

# Spurtti

2/2016

## news

Näin syntyy  
tyylikäs  
kisakampaus

Arttu Kankaan  
kanssa  
punttisalilla

Millaisia ovat  
huippujen lemmikit?

EM- ja MM-  
mitalistit kertovat:  
Mikä oli kisareissun  
erikoisin juttu?

Samuli Samuelssonin päivä:

# Fatbike liikkuu, frisbeegolf viihdyttää

EM-voittaja Alina Strömberg  
ei tekisi benjihyppyä

Näin treenataan Vantaan Salamissa

Hernerokka, matematiikka ja  
pitkät lenkit maistuvat Tomi Lehdolle

Lääkärit vastaavat kysymyksiin:

- Severin taudin hoito
- Maitohapolliset harjoitukset
- Laihdutus

Kasvukipu vai ylirasitusta?

# 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.



## Juoksemisen salat

### Juoksutekniikka:

- Jokaisella on oma tyylisi juosta
- Pidä ilme iloisena
- Muista hyvä ryhti
- Pidä hartiat alhaalla
- Käytä käsiä
- Laita jalat töihin



Helpoiten juokset, kun lantio on ylhäällä ja ylävartalo pystyssä. Kädet kulkevat lähellä kylkiä eteen ja taakse: kyynärpää käy takana ja edessä sormet heilahtaa lähes levean korkeudelle. Kädet rytmittävät jalkoja.

Hyvä juoksutekniikka edellyttää taidon lisäksi myös voimaa ja hyvää liikkuvuutta sekä tarpeeksi juoksuharjoittelua erilaisilla matkoilla. Hyvä juoksija osaa juosta nopeasti ja jaksaa juosta myös pitkään. Hyväksi juoksijaksi kehitytään harjoittelemalla.

Lisätietoja juoksukoulusta sekä enemmän juoksuvinkeistä: [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

# *Anna äänesi kuulua, kuka on Vuoden nuori yleisurheilija?*

Kuka on Vuoden nuori yleisurheilija? Olkaa hyvä arvonn lukijat ja ottakaa kantaa. Spurtti-lehti järjestää yhdessä yleisurheilu.fi -sivuston kanssa äänestyksen, jonka voittaja palkitaan. Linkki äänestykseen löytyy heti etusivulta.

Käykää ottamassa kantaa. Tarjolla on kymmenen ehdokasta, jonka lisäksi sinne voi jättää ehdotuksen omasta valinnastasi.

Vuoden nuori yleisurheilija -kilpailuun hyväksytään kuluneella kaudella 19-vuotiaissa tai sitä nuoremmissa sarjoissa kilpailleet urheilijat. Tulokset julkistetaan joulukuussa ilmestyvässä Spurtin numerossa.

Kuka se Vuoden nuori yleisurheilija sitten voisi olla?

Tämän lehden sivuilta löytyy monta potentiaalista ehdokasta. Kesän 17-vuotiaiden EM-kisoista ja 19-vuotiaiden MM-kisoista suomalaiset nuoret voittivat yhteensä huimat kymmenen mitalia.

Tbilisin EM-kisoissa aitajuoksija Viivi Lehikoinen ja seiväshyppääjä Alina Strömberg voittivat mestaruudet. Vahva ehdokas voisi olla myös seiväshyppääjä Wilma Murto, joka ylitti juniorien ME-tuloksen 470, oli 19-vuotiaiden MM-kisoissa pronssilla, Amsterdamin EM-kisoissa seitsemäs ja Suomen joukkueessa myös Rion olympialaisissa.

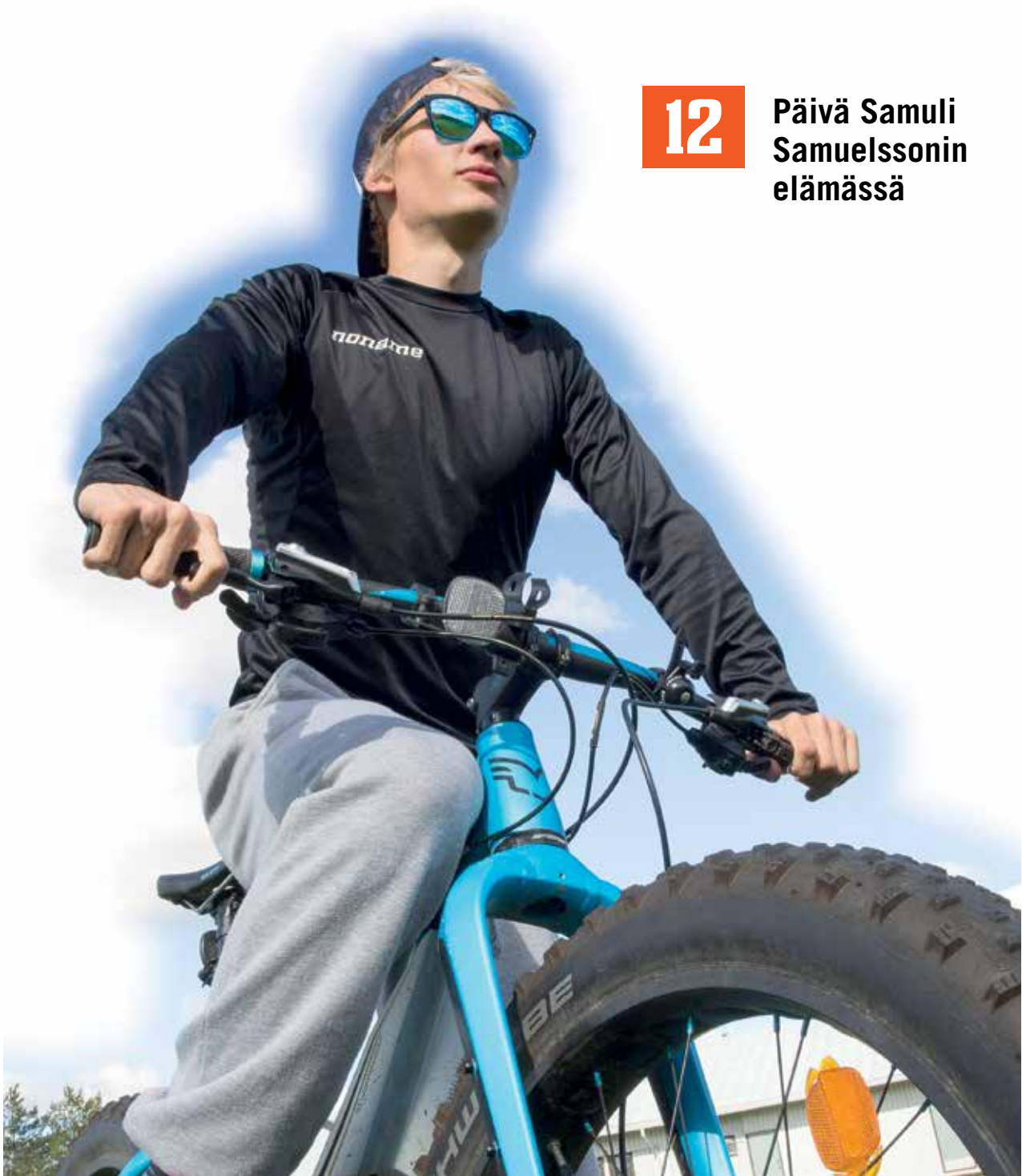
Mutta kuten sanottu, ehdokkaasi voi olla kuka vaan suomalainen nuori yleisurheilija, joka on kilpaillut 19-vuotiaisessa tai sitä nuoremmissa rajoissa tänä kesänä. Käy ottamassa kantaa. Palkintoja on luvassa myös vastaajille.

