, kun haluat pitää huolta hampaistasi.

Fazer Xylimax-tuotevalikoimasta löytyy takuuvarmasti makusuosikki niin lapsille kuin aikuisillekin! Vaihtoehtoja on maistuvasta hedelmämausta raikkaisiin minttuihin. Kaikista Fazerin purukumipusseista ja pastillirasioista löytyy Suomen tunnetuin alkuperämerkki, Avainlippu. Se kertoo, että tuote on valmistettu Suomessa.

#### *Oikeat tavat omaksutaan lapsena*

Terveelliset tavat suuhygienian hoidossa opitaan lapsuudessa. Säännöllinen hampaiden harjaus kahdesti päivässä sekä ksylitoli onkin hyvä ottaa osaksi arkea pienestä pitäen.

#### *Vaikutukset kantavat aikuisuuteen asti*

Ksylitolituotteilla tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että puhjennut hammas hyötyy ksylitolia sisältävästä suusta. Vaikutukset näkyvät pitkälle aikuisikään.

#### *Viisi minuuttia riittää*

Ksylitolipastillit ja -purukumit katkaisevat happohyökkäyksen jo viidessä minuutissa, raikastavat suun ruokailun jälkeen ja antavat pientä makeaa suuhun hyvän aterian päätteeksi.



*Ota ksylitoli päivittäiseksi rutiniiksesi!*



# Supertunnelmaa Espoossa, YAG yhdellä kentällä

Nuorten yleisurheilun kesän suurtaapahtuma Youth Athletics Games eli YAG uudistui. Kaikki sarjat kilpaillaan nyt Espoon Leppävaaran kentällä.

Näin luodaan tiiviimpi tunnelma ja saadaan urheilijoille lisää kannustusta, sanoo Suomen Urheiluliiton projektivas- taava Marjaana Pöntinen.

Paikalle kannattaa tulla isolla joukolla, sillä Leppävaaran urheilupuisto tarjoaa monenlaista tekemistä kaikenikäisille.

- Kaikille kilpailuun tuleville urheilijoille tarjotaan ilmai- nen pääsy uuteen maauimalaan, joka on vain 100 metrin päässä kisakentästä. Urheilupuistossa on myös skeittipuisto sekä Angry Birds -leikkipuisto perheen nuorimmille. Lisäksi kisapaikan lähistöltä löytyy seikkailupuisto Huippu, kertoo YAG:n kilpailupäällikkö Harri Lammi.

## Ilmoittaudu ajoissa

YAG:n ilmoittautuminen on käynnissä. Se tapahtuu osoit- teessa [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi).

Mitä aiemmin ilmoittaudut, sitä edullisemmin pääset mu- kaan. Ensimmäisen ja halvimmän hintaportaan takaraja on

huhtikuun 30. päivä. Ilmoittautuminen päättyy ensimmäi- nen kesäkuuta.

Kannattaa tutustua tällä sivulla oleviin kisapaketteihin.

YAG:n aikataulu, lajit ja sarjat löydät ohesta tai YAG:n nettisivuilta.

- Aikataulu on pyritty laatimaan niin, että urheilijoilla on mahdollisuus osallistua useampiin lajeihin. Suorituspaikoil- la tullaan tämän suhteen joustamaan sääntöjen sallimissa puitteissa, kertoo YAG:n kilpailupäällikkö Harri Lammi.

Lammi viittaa esimerkiksi mahdollisuuteen osallistua toi- seen lajiin toisen ollessa vielä kesken. Kaikkiaan aikataulu noudattaa viime vuosien linjaa. Suurin muutos on se, että 17-vuotiaiden sarjoissa ei nyt ole viestejä.

- Perjantai on kävely- ja viestipäivä. Lisäksi ohjelmassa on joidenkin lajien karsintoja ja 17-vuotiaiden lajeja. Lau- antaina aamupäivällä on 9–12-vuotiaiden kilpailuja ja iltapäivällä vanhempien ikäluokkien kisoja. Näin urheilijoille jää myös vapaa-aikaa kierrellä paikkoja ja seurata joukkue- tovereiden kilpailua, Lammi sanoo

- Sunnuntai on vahvasti finaalinäyttöpäivä.

MITÄ AIEMMIN ILMOITTAUDUT SITÄ EDULLISEMMIN PÄÄSET MUKAAN!: I HINTAPORRAS 30.4. ja II HINTAPORRAS 1.6. asti

## URHEILIJOIDEN KISAPAKETTI

### A-KISAPAKETTI 105/120 €

Osallistumisoikeuden kolmeen lajiin, koulumajoituksen aamu- ja iltapaloiheen perjantaista sunnuntaihin (10.-12.6.2016), kisaruoakailut (lämmin lounasruoka kisaruoaka- lassa perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina), kisamateri- aalin, kisalippiksen ja pääsyn maauimalaan.

### B-KISAPAKETTI 60/75 €

Osallistumisoikeuden kolmeen lajiin, kisaruoakailut (läm- min lounasruoka kisaruoalassa perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina, kisamateriaalin, kisalippiksen ja pääsyn maa- uimalaan.

### C-KISAPAKETTI 40/50 €

Osallistumisoikeuden kolmeen lajiin, kisamateriaalin, kisa- lippiksen ja pääsyn maauimalaan.

### D-KISAPAKETTI 10/15 €

Osallistumisoikeuden yhteen lajiin.

**LISÄLAJIT:** Urheilija voi ostaa lisälajeja omaan kisapakettiin 1.6. asti. Lisälaji maksaa 10€/laji.

Lisälajit ilmoitetaan [www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi) palvelutunnuksella 2016YAGLISA

**HUOM!** Tänä vuonna viestijoukkue ilmoittautumiset eivät kuulu suoraan kisapaketteihin.

Lue lisää viestijoukkueen ilmoittautumisesta tapahtuman nettisivuilta.

## VALMENTAJIEN JA HUOLTAJIEN KISAPAKETIT

### A-KISAPAKETTI 75/90 €

Koulumajoituksen aamu- ja iltapaloiheen perjantaista sun- nuntaihin (10.-12.6.2016), kisaruoakailut (lämmin lounas- ruoka kisaruoalassa perjantaina, lauantaina ja sunnuntai- na), kisamateriaalin, kisalippiksen ja pääsyn maauimalaan.

### B-KISAPAKETTI 35/50 €

Kisaruoakailut (lämmin lounasruoka kisaruoalassa perjan- taina, lauantaina ja sunnuntaina), kisamateriaalin, kisalip- piksen ja pääsyn maauimalaan.

Koko perhe mukaan! Vanhemmat ja muu perhe voivat kui- tenkin tulla ilmaiseksi mukaan tapahtumaan kannustus- joukoiksi eli stadionin katsomoalueelle sekä elämystorille on vapaa pääsy!