Reipasta syksyä



**Ritva Immonen**  
nuorisopäällikkö  
Suomen Urheiluliitto





12

Päivä Samuli  
Samuelssonin  
elämässä

**Spurtti**  
news

Lehti ilmestyy 3 kertaa vuodessa

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

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

**Toimituspäällikkö** Tapio Nevalainen

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

**Kannen kuva** 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

# Spurtti 2/2016

news



**3** Pääkirjoitus

**6** 5+1 kysymystä nuorten arvokisamitalisteille

**9** Noin kymmenen kysymystä Alina Strömbergille

**10** Tuoteuutuuksia

**11** Kilpailupäivämääriä 2017

**16** Näin me treenataan: Vantaan Salamat

**20** Minun lemmikkini: Urheilijat kertovat lemmikistään

**22** Lihas ei kasva salilla, vasta kotona syödessä

**26** Kysy lääkäriltä

**28** Kasvukipuja vai yllirasitusta?

**30** Noin kymmenen kysymystä Tomi Lehdolle

**32** Näin syntyy tyylikäs kisakampaus

**34** Poweria pohkeisiin syksyn superfoodeista!

**36** Kiitos Espoo, tervetuloa Lahti ja #maagisetkisat

**40** Vattenfall Seuracup on koko seuran juttu!

# 5+1 kysymystä nuorten arvokisamitalisteille

Viime kesänä nuorten arvokisamitali ripustettiin peräti kymmenen nuoren urheilijan kaulaan. Spurtti kyseli heidän tunnelmiaan ja kokemuksiaan kisareissusta.

## 17-vuotiaiden EM-mitalistit

### EM-KULTAA

Viivi Lehikoinen, HIFK  
400 m:n aj (58,28)



1. Oli hieno kokemus kisana. Tykkäsi reissuista, koska Suomella on hyvä yhteishenki. Hyvä filis lisää aina omaakin suorituskykyä.
2. Ennen finaalia piti palautella hyvin, koska kahtena edellisenä päivänä oli ollut kisat, alkuerät ja välierät. Tein kylmähoitoa, mielikuvaharjoittelua ja söin hyvin. Pyrin nostattamaan omaa fiilistä, koska silloin kun mieli on hyvä, juoksu kulkee hyvin.
3. Kisoissa oli vaikeat olosuhteet ja kaikenlaista säätöä. Kisakylä johon meidän piti majoittua oli täynnä ja yhtenä yönä en saanut nukkua juuri lainkaan. Opin, että pitää keskittyä vain siihen, mihin voi itse vaikuttaa ja sulkea ulkopuolelle kaikki muu.
4. Kisakylä, johon joukkue piti majoittua, oli täynnä.
5. Kaverit ja kiirettömyys.
6. Oskari Mörö, koska hän juoksi koko kauden niin hyvin.

### EM-PRONSSIA

Kiira Väänänen, Varpaisjärven Vire  
moukari (66,00)



1. Vaikka MM-kisojen majoitukset olivat aluksi aivan sekaisin, joukkueessa säilyi koko ajan hyvä yhteishenki.
2. Ei oikeastaan jännittänyt. Tiesin jo alkuvierityksessä, että kaikki on ok, ja että tämän minä osaan. Valmistauduin samalla tavalla kuin Suomessa, paitsi että söin enemmän, koska kuumassa ilmassa energiaa kuluu enemmän.
3. Toinen kerta todisti kaiken sen, minkä oli oppinut aiemmista kisoista. Olin oppinut viime vuodesta paljon ja minulla oli omat eväät mukana. Osasin valmistautua paremmin, eikä jännittänyt niin paljon, kun tiesin mitä on tulossa.
4. Kun mentiin kisapaikalle, meidän piti olla neljään asti aamulla viereisen hotellin aulassa, koska kisakylässä ei ollut enää vapaita huoneita.
5. Festarit, joissa pystyi hetkeksi unohtamaan urheilun.
6. Oskari Mörö

### EM-PRONSSIA

Elina Kinnunen, Uudenkaupungin  
Kenttäkarhut, keihäs (57,40)



1. Tosi hyvät, isot kisat ja hirmu hyvä tunnelma. Oma onnistuminen tietysti myös.
2. Ei hirveästi jännittänyt, olin viime vuonna EYOF-kisoissa, joten tiesin, millaista arvokisoissa on. Jännityksestä oli vaan hyötyä suoritukseen.
3. Miten toimitaan arvokisoissa, oppia kilpailemisesta, tuli tosi hyvä kokemus.
4. Erikoista oli ruoka ja kuumat olosuhteet.
5. Kavereiden näkeminen ja se, että oli hyviä säitä, joista pystyi nauttimaan ja rentoutumaan aina välillä.
6. Sanoisin, että Nooralotta Neziri, joka nousi tällä kaudella kansainväliselle tasolle.

## KYSYMYKSET

1. Mitä jäi päällimmäisenä mieleen kesän EM-/MM-kisoista?
2. Miten valmistauduit finaaliin? Jännittikö?
3. Mitä opit EM-/MM-kisoista?
4. Mikä oli kisareissun erikoisin juttu?
5. Mikä oli kesän paras hetki kilpailemisen ulkopuolella?
6. Kuka on vuoden suomalainen yleisurheilija?

## 17-vuotiaiden EM-mitalistit

### EM-PRONSSIA

Helena Leveelahti, Virtain Urheilijat  
kiekko (49,34)



1. Hyvät kisat, vaikeuksien kautta voittoon.
2. Lepäsin hotellilla, venyttelin ja yritin ottaa rauhallisesti. Finaalissa ei oikeastaan jännittänyt ollenkaan, se meni rutiinilla.
3. Kaikkeen pitää osata varautua. Tärkeintä on, että tekee kaiken omalla tyyllillä, eikä katso mitä muut tekevät.
4. Majointi. Se oli hieman pulmallista.
5. Kotihommat, koiran kanssa oleminen ja rentoutuminen.
6. Antti Ruuskanen.

### EM-PRONSSIA

Eero Ahola, Porin Yleisurheilu  
kuula (21,24)



1. Ihan huippukisat, niissä oli aivan eri filis kuin normaaleista kisoista. Huippukokemus ja varsin positiivinen sellainen.
2. Karsinnan jälkeen söin hyvin, lepäilin, kuuntelin musiikkia ja pyrin rentoutumaan mahdollisimman hyvin.
3. Arvokisa-aikatauluista tarttui eniten oppia. Kun on kaksi callingia, hereillä pitää olla heti aamusta. Kisapaikalla on tärkeää pitää pää kylmänä, vaikka kaverit työntävät vieressä ennätyksiä.
4. Kisajärjestäjien sähläykset majoituksen suhteen.
5. Pysyin koko kauden terveenä, se oli paras juttu kilpailujen ulkopuolella.
6. Antti Ruuskanen.

### EM-PRONSSIA

Samuel Purola, Oulun Pyrintö  
100 metriä, (10,62)



1. Parhaiten jäi mieleen mukava joukkue ja hyvä joukkuehenki.
2. Ei jännittänyt, rennosti otettiin. Kakkosen finaaliin ei jaksanut enää keskittyä niin hyvin, mutta hyvin sekin meni.
3. Isojen kisojen käytäntöjä. Koke-musta karttui runsaasti.
4. Ruoka oli aika erikoista, kylmää spagettia ja sen sellaista. Isoissa kisoissa olisi voinut kuvitella, että kilpailijoiden ruokailuun olisi satsattu enemmän.
5. Joukkuekavereiden kanssa oleilu ja kortin peluu.
6. Oskari Mörö.

## KYSYMYKSET

1. Mitä jäi päällimmäisenä mieleen kesän EM-/MM-kisoista?
2. Miten valmistauduit finaaliin? Jännittikö?
3. Mitä opit EM-/MM-kisoista?
4. Mikä oli kisareissun erikoisin juttu?
5. Mikä oli kesän paras hetki kilpailemisen ulkopuolella?
6. Kuka on vuoden suomalainen yleisurheilija?

## 19-vuotiaiden MM-mitalistit

### MM-PRONSSIA

Suvi Koskinen, Kauhajoen Karhu moukari (62,49)



1. Päällimmäisenä mieleen jäi reissu, joka oli aivan mahtava. Sen tulee muistamaan koko loppuelämän, ja tietenkin hyvän mielen mitalista.
2. Alkoi jännittää, kun oltiin menossa bussilla hotellilta kentälle. Kisapalkalla ei jännittänyt, mutta kisan aikana taas jännitti. Yritti rauhoitella itseäni, että kyllä tämä tästä.
3. Opin isoissa kisoissa olemisesta ja sain kisakokemusta. Opin myös sen, että kova työ palkitaan aina jälkeenpäin.
4. Kisajärjestäjillä ei ollut ollenkaan harjoitusmoukareita, niitä olisi pitänyt ottaa Suomesta mukaan. Hetki meni ennen kuin löysimme moukarin treenejä varten.
5. Se, kun tuli MM-kisoista kotiin ja näki tuttuja, perhettä ja poikaystävä.
6. David Söderberg

### MM-PRONSSIA

Aleksi Jaakkola, Nokian Urheilijat moukari (77,88)



1. Sanoisin, että itse kokemus noista kisoista. On se ihan erilaista, kun on mukana kilpailijoita melkein kaikista maailman maista. Tottahan oma mitalikin jäi mieleen.
2. Karsinnan ja finaalin välissä oli yksi päivä. Valmentajan (Harri Huhtala) kanssa oltiin etukäteen päätetty mitä tehdään silloin, ettei aika mene vaan hotellihuoneessa kisa odotellessa. Kävin välipäivän aikana kaupassa ja illalla vähän penkaamassa. Ideana oli pysyä vähän liikkeessä. Kun näin tehtiin, vasta kisapäivän aamuna alkoi jännittää.
3. Sitä vaikea eritellä, mutta kyllä sitä nyt tuntee itsensä paljon viisaammaksi tuollaisten kisojen suhteen. Ainakin siellä oppi järjestelmän, kuinka siellä mennään.
4. Sellainen hauska juttu oli, kun muilla oli tosi pienet huoneet. Sellaiset, että niihin justinsa mahtui kaksi sänkyä, mutta meillä oli kahdelle hengelle sellainen vanha konferenssihuone. Siihen olisi voinut majoittaa 20 ihmistä. Siinä oli pientä katkeruutta ilmassa.
5. Se, kun valmistuin koulusta ammattiin. Minusta tuli talonrakentaja. Se oli itselle iso hetki.
6. Aleksi Jaakkola

### MM-PRONSSIA

Wilma Murto, Salon Vilpas seiväs (440)



1. Pieni pettymys siitä, etten pystynyt täysin parhaimpaani, mutta arvokisamitalin saavuttaminen on joka tapauksessa kova juttu ja se tuntuu joka päivä vähän paremmalta.
2. Yritin valmistautua mahdollisimman normaaliin tapaan. Iltakilpailuun valmistautuessa aamuhäätelyn ja -verryttelyn jälkeen tulee kuunneltua musiikkia, katsottua Netflixiä ja letitettyä hiuksia moneen kertaan uudestaan.
3. Isoista kilpailuista saa aina paljon kokemusta ja oppii itsestään kilpailijana. Kilpailu itsessään toimii samalla lailla kuin missä tahansa muussakin kilpailussa, mutta eniten oppia tulee henkisellä puolella.
4. Nämä olivat toiset nuorten MM-kilpailuni, joten suurin osa asioista oli tuttuja, mutta palkintojen jakoon sain osallistua ensimmäistä kertaa. Se on itsessään jo aika erikoinen juttu.
5. Kesääni ei juurikaan muuta mahtunut kuin kilpailuja ja niiden takia matkustamista, joten parhaita hetkiä olivat ne, kun sain olla rauhasa kotona, eikä ollut pakko lähteä minnekään.
6. –



Noin kymmenen  
kysymystä kultamitalistille

# Strömberg jännittää vain juoksukisoja

## Mitä jäi päällimmäisenä mieleen kesän EM-kisoista?

- Viimeinen hyppy, kun ylitin 415 ja tiesin että voitto oli sillä selvä. Se oli uskomaan tunne. Paransin ennätystäni kahdesti finaalissa ja voittohypyn jälkeen jalat tärisivät sen verran, että päätin lopettaa kilpailuni siihen. Yleensä seiväskisa päättyy pudotuksella, mutta tämä kisa päättyi onnistuneella suorituksella.

## Miten valmistauduit finaaliin?

- Karsinnan jälkeen otin aika rennosti ja chillasin kavereitten kanssa. Yritin pysyä varjossa mahdollisimman paljon ja hotellihuoneessa. Keskityin omaan tekemiseen.

## Kerro vähän finaalista kuinka se meni?

- Kaikki lokahti kohdalleen heti lämmittelystä alkaen. En tuhlannut ylimääräistä energiaa harjoitushyppyihin. Sama tahti jatkui itse kisassa, minulla ei ollut turhia pudotuksia mikä on hyvä juttu. Ensimmäinen pudotus tuli vasta korkeudesta 405. Muuten meillä oli hivenen epäonnea sään kanssa. Kisa hypättiin vastatuuleen, mutta ei se minua häirinnyt niin paljon.

## Mitä opit EM-kisoista?

- Pysyä keskittyneenä, ja välttää stressiä vaikka tuulet eivät olleet meidän puolella. Piti vain rauhassa odottaa sopivia tuulia.

## Mikä oli kisareissun erikoisin juttu?

- Oli vähän kommunikaatio-ongelmia kun niin harva osasi englantia. Jouduin välillä käyttämään kehonkieltä.

## Mikä vei sinut seiväshypyn pariin?

- Tarvittiin edustajaa seurastani Larsmo IF:stä Vattenfall seuracupiin vuonna 2011. Kaikki seuran tytöt osallistuivat seiväsharjoituksiin, ja pärjäsin parhaiten. Siitä se alkoi.

## Millainen on normaali harjoitusviikkosi syksyllä ja talvella?

- Treenaan 6-7 kertaa viikossa. Harjoittelu koostuu telinevoimistelusta, seiväshypyteknikan harjoittelusta, voimaharjoittelusta, juoksuharjoittelusta ja erilaisesta loikkaharjoittelusta.

## Mitä on parasta harjoittelussa?

- Tykkään telinevoimistelusta sekä voimaharjoittelusta. Voimapuolella minulla on eniten kehitettävää. Olen aina pitänyt nopeusharjoittelusta, koska tykkään juosta kovaa.

## Jännitätkö ennen kisoja? Jos, miten sen kanssa tulet toimeen?

- Itse asiassa en jännitä kovinkaan paljon ennen kisoja. Juoksen joskus 100 metrin kisoja ja silloin jännitän enemmän kuin ennen seiväskisoja.

## Mikä on paras urheilumuisto tähän mennessä?

- Kesän EM-kisat Tbilisissä ehdottomasti. Tulin kisoihin ilman paineita ja odotuksia. Kisat olivat fantastinen kokemus ja voitto oli odottamaton.

## Millainen on normipäiväsi syksyllä?

- Muutama päivä viikossa minulla on aamutreenit kahdeksalta. Sen jälkeen lähdän kouluun. Muutin yläasteen jälkeen Mustasaareen ja käyn lukiota (Korsholms gymnasium) siellä, koska harjoitusolosuhteet ovat niin hyvät ja täältä löytyy myös valmentajani Mikael Westö. Koulun jälkeen syön ja teen läksyjä. Illalla on taas treenit, pari tuntia, ja niiden jälkeen syön ja teen läksyt. Jos on vielä aikaa, niin katselen vähän tv-sarjoja.

## Mistä pidät koulussa?

- Terveystieto ja psykologia kiinnostavat minua ja totta kai pidän liikunnastakin.

## Lempiruoka ja -juoma?

- Tykkään pastasta, esimerkiksi spagetti jauhelihakastikkeella. Lempijuomani on maustettu Novellea.

## Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?

- Olla kavereitten kanssa kun ehdin. Tykkään olla mökillä ja luonnossa. Kesäisin on kiva käydä merellä.

## Mitä tv-sarjoja (tai Netflix) seuraat?

- Pretty Little Liars.

## Ketä suomalaista urheilijaa arvostat?

- On kiva seurata nuorten urheilijoiden, kuten Wilma Murron kehitystä.