## SARJAT JA LAJIT

### Perjantai 10.6. alk. klo 12:00

P9	4 x 50m fin	4 x 400m fin	1000m kävely		
T9	4 x 50m fin	4 x 400m fin	1000m kävely		
P10	pituus karsinta	1000m kävely			
T10	1000m kävely				
P11	pituus karsinta	4 x 100m fin	4 x 600m fin	4 x 60m aj fin	1000m kävely
T11	4 x 100m fin	4 x 600m fin	4 x 60m aj fin	1000m kävely	
P12	pituus karsinta	2000m kävely			
T12	pituus karsinta	2000m kävely			
P13	60m alkuerät	4 x 100m fin	4 x 600m fin	4 x 60m aj fin	2000m kävely
T13	60m alkuerät	4 x 100m fin	4 x 600m fin	4 x 60m aj fin	2000m kävely
P14	3000m kävely				
T14	3000m kävely				
P15	4 x 100m fin	4 x 800m fin	4 x 80m aj fin	3000m kävely	
T15	3-loik karsinta	4 x 100m fin	4 x 800m fin	4 x 80m aj fin	3000m kävely
M17	100m ae+fin	kiekko fin	kuula fin	korkeus fin	
N17	100m ae+fin	3-loik karsinta	kiekko fin	kuula fin	

### Lauantai 11.6. alk. klo 09:30

P9	40m ae+fin	pituus karsinta			
T9	40m ae+fin	pituus karsinta			
P10	60m ae+fin	keihäs fin			
T10	60m ae+fin	pituus karsinta	kuula fin		
P11	60m ae+fin	kuula fin	korkeus fin		
T11	60m ae+fin	pituus karsinta	kuula fin		
P12	60m ae+fin	korkeus fin	kiekko fin		
T12	60m ae+fin	keihäs fin			
P13	60m fin	korkeus fin	kuula fin	pituus karsinta	
T13	60m fin	pituus karsinta	kuula fin	moukari fin	
P14	100m ae+fin	300m fin	moukari fin	pituus karsinta	seiväs fin
T14	100m ae+fin	300m ae	pituus karsinta	moukari fin	
P15	100m ae+fin	300m fin	kiekko fin	seiväs fin	
T15	100m ae+fin	300m ae	kiekko fin	seiväs fin	
M17	110m aj fin	300m fin	800m fin	3-loikka fin	
N17	100m aj fin	300m fin	800m fin	3-loikka fin	korkeus fin



### Sunnuntai 12.6. alk. klo 10:00

P9	600m fin	pituus fin	kuula fin		
T9	600m fin	pituus fin	kuula fin		
P10	1000m fin	pituus fin	kuula fin		
T10	1000m fin	pituus fin	keihäs fin		
P11	1000m fin	pituus fin			
T11	1000m fin	pituus fin	korkeus fin		
P12	60m aj ae+fin	1000m fin	pituus fin	keihäs fin	
T12	60m aj ae+fin	1000m fin	pituus fin	korkeus fin	kiekko fin
P13	60m aj ae+fin	1000m fin	pituus fin	moukari fin	
T13	60m aj ae+fin	1000m fin	pituus fin	korkeus fin	
P14	100m aj ae+fin	800m fin	pituus fin	keihäs fin	
T14	80m aj ae+fin	300m fin	800m fin	pituus fin	keihäs fin
P15	100m aj ae+fin	800m fin	3-loikka fin	kuula fin	korkeus fin
T15	80m aj ae+fin	300m fin	800m fin	3-loikka fin	kuula fin



Mikäli omassa ikäryhmässä ei löydy jotain lajia kisojen aikana, voi osallistua vanhemman ikäryhmän ao. lajiin. Viesteissä voi osallistua vain yhden ikäryhmän viestiin

# 20 kysymystä Pauliina Savijoelle

**1. Mistä olet tulossa ja mihin olet menossa?** Pirkkahallilta olen tulossa ja kohta menossa sinne takaisin.

**2. Työskentelet Tampereen Pyrinnön nuorisovalmennuspäällikkönä. Mitä työhösi kuuluu?** Tosi paljon valmennusta, mikä on myös oma suurin intohimoni. Vastaan 8–17-vuotiaiden valmennuksesta, olen mukana akatemian aamutreeneissä ja muutenkin saan olla paljon kentän laidalla.

**3. Miten päädyit nykyiseen tehtävääsi?** Oman urheilun myötä. Olen ollut itse Pyrinnössä pikkujunnusta asti ja sitä kautta innostunut toimimaan ohjaajana ja saanut myös kimmokkeen työuralle. Olen liikunnanohjaaja ja nyt viimeistelen opintojani Jyväskylän yliopistossa.

**4. Olet toiminut tehtävässäsikin noin 1,5 vuotta. Mikä on parasta työssäsi?** Se, että saan tehdä joka päivä töitä yleisurheilun parissa ja urheilijoiden kanssa, jotka ovat innostuneita lajista.

**5. Mikä on yllättänyt eniten?** Ehkä se, että täytyy varata kunnolla aikaa, jos haluaa saada muutoksia aikaan ja asioita kehittymään. Se vie aina oman aikansa. Vaikka itsellä on ollut mukamas paljon hyviä ideoita, niin kestää hetken saada ne käytännön kentälle.

**6. Mikä on haastavinta työssäsi?** Ehkä se, että osaisiin tukea vapaaehtoistyöntekijöitä riittävästi heidän arvokkaassa työssään.

**7. Millainen on oma urheilutaustasi?** Isä toi Pyrinnön harjoitukseen 8-vuotiaana, kun juoksin hänen mielestään lujaa oman kylän kisoissa. Olen juossut pikamatkoja, hypännyt pituutta ja korkeutta. Teini-ikäisenä innostuin aitajuoksusta ja sitä tein parikymppiiseksi saakka. Loukkaantumisten saattamana viimeiset vuodet olivat enemmän harrastelua.

**8. Paras muisto omalta urheilu-uralta?** Ehkä kokonaisuutena sellaiset kilpailutapahtumat ja kilpailureissut, missä ollaan oltu hyvien ystävien ja ryhmäkavereiden kanssa. Seuraottelut ja SM-viestit, ne ovat varmasti niitä parhaita kokemuksia.

**9. Parasta yleisurheilussa?** Laji on sillä tavalla monipuolinen, että lajia voi helposti halutessaan vaihtaa lajin sisällä. Monipuolisuus on ehdottomasti tosi hieno juttu. Itselleni ne ihmiset siinä ympärillä ja samanhenkiset kaverit ovat olleet se ykkösjuttu.

**10. Miksi yleisurheilu on hyvä laji lapsille ja nuorille?** Se tukee liikunnallista kehitystä tosi hyvin, kun harjoitetaan perusominaisuuksia kuten juoksua, hyppäämistä ja heittämistä, mitä tarvitaan muisakin urheilulajeissa. Se tukee myös arkielämän toimintoja yhtä lailla.

**11. Tärkein viestisi/ohjeesi nuorille yleisurheilijoille?** Ehkä se, että täytyy uskaltaa kilpailla, oli se oma taso mikä vaan. Ja sitä on hyvä tehdä monipuolisesti. Sitä ei ikinä tiedä miten pärjää tulevaisuudessa, vaikka juuri nyt ei menisikään niin hyvin.

**12. Yleisurheiluohjausta on uudistettu viime vuosina. Miten?** Lasten yleisurheiluohjaajakurssi on uudistettu käytännössä kokonaan uuteen malliin. Siellä on painotettu sitä näkökulmaa, että miten lapset saataisiin liikkumaan entistä enemmän ja laadukkaasti jokaisessa yksittäisessä harjoituksessa. On kehitetty uusia lajiratoja, mitä voidaan käyttää harjoittelun tukena.

**13. Millaisia uudet lajiradat ovat?** Niitä on yhteensä 14 kappaletta. Jokaiseen yleisurheilulajiin on omansa, mutta myös ominaisuusratoja esimerkiksi vain hyppäämiseen, heittämiseen tai juoksemiseen. Niitä voi hyödyntää monenkin ryhmän harjoittelussa tai koululiikunnassakin. Ne sisältävät aina kokonaisuorituksen, ja lisäksi tehdään lajiin liittyviä osaharjoitteita radan varrella.