**EM-KULTAA**  
Alina Strömberg

## Mitä et tekisi mistään hinnasta?

- Seiväshyppääjänä kuulostaa varmasti typerältä, mutta minulla on korkeanpalkkammo. En missään nimessä kokeilisin esimerkiksi benjihyppyä.

## Mikä on unelmasi urheilijana?

- Pitkällä tähtäimellä haluaisin osallistua olympialaisiin.

Lähtövalaisuudessa olisi kivaa päästä mukaan nuorten alle 20-vuotiaiden MM-kotikisoihin parin vuoden kuluttua.

## Kuka sinusta on Vuoden yleisurheilija 2016?

- Oskari Möro.



## Asics GT-2000 4 Plasmaguard

Uuden PlasmaGuard-käsittelyn ansiosta kengän pintamateriaali tarjoaa tehokkaan, ekologisen sekä erinomaisesti hengittävän suojan vettä ja likaa vastaan. Ovh: 159 €

## Asics Accelerate Jacket

Huippukevyttä suojaa talven ja syksyn olosuhteisiin. Vedenpitävän juoksutakin lukuisat yksityiskohdat vievät käyttömukavuuden uudelle tasolle. Hämärässä hyvin loistavat heijastepaneelit ovat päivänvalon aikaan huomaamattomat. Sporttiset leikkaukset sekä hiljainen, joustava materiaali. Ovh: 160 €



## Lisää puhtia kaurasta

Puhtikaura on puhdas täysjyväkaurajauhe. Kylmään nesteeseen sekoitettuna shakerissä tai blenderissä siitä syntyy terveellinen aamupala, välipala tai tehokas treenijuoma. Kaura on lempeä vilja – se hellii niin ruoansulatausta kuin makuhermoja ja on kestävä myös ympäristön kannalta. Ravintokuidut hemmottelevat vatsaa, maku on mieto ja puhdas. Puhtikaurassa on hitaita hiilihydraatteja ja kolesterolia tutkitusti alentavaa beetaglukaania, Lisäksi siinä on loistava rasvakoostumus ja korkea proteiinipitoisuus. Puhtikaura pitää kylläisenä pitkään.

Jälleenmyynti: Hyvinvarustellut ruoka-kaupat



## Uutuushuppari auttaa keskittymään

Adidas lanseeraa kokonaan uuden tuotekategorian, nimeltään Athletics. Malliston ensimmäisenä vaateena markkinoille saapuu Z.N.E Hoodie. Z.N.E eli Zero Negative Energy on Adidaksen uusi tulkinta perinteisistä päällysvaatteista, joita urheilijat pitävät yllään ennen tärkeimpiä suorituksiaan. Huppari on suunniteltu parantamaan urheilijan keskittymiskykyä sekä valmistautumista kilpailutilanteisiin. Sen suunnittelulla pyritään sulkemaan pois kaikki ylimääräiset häiriötekijät ympäriltä ennen H-hetkeä. Z.N.E Hoodie kehitettiin keskittymällä sen kolmeen avainominaisuuteen eli melun vähentämiseen, ulkoisten häiriötekijöiden minimointiin sekä maksimaaliseen käyttömukavuuteen. Hupparissa on väljä kaksikerroksinen huppu. Koska huppu on mitoitukseltaan väljä, mahtuvat over-ear-kuulokkeet sen alle ongelmitta. Hupparin materiaaleina käytetyt puuvilla, polyesteri sekä elastaani tekevät kankaasta huippulaadukkaan ja erityisen mukavan päällä.



## Terveellisempi herkku

Ruotsalainen Propud on laktoositon proteiinivanukas, josta saa noin 20 grammaa proteiinia pikaria kohden. Vanukas valmistetaan ilman lisättyä sokeria ja se on vähähiilihydraattinen. Tuote on myös laktoositon. Makuvaihtoehtoja on kolme: vanilja, suklaa ja karamelli. Propud on ilahduttava uutuus proteiinivälipalojen joukossa, sillä se maistuu melkein pä samalta kuin lapsille suunnatut sokeriset vanukkaat, mutta on niitä huomattavasti terveellisempi vaihtoehto. Maista vaikka!

Jälleenmyynti: Kaupoissa kautta maan



## Valot päälle ja musiikki soimaan

Kytke langaton DS1-kaiutin-polku-pyörälamppu ja anna musiikin siivittää seuraavaa pyörämatkaasi halki kaupungin. Kaiuttimissa on helppokäyttöiset painikkeet, joiden avulla äänen säätäminen, toisto ja toiston pysäyttäminen sekä puhelimeen vastaaminen tapahtuvat ilman, että katsetta tarvitsee nostaa tiestä. Kirkas ja pitkäkestoinen LED valaisee matkaa ja lisää näkyvyyttä muiden tienkäyttäjien keskuudessa. Roiskevedenkestävässä DS1-kaiuttimessa on kuuden tunnin USB-liitimestä ladattava litium-akku. Värit musta tai valkoinen. Jälleenmyynti: Verkko kauppa.com



## Kirjan avulla kokkaamaan

Gummeruksen Pienten kokkien keittokirja on hauska ja havainnollinen koko perheen keittokirja, jolla myös perheen pienimmät kokit pääsevät ruoanlaiton ja leipomisen makuun. Kirjasta löytyvät suosikkireseptit maistuviin arkiruokiin, herkullisiin jälkiruokiin sekä suolaisiin ja makeisiin leivonnaisiin. Yksityiskohtaiset ohjeet ja selkeät valokuvat auttavat seuraamaan ohjetta vaihe vaiheelta valmiiksi annokseksi. Kirjan reseptit on julkaistu aikaisemmin kirjoissa Leivotaan! ja Kokataan!

Ovh. 32,95

Jälleenmyynti: Kirjakaupat ja suomalainen.com

# Kilpailupäivämääriä 2017

11.-12.3.	Tampere Junior Indoor Games	Tampere
4.-5.3.	SM-hallimoniottelut M/N, M/N22-17, P/T15	Tampere

## HESE-PIIRIKISAT 2017

19.4.	Pohjois-Pohjanmaa	Ouluhalli, Oulu
19.4.	Satakunta	Karuhalli, Pori
20.4.	Varsinais-Suomi	Kupittaaan urheiluhalli, Turku
25.4.	Kymenlaakso	Ruonalan halli, Kotka
26.4.	Keski-Suomi	Hipposhalli, Jyväskylä
27.4.	Lahti	Pajulahti-halli, Nastola
9.5.	Etelä-Pohjanmaa	Keskusurheilukenttä, Kuortane
9.5.	Pohjois-Savo	Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta
9.5.	Helsinki (pääkaupunkiseutu)	Leppävaaran urheilupuiston stadion, Espoo
10.5.	Lappi + Länsi-Pohja	Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi
10.5.	Etelä-Savo	Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna
11.5.	Pohjois-Karjala	Hammaslahden kenttä, Pyhäselkä
11.5.	Uusimaa	Järvenpään keskuskenttä, Järvenpää
11.5.	Kainuu	Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani
12.5.	Etelä-Karjala	Kimpisen kenttä, Lappeenranta
16.5.	Häme	Pyynikin urheilukenttä, Tampere.
16.5.	Keski-Pohjanmaa	Merenojan urheilukenttä, Kalajoki
23.5.2017	Finaalit	Pyynikin urheilukenttä, Tampere
19.-20.5.	Kouluviestikarnevaalit, finaali	Vaasa
*	Youth Athletics Games (YAG)	Lahti
29.6.-2.7.	Lajikarnevaalit	
12.8.	Minimaraton	Helsinki
25.-27.8.	SM-P/T15	Raasepori
2.9.	Vattenfall Seuracup finaalit	paikka avoin
9.-10.9.	SM-moniottelut M/N22-17, P/T15, 14 Silja Line seurakisoja	Hyvinkää ja Riihimäki seuroissa

\* YAG järjestetään kesäkuussa, päivämäärä varmistuu myöhemmin

### ENSIMMÄINEN VALTAKUNNALLINEN FINAALI VAASASSA 19.-20.5.2017

Historiallinen ensimmäinen valtakunnallinen Kouluviestikarnevaalin finaalitapahtuma järjestetään 19.-20.5.2017 Vaasassa. Tapahtumaan odotetaan 7 000 – 10 000 osallistujaa ympäri maata.

Finaali on SUURTAPAHTUMA, joka on suuri elämys osanottajille. Osallistujien valmistautuminen tapahtumaan alkaa hyvissä ajoin suunnittelemalla ja harjoittelemalla yhdessä, mikä lisää yhteishenkeä ja viihtyvyyttä kouluissa.

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

*Päivä*

*Samuli Samuelssonin*

*elämässä:*

*Mustikkapuuroa,  
frisbeegolfia ja  
kentänhoitajan töitä*



## Samuli Samuelsson

**Ikä:** 21 v

**Asuu:** Ikaalisissa

**Valmentaja:** Mauri Salomäki

**Laji:** pikajuoksija (100 ja 200 metriä)

**Kauden 2016 huippuhetket:**

- Voitti Kalevan kisoissa Oulussa, Tampereella Ruotsi-ottelussa ja Lappeenrannassa 22-vuotiaiden SM-kisoissa 100 ja 200 metriä. Oli mukana Suomen EM-joukkueessa Amsterdamissa 200 metrillä.

- Juoksi Ruotsi-ottelussa 100 metrin ennätyksensä 10,38, jolla hän jakaa kauden kotimaisen kärkituloksen Ville Myllymäen kanssa. Juoksi Lappeenrannan Eliittikisoissa 200 metrin ennätyksensä 20,84, joka on kauden kotimainen kärkitulos.

# Millainen on syyskesän päivä Suomen nopeimman miehen elämässä? Spurtti pääsi päiväksi Samuli Samuelssonin kyytiin ja kirjasi ylös mitä sprintteritähti teki ja kertoi.

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

- Heräsin kello 9.50. Kipusin pystyyn ja suunnistin raikkaaseen suihkuun. Sitten söin mustikkapuuron, ruisleivät ja greippiä, Samuelsson sanoo.

Aamiaisen jälkeen Samuelsson ponnahti rakkaan fatbike-ajokkinsa selkään ja polkaisi Ikaalisten keskustaan.

- Näin kesäaikaan on aamupäivisin tavattu kavereiden kanssa kahvilalla ja vaihdeltu kuulumisia tai menty pelaamaan frisbeegolfia. Moni heistä seuraa jalkapalloa ja minun tekemisiä, joten urheilusta puhutaan paljon, esimerkiksi siitä, että kotimaisessa pikajuoksussa on ollut kohtuullisen kova taso.

- Tänä kesänä puhuttiin paljon myös olympialaisista ja huippu-urheilun ikoneista, kuten Usain Boltista. Myös auto-onnettomuudessa loukkaantunut Amsterdamin EM-kisojen 200 metrin voittaja Bruno Hortelano on ollut puheissa. Toivottavasti ura jatkuu. Mies on ollut hyvässä nosteessa.

Kavereiden kanssa hengailu päättyy lounasaikaan. On aika valmistautua kello 15.30 alkavaan työvuoroon Ikaalisten urheilukentän hoitajana. Kyse on kesän mittaisesta pestistä.

- Syön lounaan kotona. Äiti on yleensä tehnyt minulle sapuskat valmiiksi. Äiti on todella hyvä kokki, enkä siksi oikein itse viitsi kokkaila.

- Lounaalla on alkuun hyvä salaatti, pääruuaksi jotakin lihaisaa ja tietysti sitä tärkeintä energianlähdetä, eli hiilihydraattia, kuten pastaa ja perunaa. Proteiiniin keskityn enemmän harjoitusten jälkeisessä ruokailussa. Minulla on ravintoon liittyvä sponsori, jonka kautta saan kokojyväriisiä ja mysläjä sekä hyviä mausteita.

Ja sitten alkaa työvuoro?

- Jos ei ole kisoja kello 15.30-20.00 välisen ajan olen näin kesäisin töissä. Tosin joskus, kun on hiljaista, voin tehdä työaikaan myös oman treenin. Minun hommani on laittaa Ikaalisten urheilukentällä ja jalkapallokentillä paikat kuntoon pelejä ja yleisurheilukisoja varten. Siinä on pituushyppyn alastulokasojen lanaamista ja suoritusvälineiden tuomista heittopaikoille. Ennen kuin kilpailut alkavat, olen toimitsijana ja otan ilmoittautumisia vastaan.

- Jalkapallokentille vien vaihtopenkit paikoilleen ja pistän kulmaliput pystyyn, ja hoidan sitten illalla vuoron päätteeksi, että kaikki on takaisin paikoillaan ja varastojen ovet kiinni. Se on oikein kiva homma ja sopii hyvin urheilijalle.

- Illalla on sitten treenit tai sitten näen ehkä vielä kavereita. Joskus vietän iltaa ihan vaan katselamalla Netflixiä. Sieltä on tullut katsottua kaikenlaista kuten Breiking Badiä, Dexterä, House of Cardsia ja aika lailla kaikkea mitä siellä on.

- Joskus tulee myös pelattua tietokoneella netin kautta esimerkiksi Myllymäen Villen ja Jonathan Åstrandin kanssa tietokonepelejä kuten Overwatchia. Siinä, kun kaikilla on mikit tulee juteltua kaikenlaista. Se on sellaista sosiaalista. En kuitenkaan pelaa yömyöhään ja pyrin välttämään pitkään paikallaan istumista. Se ei tee hyvää.

- Varsinaisista harrastuksista frisbeegolf on ykkönen. Kaikki kaverit harrastavat sitä, ja Ikaalisten urheilukentän lähellä on rata. Niitä on myös Ikaalisten kylpylässä ja Hämeenkyrössä. Itse en ole siinä erityisen hyvä, mutta ihan ok. ■





# Viestikilpailu saa peukut pystyyn

Eva Peltopuro ja Emilia Vaahtola



Veeti Viilo

## Myyrmäen kentällä treenaa Vantaan Salamien juniori-valmennusryhmä

- Onko meillä tänään joku pikajuoksuharjoitus?

Juniorivalmennusryhmä on aloittamassa treeniä Myyrmäen kentällä. Ryhmän vetäjä, seuran valmennuspäällikkö Olli-Pekka Mykkänen ei kuule kysymystä.

- OoPee, hei! Onko ohjelmassa pikajuoksuharjoitus, Emilia Vaahtola kilauttaa kysymyksensä uudestaan ja kovemalla äänellä.

Mykkäsen myöntävä vastaus saa 12-vuotiaan Emilian hypähtämään riemusta.

- Tykkään eniten pituushypystä ja pikamatkoista. Niissä pärjään parhaiten, Emilia selittää iloista ilmettään.

- Kestävyysslajeissa en ole niin vahva. Emilia tuli yleisurheiluharjoituksiin

ensi kerran kolme vuotta sitten. Tarkoitus oli vain kokeilla, mutta harjoituksissa oli kivaa.

- Ensin vain kaverini Eeva harrasti ja halusin testata tätä. Tykkäsin niin, että minä jatkoin, vaikka hän lopetti. Ja nyt olen löytänyt täältä uusia kavereita.

Emilia käy harjoituksissa neljä kertaa viikossa – maanantaina, keskiviikkona, perjantaina ja sunnuntaina. Aina puolitoista tuntia kerrallaan. Keski-  
viikkona on vielä hyppykoulu erikseen.

## Erikoinen yhdistelmä

Emilia lähtee starttiharjoituksissa sähäkästi telineistä. Kirittäjänä on Eeva Peltopuro, vaikka Eeva viihtyy parhaiten pidemmällä matkoilla.

- Kestävyyssuoksussa pärjään parhaiten. Ja pituushypystä, Eeva kertoo ja naurahtaa lajivalikoimalleen.

- Onhan se vähän erikoinen yhdistelmä.





Emilia Vaahtola

Eeva on käynyt harjoituksissa puolen kymmentä vuotta. Vanhemmat veivät hänet yleisurheilukouluun, ja Eeva jatkoi sieltä valmennusryhmään.