**14. Miten nuorisovalmennus on organisoitu Tampereen Pyrinnössä?** Kaikille ikäluokille on oma valmennusryhmänsä, eli ei ole varsinaisia harrasteryhmiä. Tytöt ja pojat ovat samassa ryhmässä, jossa on useampia valmentajia. Yksi vastuuvallmentaja, joka on yleensä vähän kokeneempi ja apuna on nuorempia apuvallmentajia tai vanhempia apuvallmentajina.

**15. Millaiset tavoitteet ryhmillä on?** Kaikilla ryhmillä on tavoitteena 17-vuotiaiden sarjaan asti, että jokainen pystyisi suorittamaan oman ikäluokkansa moniottelun. Eli harjoitellaan pääosin ottelupohjaisesti. Toki poikkeuksiakin on 15–17-vuotiaiden sarjoissa, joissa osa on jo erikoistunut. Suurin massa menee kuitenkin ottelupohjaisen harjoittelun mukaisesti.

**16. Näkykö ottelupainotteisuus kilpailutoiminnassa?** Meillä on kesällä seuran oma 7-ottelu ja 9-vuotiaille 6-ottelu. Kaikki voivat kesän aikana suorittaa seitsemästä lajista tuloksen ja heidät palkitaan seiskaottelun suorittaneina syksyllä. Pitää olla kaksi heittolajia, kaksi hyppylajia, pikamatka, aitamatka ja pitkän matkan juoksu. Ne voi kesän aikana kerätä mistä tahansa kisoista. Se on kannustanut nuoria kilpailemaan monipuolisesti ja madaltanut kynnystä lähteä otteluihinkin kilpailemaan.

**17. Kuinka paljon teette yhteistyötä koulujen kanssa?** Siihen on pystytty panostamaan hieman enemmän. Järjestämme koulujenväliset yleisurheilukilpailut, joissa päästään lähelle oppilaita ja opettajia. Järjestämme myös viestikarnevaalit. Tänä vuonna olemme olleet mukana Koululiikuntaliiton Juoksusankarit-hankkeessa.

**18. Olet itse Tampereen Pyrinnön kasvatti. Mitä pyrintöläisyys tarkoittaa sinulle?** Seuraan on tosi vahva side. Missä tahansa lajissa Pyrintö kilpailee, niin koen vahvaa yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä. Mielestäni se näkyy meillä tosi hyvin lajien kesken ja oman lajin sisällä.

**19. Pyrintö on monilajiseura. Millaista yhteistyötä teette lajien välillä?** Yleisurheilu järjestää kesällä omaa maasto-cupia, suunnistus on järjestänyt meille viuhkasuunnistusta ja hiihtojoasto on järjestänyt meille hiihtoharjoituksia kestävyystreeneinä. Syksyllä painonnostojoasto on järjestänyt tankoharjoittelua. Paljon tehdään yhteistyötä. On tosi hyvä, että harjoitellaan eri lajeja monipuolisesti. Viime kesänä järjestettiin ensimmäistä kertaa koko seuran yhteinen kesäleiri koulujen päättymisen jälkeen 8–11-vuotiaille. Siellä pääsee kokeilemaan seuran kaikkia lajeja.

**20. Kuinka tarkasti seuraat Pyrinnön muiden lajien toimintaa?** Korismatseissa tulee käytyä, jos ei satu omia treenejä samalle illalle. Toki kaikkia muitakin tulee seurattua Facebookissa ja Instagramissa.

Tampereen Pyrinnössä yleisurheiluun kiintynyt Pauliina Savijoki työskentelee nykyisin seuran nuorisovalmennuspäällikkönä. Entisen aitajuoksijan oman uran ykkösmuistoiksi jäivät ympärillä olleet ihmiset, kaverit ja kilpailumatkat ystävien kanssa. Nyt hän haluaa kannustaa nuoria kilpailemaan monipuolisesti kulloiseenkin tasoon tuijottamatta.

# Vattenfall Seuracup jättää väkevät muistot



Vattenfall Seuracup on poikkeus yleisurheilukisojen joukossa. Se on urheilijalle kokemus, joka painuu syvälle muistin lokeroihin. Kysykääpä vaikka tämän vuoden kummiurheilijoilta Samuli Samuelssonilta ja Oona Kettuselta.

- Vattenfall Seuracup jäi heti mieleen. Kun yleensä matkustin kilpailupaikoille vanhempien kanssa, cupiin mentiin aina koko seura yhdessä bussilla. Sitä kautta siihen tuli heti hyvä ryhmähenki, Samuelsson muistelee.

Samanlaisia muistoja on Kettusella.

- Niissä kilpailussa piti aina olla valmiina tekemään kaikkea mahdollista ja kaikkensa seuran eteen, Kettunen muistelee.

Ikaalisten Urheilijoita edustava Samuelsson on suomalaisen huippupikajuoksun kärkihahmoja. Vattenfall Seuracupista hän saalisti seitsemän mitalia ja nautti joka hetkestä.

- Se on niin erilainen kuin kaikki muut kilpailut. Koko ajan taistellaan kaikki yhdessä oman seuran puolesta, Samuelsson sanoo.

## Samuelsson: Kaverista tehtiin moukarinheitäjä

Vattenfall Seuracupissa urheilija voi löytää itsensä myös vähän oudomman lajin parista, jos seuran etu sitä vaatii.

- Olen ollut mukana pitkän matkan juoksuviestissä ja keran kävelyviesteissäkin, vaikka yleensä kilpailin pikajuoksumatkoilla. Sekin jäi mieleen, kun yksi kaveri tuli päivän koulutuksella meidän mukaan moukarinheitäjäksi, kun meiltä puuttui sellainen, Samuelsson kertoo.

Karhulan Katajaisia edustava Kettunen on noussut yhdeksi kotimaisen naiskestävyysjuoksun kärkinimistä. Vattenfall Seuracupissa kilpailut eivät jääneet kestävyysjuoksuihin.

- Olen juossut siellä aitoja, hypännyt korkeutta ja pituutta, heittänyt keihästä ja tietysti juossut varsinkin pidempiä matkoja. Mielelläänhän sitä tekee mitä pyydetään, kun taistellaan seuran pisteistä, Kettunen kertoo.



## EM-kisat kummiurheilijoiden kesän tavoite

Samuelssonin, 23, tavoite on onnistua heinäkuussa Amsterdamin EM-kisoissa.

Samoin ajatuksin tulevaan EM- ja olympiakesään valmistautuu myös talvella kiusanneesta jalkavaivasta toipuva Kettunen.

Samuelsson oli vuosi sitten 22-vuotiaiden EM-kisoissa 200 metrillä kuudes ja juoksi 100 ja 200 metrin ennätyskseen 10,40 ja 20,89. Kettunen, 22, on junioreiden 3000 metrin esteiden Euroopan mestari ja lähestyy ensi kesää kovin tavoittein.

- Tavoitteena on olla mukana Amsterdamin EM-kisoissa ja Rio de Janeiron olympialaisissa, Kettunen linjaa.

Kettunen opiskelee ja toimii kotiseuransa nuorisopöällikkönä. Samuelsson keskittyy nyt ensi kertaa elämässään vain harjoitteluun.

- Nyt palautuminen toimii hyvin. Olen nukkunut hyvin, kun ei ollut kelloa herättämässä aamulla, Samuelsson hymyilee.