- Olen kokeillut myös jalkapalloa, mutta yleisurheilussa voi haastaa itseään. Myös kaverit ovat tosi tärkeitä. Kaverit innostavat jatkamaan.

### Hyvä liike aitojen välissä

Veeti Viilo murjaisee vuorollaan telineistä liikkeelle. Kiihdytyksessä on eri meininki kuin tytöillä. Veeti ruhjoo voimalla vauhtiin.

- Olen harrastanut yleisurheilua neljävuotiaasta. Vanhemmat toivat, Veeti kertoo.

- Olen kiintynyt yleisurheiluun, mutta olen kokeillut myös uintia, ampu-mahiihtoa ja hiihtoa.

Kilpailuissa Veeti on ollut vahvimillaan aitajuoksussa.

- Tykkään aitajuoksusta ja pärjään siinä parhaiten. Tai pärjäsinkin, Veeti kertoo sanojaan voimakkaasti painottaen.

- Aitavälit ovat nyt kasvaneet, enkä enää pärjää niin hyvin kuin aiemmin.

Starttiharjoitus päättyy. Tyttöjä kiinnostaa, mitä Mykkänen on suunnitel-

lut loppuhuipennukseksi. Se on viesti.

- Jee! Viestijuoksu, Eeva ja Emilia hihkaisevat ja kohottavat peukkuja ”OoPeen” loistavalle ratkaisulle.

Viestikilpailu on jokaisen suosikkimatka. Se on aina kivaa.



Eva Peltopuro

## Päällikkö ja OoPee

Salamien valmennuspäällikkö Olli-Pekka Mykkänen tuuraa junioreiden ohjaajana varsinaisia vetäjiä Aapo Rantilää ja Aino Paunosta. Päällikkö Mykkäsestä tulee, kun hän joutuu välillä vähän komentamaan joukkoja, ettei tulisi vahinkoja.

Valmennuspäällikkö on silti lapsille vain OoPee.

Valmennuspäällikön ilmeet ovat samanlaiset kuin lapsilla, kun nämä innostuvat onnistumisistaan tai vaikkapa viestijuoksusta.

- Lapset tykkäävät liikkua, Mykkänen toteaa.

- Ja tämä tässä on hienointa. Ihmisten kohtaaminen.

Urheilu ja liikunta ovat heittäneet Mykkäsen kahdella hypäyksellä aika matkan etelään. Sonkajärven Pahka oli hänen seuransa ja siellä Pohjois-Savon maisemissa hän aloitti ohjaamisenkin. Jyväskylään hän pysähtyi opintojen ajaksi ja valahti sieltä Vantaalle.

Nykyisessä tehtävässään Mykkänen on toiminut kolme ja puoli vuotta.

- Aloitin ympäristössä, jossa oli pieniä ryhmiä ja treenailimme koulujen saleissa ja käytävillä. Jyväskylässä olosuhteet olivat paremmat. Nyt koen hyväksi, että meillä on Vantaalla riittävän hyvät olot, ei liian hyvät, Mykkänen yllättää.

- Ei ole aina lajiharjoittelu-paikkoja tarjolla. Se ohjaa toimintaa tiettyyn suuntaan. Se lisää monipuolisuutta.



## Onks tää niitä spagettijuttuja?

- Onks tää niitä spagettijuttuja, joku heittää, kun Vantaan Salamien Olli-Pekka Mykkänen opettaa monilajikerhon poikia rentoutumaan yleisurheiluharjoituksen päätteeksi. Kaikkia naurattaa, mukaan lukien Mykkästä ja salin seivästä penkeillä istuvia vanhempia. Kuudentoista 5–9-vuotiaan energiapakkauksen hiljentäminen keittämään spagetti pehmeäksi, eli rentouttamaan kroppa treenin päätteeksi ei ole kevyt haaste. Mutta onnistuu.

Kivimäen koululla Vantaalla kokoontuva monilajikerho on kolmen vantaalaisseuran yhteinen ponnistus.

- Halutaan tarjota kosketuspinta useampaan lajiin. Kerhossa on mahdollista kokeilla yleisurheilua, salibandyä ja painia, Mykkänen kertoo.

Kysyntää on.

- Julius kävi yleisurheilukoulussa ja tykkäsi. Tähän houkutti se, että tarjolla oli monta lajia. Yleisurheilun lisäksi täällä kiinnosti paini, kertoo viisivuotiaan Julius-viikarinsa touhuja seurannut Mari Takari.

Samaa mieltä ovat Artun, 7, ja Eikan, 7, harjoituksiin tuoneet Sirpa Vierimaa ja Minna Saarinen sekä Lennyn, 7, harjoituksia seurannut Sami Anttila.

- Omaa lajia ei ole vielä löytynyt ja täällä on hyvä mahdollisuudet kokeilla erilaisia, Vierimaa sanoo.

- Lisäksi tämä oli suhteellisen edullinen, Anttila täydentää.

### Keihäspallo lentää

Mykkänen polkaisee treenit käyntiin, eikä matkalla jarrutella. Haarahipalla otetaan hiki pintaan. Aita- ja viestijuoksut mennään kaasua pohjassa. Lopuksi katsotaan, löytyykö teropitkämäkiainesta. Keihäspallot ja turbokeihäät lentävät sen verran tyylikkäällä otteella, että esimerkiksi on tv:stä katseltu.

- Kiva, että täällä pääsee perehtymään näihin perinteisempiinkin lajeihin. Tuntuu, etteivät lapset enää tunne niitä, sanoo kahdeksanvuotiaan Onnin harjoituksiin tuonut Marina Voutilainen.

- Poika on kiinnostunut painista. Yleisurheilu ja salibandy tulivat tässä bonuksena. Se on hieno juttu, en osaisi sitä itse opettaa, sanoo kamppailulajien parissa itse viihtyvä Henna Ylisirkka, joka toi paikalle kuusivuotiaan Eetun.



### Mikä on monilajikerho?

6–9-vuotiaille suunnattu, yhteensä 24 harjoituksen mittainen kerho.

Se kokoontuu syksystä alkaen kerran viikossa Vantaan Kivimäen koululla. Harjoituksista kahdeksan on yleisurheilua ja saman verran painia ja salibandyä.

Ryhmän valmennuksen organisoivat yhteistyössä Vantaan Salamet (yleisurheilu), Vantaan Sampo (paini) ja SB-Vantaa (salibandy).

Lisätietoja: [www.vantaansalamat.fi](http://www.vantaansalamat.fi)



**Just Smile!**



Teksti **Tapio Nevalainen**



# *Ludvig, Pekko ja Hilma ilona urheilijan arjessa*

Lemmikkieläimellä on tärkeä rooli monen urheilijan arjessa. Lemmikki voi olla lenkkikaveri tai seuranpitäjä, jonka kanssa muut asiat unohtuvat. Se voi olla myös kaveri, jonka kanssa harrastetaan vaikkapa agilityä. Spurtti tapasi Ludvigin, Pekon ja Hilman, jotka kirkastavat yleisurheiluhiippujen arkea.

**K**olmevuotias to-yvillakoira Ludvig on korkeushyppääjä Elina Smolanderin silmäterä. Se seuraa emäntäänsä lenkille ja kilpailumatkoille. Kun Smolander kilpailee, katsomon eturiviin Ludvigia ei parane päästää.

- Se ei hauku, mutta alkaa ulista heti, kun näkee minut kentällä, joten se täytyy pitää vähän sivummalla, kun itse kilpailen, Smolander nauraa.

Smolanderin koirainnostus on kodin peruja.

- Meillä oli kotona länsiylämaanrieri Danny, joka sitten sairastui. Kun muutin omaan asuntoon, tuli mieleen, että pitäisi ottaa koira, Smolander sanoo.

Päätöstään Smolander ei ole katunut. Proviisoriksi Jyväskylässä opiskelevan korkeushyppääjän arkeen tarmokas ja seurallinen villakoira on tuonut kaveruutta ja kokonaan uuden harrastuksen.