## Kymmentuhatta lasta ja nuorta

Vattenfall Seuracup etenee tänä vuonna tutulla kaavalla. Kahden piirikisavaiheen jälkeen parhaat seurat iskevät yhteen neljässä finaalissa Kangasalla, Ikaalisissa, Valkeakoskella ja Nokiolla.

- Viime vuonna mukana oli 199 seuraa ja kisoissa tehtiin kaikkiaan 11 000 lajisuoritusta. Nyt mukaan odotetaan kymmentuhatta lasta ja nuorta, sanoo Vattenfall Seuracupista vastaava Mika Tyrkkö Suomen Urheiluliitosta.

- Vattenfall Seuracup on ollut monelle seuralle kilpailu, joka on saanut toiminnan viriämään uudelleen tai kasvamaan edelleen. Tässä kilpailussa myös pienillä seuroilla on hyvät mahdollisuudet menestyä.





## PIIRIKISA

Piireissä kisaillaan 1.6.-10.8.2016 välisenä aikana. I osakilpailu kesäkuussa 1.-30.6. ja II osakilpailu heinä-elokuussa 11.7.-10.8. Vuoden 2016 piirikisojen ajankohdat ja paikkakunnat päivitetään internettiin huhtikuussa 2016. Kisojen tarkemmat tiedot löytyvät [www.kipailukalenteri.fi](http://www.kipailukalenteri.fi) -sivulta.

### Piirien osakilpailuiden lajit 2016:

Piirin Seuracupin lajit kesäkuussa (1.-30.6.2016)

- T/P11: 60 m, 1000 m, pituus, kiekko ja 4 x 50 m viesti
- T/P13: 60 m, 1000 m, korkeus, keihäs ja 4 x 100 m viesti
- T/P15: 100 m, 2000 m, seiväs, kuula ja 4 x 100 m viesti
- N/M17: 200 m, kolmiloikka ja kuula
- Piirin Seuracupin lajit heinä/elokuussa (11.7.-10.8.2016)
- T/P11: 60 m aj, 150 m, korkeus, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P)
- T/P13: 60 m aj, 200 m, pituus, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P)
- T/P15: 80/100 m aj, 300 m, kolmiloikka, moukari ja 4 x 800 m viesti (2T/2P)
- N/M17: 800 m, seiväs ja keihäs

Lisäksi 11–15-vuotiaiden sarjoissa (T tai P) 1000 m kilpakävely

### FINAALI

Seuracupin finaaliin selviää 15 seurajoukkuetta jokaisessa sarjassa piirikisojen perusteella sekä järjestävä seura. Finaaleissa kilpailee näin kaikkiaan 64 seuraa.



## Finaalijärjestäjät 2016

Finaalit järjestetään lauantaina 3.9.2016 neljässä eri sarjassa. Finaalijärjestäjinä toimivat Kangasalan Urheilijat -68, Ikaalisten Urheilijat, Valkeakosken Haka ja Nokian Urheilijat. Finaalit huipentuvat Tampereella järjestettävään Ruotsi-otteluun.

### KILO-sarja

Risto Heinonen  
040 537 4847  
ristohei(at)gmail.com  
[www.ku-68.com/yleisurheilu](http://www.ku-68.com/yleisurheilu)

### MEGA-sarja

Ikaalisten Urheilijat  
Harri Samuelsson  
050 555 1391  
harri.samuelsson(at)ippnet.fi  
[www.ikaalistenurheilijat.fi](http://www.ikaalistenurheilijat.fi)

### GIGA-sarja

Valkeakosken Haka  
Juha Karjalainen  
040 072 9524  
juha.pekka.karjalainen(at)gmail.com  
[www.valkeakoskenhaka.fi/yleisurheilu](http://www.valkeakoskenhaka.fi/yleisurheilu)

### TERA-sarja

Nokian Urheilijat  
Esa Kivioja  
050 335 6207  
esa.k.kivioja(at)fi.abb.com  
[www.nokianurheilijat.fi](http://www.nokianurheilijat.fi)

### Sarjat

Kilo-sarjassa kilpailevat alle 5.000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seurat.  
Mega-sarjassa 5.000-10.000 asukkaan seurat.  
Giga-sarjassa yli 10.000-25.000 asukkaan seurat.  
Tera-sarjassa yli 25.000 asukkaan seurat.  
Asukasluvut määräytyvät 1.1.2008 kuntien asukastilastojen mukaan

### Lajit

T/P11: 150 m, 1000 m, pituus, keihäs  
T/P13: 60 m aj, 1000 m, korkeus, moukari  
T/P15: 80/100 aj, 2000 m, seiväs, kuula, T tai P 1000 m kävely  
N/M17: 200 m, pituus, kuula  
Sukkulaviesti 16 x 60 m

### Säännöt

Seuracupin finaaliin selviää 15 seurajoukkuetta jokaisessa sarjassa piirikisojen perusteella (+ järjestävä seura). Finaaleissa kilpailee näin kaikkiaan 64 seuraa.

- osanotto-oikeus yhteen henkilökohtaiseen lajiin ja sukkulaviestiin
- seuraa edustaa yksi urheilija jokaisessa lajissa
- kenttälajeissa jokaisella kilpailijalla on neljä suoritusta
- sukkulaviestissä on kaksi edustajaa jokaisesta sarjasta, sukkulaviesti juostaan keskikentällä ja siinä ei käytetä kapulaa





# Keiju JUNIOR JUOKSUKOULU



Mikä juoksussa viehättää ja miksi olet mukana?

Oletko saanut uusia kavereita?

Kenen huippu-urheilijan haluaisit tavata?

Mikä on hauskin/erikoisin juttu, joka on tähän mennessä tullut harrastuksen parissa eteen?



### Jimi Aho, 11 v

- Juokseminen on kivaa, juoksun mukana tuleva tuuli ja vauhti tuntuvat vain niin ihanalta. Tosi paljon olen saanut Vilpaasta eri-ikäisiä kavereita.

Huipuista haluaisin tavata Usain Boltin. Suomalaisista pikajuoksija Samuli Samuelssonin, koska hän on niin hyvä nuoreksi urheilijaksi. Kestävyysjuoksijoista olisi kiva tavata Sandra Eriksson.

Erikoisin juttu on postireissulenkki. Juosten voi näköjään mennä vaikka mihin. Onkohan missään harkoissa koskaan tehty niin? Mieleen on jäänyt myös maanantain tiukka kisa treenikavereiden välillä seuran omissa hallisprinteissä. Pojat juoksivat monta kertaa, ja aina olivat yhtä aikaa maaliviivalla, ja maalikamerasta ei nähty eroa.



### Laura Ahlqvist, 10 v

- Juokseminen on hauskaa. Harjoituksissa on kivaa ja haluan oppia. On tullut uusia kavereita. En vielä tiedä kenen huipun haluaisin tavata.

Erikoista oli ehkä, kun kerran menimme isolla porukalla Salon keskustaan juosten ja takaisin. Syksyllä näimme revontulia pururadalla.



### Minne Känkänen, 10 v

- Juokseminen on kivaa. Tulen mielelläni joka kerta, kun juoksu-harkoissa on aina kivaa ja tehdään monipuolisesti kivoja juttuja. On tullut uusia kavereita.

Huipuista haluaisin tavata Usain Boltin. Ehkä jonkun suomalaisenkin, mutta en muista Minnan juoksuista niitä muita.

Hauskinta on ollut, kun kävimme kesäharkkojen alussa juoksemassa Ukonkalliolla metsässä ryhmän kanssa.



### Viljami Avoranta, 10 v

- Juoksukoulussa on kivaa kun tekniikka paranee kun tehdään erilaisia koordinaatioita. Tietysti on tullut uusia kavereita.

Huipuista haluaisin tavata Usain Boltin ja suomalaista Oskari Mörön. Ai pitäiskö sanoo kestävyysjuoksija. Minna Lamminen. (Naurua.)

Erikoisinta on ollut postilenkki keskustaan treeniryhmän kanssa. Haettiin valmentajan lenkkarit.

# Keiju JUNIOR JUOKSUKOULU

Keiju levittää hyvää yhdessä SUL:n kanssa kannustamalla suomalaiset lapset liikkeelle. Keiju Junior Juoksukoulussa opitaan juoksemisen perusteet, saadaan vinkkejä harjoitteluun sekä perehdytään yleisesti terveellisiin elämäntapoihin.



## Mars maastoon!

### Kehitä ketteryyttä:

- Juokse etsien paikkoja, joissa voit roikkua
- Etsi juostessa paikkoja, joista voit ponnistaa
- Pujottele esteitä kallistellen kaarteessa

### Ideota liikunnalliseen päivään

- Tee maastoretki vanhempien ja kavereiden kanssa
- Etsikää metsästä hienoja paikkoja ja ottakaa yhteiskuva
- Eväät takaavat onnistuneen retken

### Muista

- Pidä jalat ja nilkat lämpiminä
- Juoksija erottuu edukseen (heijastimet, huomiovalot)
- Hyvällä pukeutumisella pärjää säällä kuin säällä



Lisätietoa juoksukoulusta sekä enemmän juoksuvinkejä: [www.keiju.fi/juoksukoulu](http://www.keiju.fi/juoksukoulu)



Päivittäiseen  
koko  
perheelle  
käyttöön

**UUTUUS!**

## Mukana lapsen kasvussa – kotimainen Keiju

Keiju-margariinit edistävät lapsen normaalia kehitystä osana terveellisiä elintapoja sekä tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota. Ne sisältävät mm. kasvuun ja kehitykseen tarvittavia välttämättömiä omega-3- ja omega-6-rasvahappoja sekä runsaasti luuston kehitykseen tarvittavaa D-vitamiinia.

Keiju

Lue lisää osoitteesta [keiju.fi](http://keiju.fi)

VALMISTETTU  
SUOMESSA  
VALMISTETTU



JUOKSU



# yhteistä tekemistä koko perheelle



Mietkö missä olisi lapsille kilpailuja keväällä ja kesällä? Olisiko sellaisia tarjolla kesämökkipaikkakunnallasi? Kurkkaa kilpailukalenteri.fi -palvelusta haulla seurakisa. Se kertoo, onko paikkakunnalla Silja Line Seurakisaja. Ne ovat mitä mainioin koko perheen tapahtuma.

## Mikä on Silja Line Seurakisa?

- Se on helposti toteutettava ja selkeästi ohjeistettu lasten kisakonsepti, jossa kilpaillaan alle 13-vuotiaiden säännöillä. Kilpailut on suunniteltu perheen yhteiseksi toiminnaksi. Vanhempia toivotaan kisoihin mukaan toimitsijoiksi, kertoo Suomen Urheiluliiton seurapalvelujohtaja **Harri Aalto**.

Vanhempien toimitsijana oleminen ei vaadi aiempaa kokemusta. Näissä kisoissa lapsi voi myös kokeilla yleisurheilua turvallisesti ensimmäistä kertaa.

## Kuinka tämä onnistuu käytännössä?

- Kisoista on tehty tiivis ja selkeä manuaali. Lisäksi lahjoitamme Silja Line Seurakisakonseptiin mukaan lähteville seuroille laminoitua toimitsijakortit, jotka toimivat kilpailun toteutuksen apuvälineitä. Niissä annetaan tietoa lajeista ja ydinohjeet lajin ja harjoitusten toteutukseen, Aalto kertoo.

Silja Line Seurakisojen listaus: osoitteessa [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi) -palvelusta seurahaku nimellä.

# Minna opetti Hese-kisataidot ja paljon muuta

Helsingin Suomalaisen Yhteiskoulun 6A- ja 6B-luokkien oppilaat ottivat kaiken irti huippuseiväshyppääjä Minna Nikkasen vetämästä Hese-treenipäivästä.

- Kivointa oli kokeilla sähköisten ajanottolaitteiden kanssa, miten kovaa juoksee ja päästä koklaamaan seivästä Minnan opissa, 6B-luokan Paavo ja Elmer hehkuttivat.

- Minna on niihin kiva, puhelias ja tosi hyvä ohjaaja.

Samaa mieltä oli Paavon ja Elmerin luokkatoveri Kerttu.

- Treenipäivä oli tosi kiva. Olisi saanut kestää koko päivän. Oli kiva tavata Minna, Kerttu hymyili.

Nikkanen vetämä rupeama alkoi Hese-kisatreeneillä, jonka aikana heitettiin keihästä, kinkattiin, juostiin ja otettiin aikaa sähköisellä ajanottolaitteella. Samalla käytiin läpi kaikki Hese-kisojen lajit. Iltapäivällä oli vuorossa Minnan seiväskoulu.

- Meidän koulussa on paljon monen alan vierailuja esimerkiksi kirjailijoita ja muusikoita. Tämä oli ensimmäinen liikuntaan liittyvä vierailu,

näitä lisää, totesi liikunnanopettaja Johanna Ant-Wuorinen.

- Oma joukkueeni on ilmoittautunut Hese-kisaan tälle keväälle. Kannustan kaikkia muitakin pääkaupunkiseudulta mukaan!

## Koulukisat jäivät Nikkasen mieleen

Hese-treenipäivä oli nautinto myös ensi kesän EM- ja olympiakisoihin valmistautuvalle Nikkaselle.

- Itselle parasta kouluvierailuissa on lasten liikunnan iloa ja se, että voin tarjota heille jotain erilaista, Nikkanen sanoo.

Hese-kisoissa viides- ja kuudesluokkalaiset koululaiset kisaavat leikkimielisesti koulun, paikkakunnan ja piirin mestaruuksista. Hese-kisat huipentavat vuosittain Hesburgerin ja Suomen Urheiluliiton (SUL) H-hetki koululiikuntaohjelman. Sillä edistetään lasten hyppäämistä, heittämistä ja juoksemista koulun toimintaympäristössä, ja kannustetaan elinikäiseen liikunnan harrastukseen.

## Kerää joukkue, tule Hese-kisaan:

Hei sinä 5.-6. luokan oppilas, löytyykö luokaltasi innokkaita heittäjiä, hyppääjiä ja juoksijoita? Kerää kokoon joukkue (6 poikaa ja 6 tyttöä), innosta opettaja mukaan ja tuo luokkasi Hese-kisaan!