- Agilityä on harrastettu ihan pen-

nusta lähtien. Ludvig on siinä ihan lupaava koira: hyväluontoinen, nopea ja ketterä. Agility on oikein mukavaa vaihtelua harjoittelulle ja aika rankkaa ohjaajallekin, Smolander sanoo.

## **Urheiluasiat unohtunut Ludvigin kanssa**

Smolanderin lupaavasti alkanut olympiakesä päättyi jo juhannuksena akillesvammoihin, jotka korjattiin leikkauksella. Pettymyksen sulattelussa



Kuva Hannu Jukola

kuten urheilijan arjessa yleensäkin Ludvigilla on iso ja toimiva rooli.

- Tietyllä tavalla sitä unohtaa urheiluasiat kotona paremmin koiran kanssa. Sen kanssa on mukava tehdä kaikenlaista ja pitäähän sitä jo lenkkeilyttä kolmesti päivässä. Se myös juoksee usein mukana, kun teen aerobista treeniä, Smolander sanoo.

Smolander muistuttaa, että utte-rasti opiskelevan ja harjoittelevan urheilijan kannattaa miettiä tarkkaan, jos haluaa koiran, että jääkö sille riittävästi aikaa.

- Koira tarvitsee paljon aikaa ihmisiltä, eli jos on pitkät päivät koulua ja vielä treenit päälle, koira voi olla aika yksinäinen. Minulla yliopisto-opinnot ovat olleet aika vapaita viime vuodet ja olen voinut opiskella paljon kotona ja pitää samalla seuraa Ludvigille. Hän on joutunut olemaan yksin pääosin vain treenien ajan.

### Pekko löytyi navetan katolta

Kahdeksanvuotias Pekko-kissa on valloittanut paikan Jasmin Showlahin sydämessä. Näin siitä huolimatta, että pikajuoksija tunnustaa olevansa pohjimmiltaan koiraihminen.

- Pekko on vähän erikoinen kissa. Se on nimittäin käytökseltään hyvin koiramainen. Se osaa istua ja noutaa

käskystä, Showlah sanoo.

- Monet sanovat, että kissat viihtyvät omilla oloissaan, mutta Pekko on todella ihmisläheinen. Kun joku on kotona, se on koko ajan sylissä tai sinus-kiinni, ja aina näkyvillä.

Showlah asuu Helsingissä äitinsä kanssa. Juoksijan harjoitus- ja työajat eroavat kuitenkin aika lailla äidin arjen aikataulusta.

- Pekko on hyvä kaveri. Se on aina kotona, Showlah sanoo.

Kuinka Pekko teille kotiutui?

- Se tuli meille vahingossa. Äidin työkaveri löysi navetan katolta pennun ilman emoa. Se tuli meille ensin sijaiskotiin, mutta oli niin hurmaava tyyppi, että jäi, Showlah kertoo.

Pekko asustelee talvet sisällä, mutta kesällä Showlah käyttää sitä ulkona.

- Siinäkin se on koiramainen. Se on oppinut todella hienosti kävelemään valjaiden kanssa.

Voiko ajatella, että pikajuoksijalle olisi kissasta jotakin iloa noin harjoittelun ja urheilun kannalta?

- Totta kai. Kissat ottavat tunnetusti asiat rennosti ja nukkuvat paljon. Siitä voi ottaa oppia, Showlah sanoo.

### Hilma ei lämpene intervalleille

Sekarotuinen Hilma-koira on usein mukana, kun aita juoksija Reetta Hurs-

ke tekee aerobista harjoittelua.

- Sen kanssa pystyy tekemään kaikenlaista, mutta määräintervallien juoksemiseen se kyllästyy nopeasti, kun juostaan vaan edestakaisin, Hurske nauraa.

Viisivuotias Hilma löytyi Hurskeen mukaan netistä ja on osoittautunut oivaksi valinnaksi.

- Meillä on tosi läheinen suhde. Jos olen yksin kotona, siitä on seuraa, vaikkei tekisi sen kanssa muuta kuin olisi vain. Ja onhan se aika persoona. Kun joku tulee meillä sisään, sen täytyy päästä heti syliin. Se tykkää enemmän ihmisistä kuin toisista koirista, Hurske tuumii.

Perinteinen nouda palloa -leikki ei Hilmalta luista.

- Sen kanssa on hyvä juosta, mutta palloa sille ei pysty heittämään. Se hakee sen kerran, mutta ei anna takaisin, Hurske sanoo.

Hurskeen mukaan Hilman tapainen koira sopii hyvin kovaa harjoittelevan yleisurheilijan lemmikiksi, jos urheilijan aikataulu vaan jättää koiran kanssa olemiselle riittävästi aikaa. Hurske itse asuu vanhempiensa luona, joten koiraa ulkoiluttaa koko perhe.

- Jos nyt valitsisin, ottaisin keskikokoisen koiran. Sellaisen kanssa pystyy tekemään kaikkea ja sen kanssa on helppo mennä maastossa. ■



Teksti **Tapio Nevalainen** Kuvat **Mika Kanerva**

# **Lihaskasvu ei kasva salilla, vasta kotona syödessä**

Mikä on paras tapa oppia? Kysy mestarilta. Olisiko niillä aikaa jutella nuorille? Ainakin kuulantyyntönnön Suomen mestari Arttu Kangas ehti Ratinan punttisalille, kun pyydettiin. Neuvoi ja antoi hyviä vinkkejä Tampereen Pyrinnön Vikke Savolalle, Teemu Paloselle, Eerika Heiskalalle ja Ada Varviolle.



*Jalkakyykyssä tanko on tukevasti harteilla ja siitä otetaan käsillä hieman harteita leveämpi ote. Jalat maassa noin hartian leveydellä. Alas mennessä vatsa tiukkana ja happea keuhkoihin. Jalkaterät ja polvet liikkuvat samassa linjassa. Ylös tullessa selkä tiukkana, katse suoraan eteen.*



Kankaan johdolla tehtiin Ratinassa perusharjoitteita kuten jalkakyykyä, penkkipunnerrusta sekä vatsa- ja selkälihastreeniä. Kun kyse oli yleisurheilijoista, painotettiin jalkatreeniä.

## Missä vaiheessa Arttu itse aloitit voimaharjoittelun kuntosalilla?

- Kävin siellä jo varmaan 10–11-vuotiaana, mutta kyllä se siinä 15–16-vuotiaana totisemmin alkoi, Kangas muisteli.

## Kuinka nuorille suosittelet salitreeniä?

- Jokainen kasvaa ja kehittyy hieman eri tahtia. Siksi siitä pitää keskustella oman valmentajan kanssa, mutta 12–13-vuotiaana voi hyvin aloittaa sellaisella keppijumppatyypisellä treenillä. Tuossa iässä sellainen yksi tai kaksi kertaa viikossa riittää, Kangas sanoo.

## Mitkä ovat kolme tärkeintä asiaa muistaa, kun salitreeniä aloitellaan?

- Tärkeintä on oppia tekemään asiat oikein. Painoilla ei aluksi ole suurta merkitystä. Toinen asia on ruokailu. Noin tunti ennen salille tuloa olisi hyvä syödä, että jaksaa. Ja se pitää muistaa, ettei se lihas siellä salilla harjoittellessa kasva. Se kasvaa vasta, kun mennään harjoituksen jälkeen syömään. Siksi jo heti harjoituksen jälkeen olisi hyvä syödä jotakin, vaikka banaani. Ja salilla on hyvä pitää vesipulloa mukana.

- Ehkä se kaikkein tärkein asia kuitenkin on, että treenamista ei saa ottaa liian vakavasti. Sen pitää olla hauskaa.