Ilmoittautua voit: [www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi) palvelutunnuksella 2016HESE

Lue lisää: [www.h-hetki.net](http://www.h-hetki.net) > HESE-KISA

## Hese-piirikisa aikataulu 2016

**13.4. Helsinki (pääkaupunkiseutu)**  
Liikuntamyly, Helsinki

**18.4. Varsinais-Suomi**  
Kupittaaan urheiluhalli, Turku

**20.4. Pohjois-Pohjanmaa**  
Ouluhalli, Oulu

**20.4. Satakunta**  
Karhuhalli, Pori

**21.4. Lahti**  
Pajulahti-halli, Nastola

**25.4. Kymenlaakso**  
Ruonalan halli, Kotka

**27.4. Keski-Suomi**  
Hipposhalli, Jyväskylä

**28.4. Lappi + LP**  
Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi

**3.5. Uusimaa**  
Harjun Urheilukenttä, Lohja

**10.5. Pohjois-Karjala**  
Hammaslahden kenttä, Pyhäselkä

**10.5. Etelä-Pohjanmaa**  
Keskuskenttä, Seinäjoki

**11.5. Keski-Pohjanmaa**  
Kirkonmäen kenttä, Kokkola

**11.5. Etelä-Savo**  
Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna

**11.5. Etelä-Karjala**  
Kimpisen kenttä, Lappeenranta

**11.5. Kainuu**  
Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani

**12.5. Häme**  
Pyykin urheilukenttä, Tampere.

**12.5. Pohjois-Savo**  
Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta

**FINAALI 19.5.2016**  
**PYYNIKIN URHEILUKENTTÄ, TAMPERE**



# Voita Chupa Chups Wheel!



Bongaa Chupa Chups -tikkari tästä lehdestä ja voita hieno Chupa Chups Wheel!

Chupa Chups Wheel sisältää 200 tikkaria. Palkintoja arvotaan 3.

## Tiesithkö, että...



...Chupa Chups sai alkunsa v. 1958, kun Eric Bernat halusi kehitellä lapsille suunnatun makeisen, joka ei sotke. Lopputuloksena oli "karamelli tikun päässä".



...Chupa Chups -logo sai lopullisen muotonsa vuonna 1988 Salvador Dalin suunnittelemana.

Täytä yhteystietosi kuponkiin ja lähetä se 15.5.2016 mennessä postimerkillä varustetussa kuoressa osoitteella: Suomen Urheiluliitto ry / Tanja Nikkinen, Radiokatu 20, 00240 HELSINKI. Voit myös osallistua sähköpostilla: kilpailuvastaukset@sul.fi. Kirjoita viestiin samat tiedot kuin kupongissa.

ChupaChups -tikkari löytyi lehden sivulta \_\_\_\_\_

Nimi:

Lähiosoite:

Postinro:

Postitoimipaikka:

Puhelin:

Sähköposti:

tietojani ei saa käyttää suoramarkkinointiin

## - parasta yleisurheilukesässä



Mikä on parasta yleisurheilukesässä? Olisiko kilpaileminen, kaverit ja uuden oppiminen. Ainakin kaikkea tuota on tarjolla lajikarnevaaleilla eli missä?

- Jokaisella yleisurheilulajilla on oma karnevaalitapahtumansa. Ne on tarkoitettu yli 10-vuotiaille nuorille ja heidän taustajoukoilleen, kertoo Suomen Urheiluliiton aluepäällikkö **Tapio Rajamäki**.

- Lajikarnevaali on leiri, jossa tapaa samaa lajia harrastavia nuoria ympäri Suomen. Siellä kilpaillaan ja opitaan omasta lajista alan huippuosaajilta. Leirillä vieraillee suomalaisia huippu-urheilijoita.

### Milloin lajikarnevaaleja järjestetään ja missä?

- Heittolajit eli kuula ja kiekko, keihäs kilpaillaan kesä-heinäkuun taitteessa (30.6.– 3.7.). Muiden lajien, eli pika- ja aitajuoksujen ja kestävyysjuoksujen lajikarnevaalit järjestetään heinäkuun alussa (7.7.–10.7.).

Kaikki lajikarnevaalit alkavat nuorten kilpailuilla torstaina ja jatkuvat sunnuntaihin kestävässä leirinä.

Ilmoittautuminen karnevaaleille tapahtuu kunkin karnevaalin järjestäjien kotisivujen kautta. Ne löytyvät [www.yleisurheilu.fi/lajikarnevaalit](http://www.yleisurheilu.fi/lajikarnevaalit) -sivulta.

Jos ilmoittaudut mukaan 31. toukokuuta mennessä, saat karnevaalipaketin 150 eurolla ja jos ilmoittaudut mukaan 1. kesäkuuta alkaen paketin hinta 175 euroa.

Karnevaalipaketti sisältää leirin, ilmoittautumismaksun yhteen kilpailulajiin, koulumajoituksen tai vastaavan, ruokailut (to-su), T-paidan ja aikuisryhmän ohjelma.

### Lajikarnevaalit 2016

#### Heitot, 30.6. – 3.7.2016

- Kuula ja kiekko, Kokemäki
- Keihäs, Pihtipudas
- Moukari, Kaustinen

#### Muut lajit, 7. – 10.7.2016

- Pika- ja aitajuoksut, Jämsänkoski
- Kestävyysjuoksut, Jämsä
- Pituus ja kolmiloikka, Jämsä
- Korkeus, Ruovesi
- Seiväs, Somero
- Moniottelut, Kauhava
- Kilpakävely, Kauhava

#### Karnevaalipaketti (150 €), hinta 31.5. saakka.

Paketti sisältää:

- Karnevaalileirin
- Ilmoittautumismaksun yhteen kilpailulajiin
- Koulumajoitus tai vastaava
- ruokailut (to-su)
- T-paidan
- Aikuisryhmän ohjelman

#### Jälki-ilmoittautumishinta 175 € 1.6. alkaen





# Helsingin OP Junior GP Liikuntamylyly la 2.4.2016 klo 15.00

Nuorten hallikisa Myllyssä on ”Helsingin OP Junior GP”!  
Tule tekemään uusia halliennätyksiä Liikuntamylylyyn ennen kuin  
pääset niitä ulkona parantelemaan.

## Sarjat + lajit

T/P 15v; 60m, 800m, seiväs, pituus

T/P 13v; 60m, 1000m, korkeus, kuula

T/P 11v; 150m, 1000m, pituus, kuula

T/P 9v; 60m, 600m, korkeus

Ilmoittautumiset 29.3.2016 mennessä; kilpailukalenteri.fi tai  
e-mail [toimisto@helsinginkisaveikot.fi](mailto:toimisto@helsinginkisaveikot.fi)

Ilmoittautumismaksu 7€/laji, jälki-ilm. 12€/laji  
tilille OP FI31 5720 9920 0891 08

Tiedustelut; Reijo Siitonen 040-5066482

Huom! alle 7v tervetuloa 9v sarjan lajeihin, ilm. sähköpostitse



**TULE MUKANAAN MAAILMAN KOVIMPAAN  
KEIHÄSKOULUUN**

Tervetuloa kesän suurimpaan keihästapahtumaan 29.6. -3.7.2016!  
Ohjelmassa treenejä, kilpailuja ja mukavaa yhdessäoloa.  
Huipenuksena aikuisten pääkilpailut sunnuntaina.

Ilmoittaudu nyt:  
[www.keihaskarnevaalit.com](http://www.keihaskarnevaalit.com)

# OPIKSELEMAAN!



## URHEILUA JA OPISKELUA, KESKI-SUOMEN URHEILUAKATEMIASSA!

- **Jyväskylän yliopisto**  
www.jyu.fi
- **Jyväskylän ammattikorkeakoulu**  
www.jamk.fi
- **Jyväskylän ammattiopisto**  
www.jao.fi
- **Voionmaan urheilulukio**  
www.peda.net/veraja/jklukiokoulutus/voionmaanlukio
- **Jämsän ammattiopisto**  
www.jao.fi
- **Pohjoisen Keski-Suomen oppimiskeskus**  
www.poke.fi

**YLEISURHEILU  
UINTI  
TELINEVOIMISTELU  
JÄÄKIEKKO  
FREESTYLE  
JALKAPALLO  
SALIBANDY**

**Keski-Suomen Urheiluakatemia**  
kuntoportti 3 • 40700 Jyväskylä  
heli.nieminen@ksura.net • Heli Nieminen 050-300 5762  
[www.ksura.net](http://www.ksura.net)



## Maunulan yhteiskoulu HELSINGIN MATEMATIIKKALUKIO

### Maunulan yhteiskoulu

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

### Maunulan yhteiskoulun lukio

Laaja liikunnan kurssivalikoima  
Musiikki, kuvataide, media, luonnontiede

### Helsingin matematiikkalukio

Matematiikan ja luonnontieteiden erikoislukio

Kuusikkotie 3, 00630 Helsinki  
Puh. 09 777 110 12



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



## VALMENNUSKURSSIT yliopistoihin ja korkeakouluihin

**Varaa paikkasi heti Suomen suosituimmilta  
valmennuskursseilta. Paikkoja rajoitetusti!**

VALMENNUSKESKUS on 40 vuoden kokemuksellaan Suomen luotetuin valmennuskurssijärjestäjä; joka vuosi noin 2000 pyrkijää saa haluamansa opiskelupaikan kurssiemme avulla.

“PARAS opetuksen taso, opettajat, kokemus ja hinta-laatusuhde. Kokenein, luotettavin ja monipuolisin kurssijärjestäjä.”  
(Tutkimustoimisto 15/30 Research Oy 2011)

puh. 0207 280 340

VALMENNUSKESKUS.FI

Mäkelänrinteen lukio on valtakunnallisen tehtävän saanut urheilulukio. Koulussa on noin 890 opiskelijaa, joista 600 on 58 eri lajin ikäluokkansa parhaimmistoa olevia urheilijoita.

Yleisurheilussa valmennuksesta vastaa kuuden valmentajan tiimi.

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



**LKV Kiinteistöväilytys ja  
Tilipalvelu Pietiläinen Oy**

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

**Suomen  
Teollisuustyökalut Oy**

Kaarina  
P. 020 730 3000

**Keski-Uudenmaan  
Ilmastointi Oy**

Kerava  
P. 0440 789 622

**E 21 Solutions Oy**

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

**Someron  
Terästyö Ky**

P. 0400 535 559

**IT-Palvelu Oy Finland**

Hämeenlinna  
P. 03-619 6000

**Kaefer Oy**

Rusko

**JS-Rakennus &  
Remontointi**

P. 0400 176 231

**JSP-Keittiöt**

Juva

**Kuljetusliike  
Kujala & Muuri  
Kotka**

**Tampereen  
Messut**

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

**Rakennuslaskenta  
Rautalahti Oy  
Imatra**



Keravan seurakunta  
PL 134, 04201 Kerava  
p. 09 478 488

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

**Soraliike  
Erik  
Winqvist Ky**

Tuusula  
[www.soraliikewinqvist.fi](http://www.soraliikewinqvist.fi)



**Hartela Oy**

Hämeenkatu 13  
33100 TAMPERE

**KGH Custom  
Services Oy  
TORNIO**

**Metallivalmiste  
A. LAAKSONEN  
Hyvinkää**

[www.arkisto2000.fi](http://www.arkisto2000.fi)

varattu

## L & I Puutuote Ky

Teollisuustie 55  
01800 Klaukkala  
p. 09-879 4958

## Kuljetus- ja Maanrakennus

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

**Rema  
Tip Top Oy**  
Vantaa

## PPT- FILTER

PPT Pölynpoistotekniikka Oy  
Hakamaentie 7, 48400 Kotka  
www.ppt-filter.com

## Roal Oy

Rajamäki  
www.roal.fi

## Haminan Jätehuolto Ky

**Ensio Virtanen**  
Pikkuympyräkatu 4  
49400 Hamina  
puh. 05-3440606  
fax 05-3440607  
0400 650696 Jäteauto  
040 7217711 Nosturiauto

## Lassila & Tikanoja Oy

Tornio  
www.lassila-tikanoja.fi

## Kylmä- eristys Oy

Lappeenranta  
www.kylmaeristys.fi

## Hämeen Laaturemontti Oy

Jasperintie 273, 33960 Pirkkala  
www.laaturemontti.fi

## KESPRO

LAPPEENRANTA  
www.kespro.fi



## Rautjärven kunta

Maailmanmestareiden  
kunta

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

## Ölly- Hetki Oy

Hamina  
www.oljyhetki.fi

## Sähkötyö Matti Tennila Ky

Kaplastie 8 A  
96900 Saarenkylä  
puh. 0400 391258

## Lipsanen Yhtiöt

## Forssan Ympäristö- urakointi Oy

Peltokatu 5, 30100 Forssa  
www.ymparistourakointi.com

STRONG WOOD  
**PÖLKKY**  
www.polkkyy.fi

## Valtimon Sähkötyö Oy

Monipuolinen sähköasennusliike -  
asiantuntevaa palvelua yli  
20 vuoden ajan

Nurmes  
www.valtimonsahkotyo.fi

## Kera- huolto Oy

Kirvesmiehentie 3 A  
04200 Kerava  
puh. 09-294 5788



www.kymenlaaksonjate.fi

## F-Suotimet Oy

Loimaa  
www.fsuotimet.fi

## Maanrakennus Posti Ky

Vetokoskentie 48  
49640 Paijärvi  
www.maanrakennusposti.fi

# InkooShipping

port of inkoo

www.inkooshipping.fi

**Hautausseimistö ja Kukkakauppa  
Tolvanen Oy**

Kauppakatu 53, 53100 Lappeenranta  
puh. 05-4530 568



## Arokivi Oy

### Varkaus



Tientaus 2,  
55100 IMATRA  
www.ukonhauta.fi

## Säkylän Sora-Pojat Oy

Turuntie 133, 27800 Säkö,  
p. 0400 590703  
www.sora-pojat.net

## Rakentajat Piippo & Pakarinen Oy

Kauppamäki 3, 02780 Espoo  
p. 09-812036  
www.rppoy.fi



## Taipalsaaren kunta

www.taipalsaari.fi



## kotiBOX

PIENVARASTOT



**JÄÄMESTARIT OY**

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

www.jaamestarit.fi

## Kone- teollisuus Oy

Järvihaantie 5  
01800 Klaukkala  
www.koneteollisuus.fi

## SaKoTe

Pajatie 4 B  
01800 Klaukkala  
puh. 040 8245180

## Porvoon suomalainen seurakunta

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



## Finnsusp Oy Ab

Pääskykalliontie 5  
21420 Lieto  
www.piiloseet.fi

## Mickelsson Automaatio Oy

Vahto  
www.mickelsson-automaatio.fi

## Lappeenrannan Rakennuslasi Ky

Kaakkoiskaari 1  
53500 Lappeenranta  
www.rakennuslasi.com

## Montonen Jukka Tmi

Soiniintie 849, 47200 Elimäki,  
puh. 050 5566600  
- Rakennussaneerausta

## Loimaan Seudun Ympäristö- huolto Oy

www.jatehuolto.com

## Roal Oy

Rajamäki  
www.roal.fi

**Joensuun  
Lukituspiste Oy**  
Wahlforssinkatu 6, Joensuu  
Puh. 010 421 800, www.lukituspiste.fi

**Porin  
Puutuote Oy**  
Puh. 0400-597 529  
www.porinpuutuote.fi

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

**Hämeen Kuljetus Oy**  
Asemakatu 73, 30420 Forssa  
puh. 020 1616270  
www.hameenkuljetus.fi

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

**Beveg Ky**  
Kankaanpää  
www.beveg.fi

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

 **SOTKAMON  
PORAKAIVO**  
www.sotkamonporakaivo.fi

**Insinööritoimisto  
Juha Kupari Oy**  
Kemi

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

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

**Tilitoimisto  
Heini Poutiainen Oy**  
Ratakatu 33, 53100 Lappeenranta  
www.tilitpoutiainen.fi

**Jeti-Sähkö Ky**  
Yrittäjätie 1, 06450 Porvoo  
p. 020 741 3660  
www.jeti-sahko.fi

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

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

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

**Kylmähuolto Juselius Oy**  
Kuljunkatu 33, 08150 Lohja  
www.kylmahuoltojuselius.fi

**Vimpelin seurakunta**  
"Tavallisen ihmisen seurakunta"  
www.vimpelinseurakunta.fi

**Musti Ja Mirri**  
Keskuskatu 4, Mäntsälä  
P. 044-7719189

**Osmon  
Pienkone Oy**  
Kouvola

**Oy Saimaa Terminals Ab**  
Lappeenranta

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

**Puutavaraliike  
Toimi Talka Ky**  
Lappeenranta

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

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

**Asme Tiimi Oy**  
Alikuikuntie 56  
03300 Otalampi  
P. 0400 451 055

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

**Koneurakointi  
Tapio Mieskonen**  
Ylilahdentie 11, 40500 Jyväskylä  
P. 0400 547 549

**Tmi Marja-Leena Kohonen**  
Riuttantie 123  
11910 Riihimäki  
P. 019-723 822

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

**Autoilija Markku Kerminen**  
Ilveskatu 26 C 10  
11910 Riihimäki  
P. 0400 486 324

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

**Kristo & Kumppanit**  
Teollisuustie 64  
96320 Rovaniemi  
P. 0400 691 680

**Sähkö- ja Öljypolttinhuolto  
Pekka Turunen**  
Naantali

**Tilipalvelu Rantalainen Oy**  
Hyvinkää  
www.rantalainen.fi

**Hämeenlinnan seudun  
Opiskelija-  
asuntosäätiö**

**JP Metsäkone-  
urakointi Oy**  
Honkimetsäntie 15, 62100 Lapua  
www.metsakoneurakointi.fi

**Juupaluoman Sora Ay**  
Rahikkatie 773  
61800 KAUAJOKI  
puh. 06 2334190

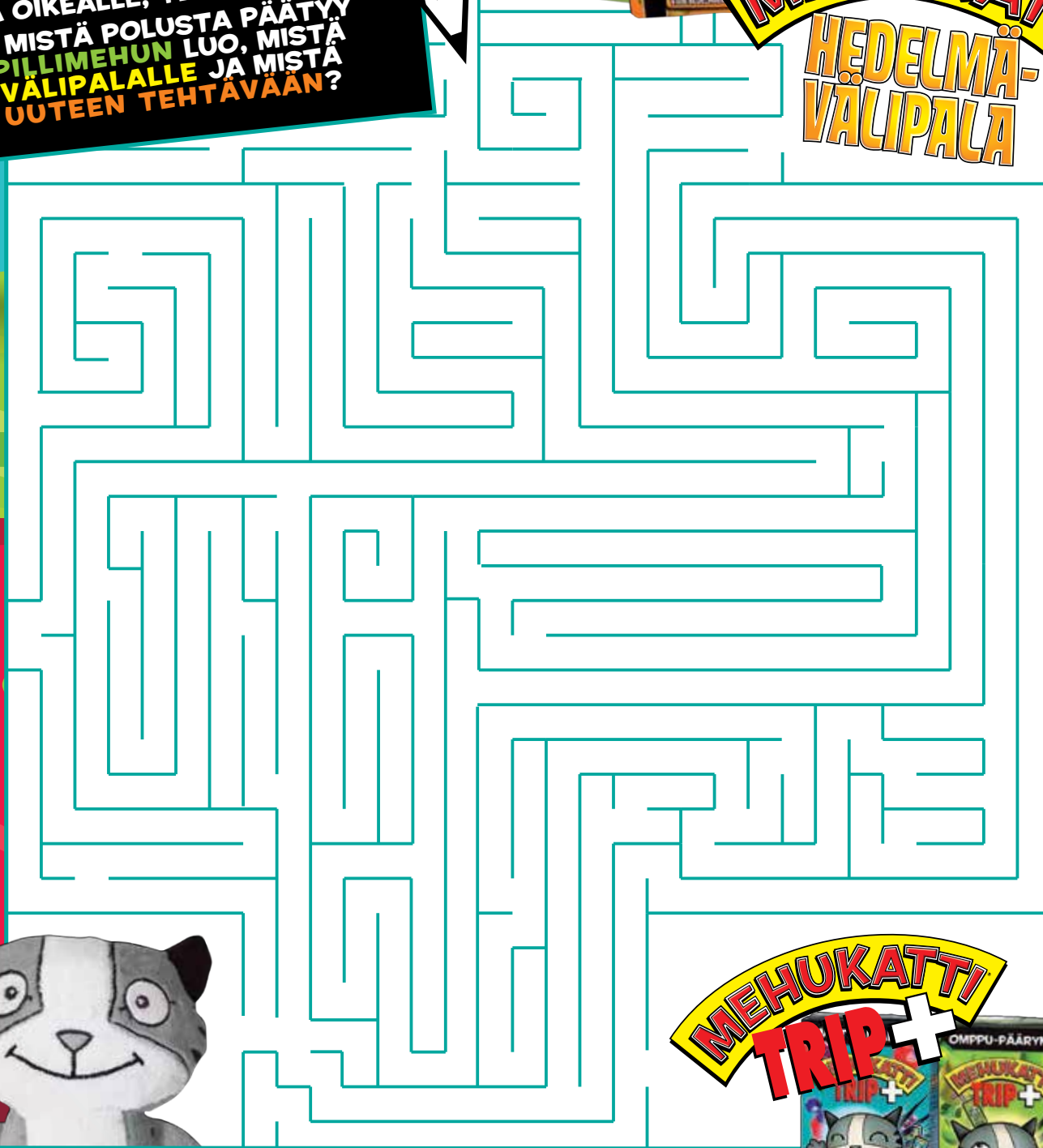
**Oy K-O Johansson Ab**  
Helsingintie 1107 (Porvoo), 06830 kulloonkylä  
-puh. 019-652 172, fax 652 672  
-15 - 50 paikkaiset turistibussit  
-turistibussar med 15-50 platser  
www.kojohansson.fi



KATTI MENE VASEMMALLE  
JA OIKEALLE, YLÖS JA ALAS  
- MISTÄ POLUSTA PÄÄTYY  
PIILIMEHUN LUO, MISTÄ  
VÄLIPALALLE JA MISTÄ  
UUTEEN TEHTÄVÄÄN?



**MEHUKATTI**  
**HEDELMA-  
VALIPALA**



**MEHUKATTI**  
**TRIP+**



**PIIRÄ MEHUKATILLE OMA MEHUHETKES!  
5 PARASTA PALKITTAAN IHANALLA MEHUKATTI PEHMOLLA**

Lähetä piirustus postimerkillä varustetussa kuoressa:  
Eckes-Granini Finland / Mehukatti piirroskisa, PL 411, 20101 Turku

# Tukholma



# Tampere

3.-4.9.2016 Ratinan stadion, Tampere  
[www.ruotsiottelu.fi](http://www.ruotsiottelu.fi)