*Jalkaprässi vaakatasossa: Jalat työnnetään suoraksi, mutta ei päästetä niitä lukkoon.*



*Etureisipenkki: Muista säätää laite itsellesi sopivaksi.*



*Takareisilaite: Muista säätää laite itsellesi sopivaksi. Tee liike terävästi.*





*Selkälhasliike: Laskeudu alas ja nouse. Pidä selässä koko ajan jännitys. Älä yliojenna selkäsi ylhäällä. Pää pysyy suorana koko ajan.*



*Penkkipunnerrus: Jalat tukevasti maassa, silmät tangon kohdalla, ote niin että se on osin tangon karhennusten päällä. Laske tanko suoraan rinnanpäälle ja ota ilmaa keuhkoihin. Työnnä tanko ylös. Puhalla ilma ulos.*



*Kulmasoutu (selkälhasliike): Selkä suorana, vedä käsipainoa kohti kainaloa ja laske se maltilla alas.*

## Miten treenit salilla pitäisi rakentaa?

- Treenit pitää aina aloittaa 10–15 minuutin lämmittelyllä. Varsinkin kehon nivelet polvet, olkapäät ja kyynärpäät pitää muistaa pyöritellä ja lämmitellä hyvin. Niin vältät monet vaivat vanhempana.

- Kun aloitetaan harjoittelu, ensin tehdään raskaimmat liikkeet esimerkiksi jalkakyykky ja sitten kevyemmät liikkeet, kuten vaikka penkkipunnerrus ja selkä- ja vatsalihasliikkeet. Liikettä sanotaan raskaaksi, jos siinä toimivat kehon isot lihakset kuten jalka- ja selkälihakset. Raskaita liikkeitä ovat esimerkiksi jalkakyykky, maastaveto, rinnalleve- to ja tempaus.

- Selkä- ja vatsalihakset ovat yleisurheilijalle ehkä kehon tärkeimmät lihakset. Niitä pitää treenata jokaisessa harjoituksessa, ja niitä voi treenata niin paljon kuin jaksaa. Jos ne ovat kunnossa kilpailu ja harjoittelu helpottuvat koska kroppa pysyy oikeissa asennoissa.

- Myös leuanveto ja etunoja-punnerrukset ovat hyviä perusvoimaliikkeitä, joita kannattaa sisällyttää jokaiseen harjoitukseen.

## Kuinka monta toistoa kannattaa tehdä ja mistä tietää, että paino on kussakin liikkeessä sopiva?

- Painon voi kokeilla. Jos sillä on vaikea tai sillä ei pysty tekemään hyvällä suoritus- tekniikalla 10 toistoa, se on liian painava. Suosittelen, että kun aloitellaan salitreeniä tehdään kerralla 10–20 toistoa. Kuinka monta sarjaa noita toistoja tehdään, se riippuu harjoituksista. Siitä kannattaa keskustella oman valmentajan kanssa. ■

Askarruttaako mieltäsi joku terveyteen, kasvuun tai ravintoon liittyvä asia. Lähetä meille kysymys. Spurtti Newsin asiantuntijalääkärit vastaavat.

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

## Jari Salo

Professori, ortopedian ja  
traumatologian erikoislääkäri  
Ylilääkäri  
Sairaala Mehiläinen Helsinki

12-vuotias tyttäreni on kärsinyt viime talvesta alkaen Severin taudista. Hän harrasti koripalloa aikaisemmat vuodet, jolloin vamma ilmeni. Vamma oli molemmissa nilkoissa ja se todettiin lääkäriässä. Nyt hän on aloittamassa yleisurheiluharrastusta ja nilkka kipeytyi jälleen ensimmäisissä harjoituksissa. Miten vammaa voisi ehkäistä, hoitaa ja kuinka pitkäkestoisesta ongelmasta mahdollisesti on kyse? Kaikki tieto ja apu Severin tautiin olisi tervetullutta.

Jussi Iso-Tuisku



**VASTAUS:** Severin tauti on yleinen kantapään kiputila nuorilla urheilijoilla. Akillesjänteen kiinnityskohta kantaluun takaosassa luutuu kiinni vasta kasvun loppuvaiheessa. Severin taudin syntyminen vaatii sen, että toistuvat akillesjänteen kautta tulevat voimakkaat kuormitukset hypyissä ja juoksussa ärsyttävät aluetta enemmän kuin kasvavat kudokset vielä kestävät, jolloin kipu alkaa rajoittaa liikuntaa. Tyypillisesti kipu tuntuu rasituksessa aivan akillesjänteen alaosan edessä, kantaluualueella.

Hoito on konservatiivinen, kasvavat kudokset vain tarvitsevat aikaa ja tilapäistä kuormituksen rajoittamista. Yleensä jo muutaman viikon hypy- ja spurttitauko rauhoittaa alueen. Jalkinevalinnassa akuuttia vaihetta rauhoittaa, jos kengässä on paksumpi kantapää tai tilapäisesti jopa korotusta. Altistavia tekijöitä on jonkin verran ja itse pintaisissa tapauksissa ortopedikäynti on aiheellinen. Keskeistä niin hoidossa kuin ennaltaehkäisyssä on pohjelihasyhmien ja jalkapohjan venyttelyt. Myös rasituksen päälle annettu kylmähoito voi auttaa oireisiin. Severin tauti ei tarkoita totaalia taukoa liikunnasta, eikä etenäkään venyttelystä. Riittää siis, että eniten akillesjäntettä kuormittavat harjoitteet kuten hypyt ja ylämäkijuoksut tauotetaan tilapäisesti ja asianmukaiset venyttelyt tehdään säännöllisesti.

Tyttärelläni, 15-vuotias pika-aituri, on sääriluun ulkosyrjillä kiputila, lähinnä peruskuntokaudella. Urheilulääkärillä on käyty ja siellä selvisi, ettei se ole penikkatauti vaan lihas ei meinaa mahtua lihasaition/kalvon tms. sisään. Hän antoi ohjeeksi juosta vain päkiöillä mutta peruskuntokaudella ja erilaisissa maastoissa se ei ole ihan helppo yhtälö. Kisakaudella ei juuri ole ongelmaa, koska juostaan piikkareilla kentällä, ja askel menee oikein ko. lihaksen suhteen.

Lääkäri kertoi tämän olevan yleinen vaiva juuri aitajuoksijoilla, joilla on yleensä "isohkot" lihakset. Ennen aikaan kalvo tms. leikattiin halki ja ongelma poistui. Hän antoi sen vaihtoehdoksi meillekin jos vaiva ei helpota, mutta kun ei vielä haluaisi nuorta leikkaukseen.

Kuinka paljon näitä leikkauksia nykyään tehdään ja tehdäänkö jo näinkin nuorille? Onko se toimiva ja kestävä ratkaisu? Kuinka kauan kestää toipua moisesta?

Tyttö odottelee kauhulla peruskuntokautta ja kovaa kipua treeneissä, kun juostaan pitkää matkaa. Erilaisia lenkkitosuja ja hierontaakin on kehitetty mutta apua ei juuri ole löytynyt.

Vinkkejä otetaan mieluusti vastaan, kiitos!

Sari G-P

**VASTAUS:** Kysymyksessä kuvattu ti-

lanne on CCS (Chronic compartment syndrome) eli suomeksi lihasaitiosyndrooma. Säären lihakset ovat neljän suuren kalvoaition sisällä, aitioiden seinämät ovat varsin lujat. Harjoittellessa lihakset aluksi turpoavat ja harjoittelun myötä myös kasvavat kokoa. Mikäli aitoissa paine nousee liikaa, syntyy osalle urheilijoista aitiopaineoireisto. Tila voi johtaa kierteeseen, jossa kuormitettavan lihasaition paine nousee, kudosten hapensaanti ja verenkierto heikentyvät ja syntyy jopa kroonistuva rasitustila.

Yksi hoidon mahdollisuus on kysymyksessä mainittu lihaskalvon halkaisu, jolloin paine helpottaa. Nykyisin sen käyttö on kuitenkin huomattavasti vähäisempää, ensisijaista on etsiä altistavaa tekijää, tarkistaa nilkan ja jalkaterän sekä alaraajakokonaisuuden toiminta ja linjaukset ja pyrkiä ensin muuttamaan harjoittelua. Oireisto voi kehittyä mihin tahansa säären osaan, aitajuoksijoilla tyypillinen on tämän etummaisesta lihasaition oireisto. Aitiossa sijaitsee varpaiden ja jalkaterän nostoon liittyviä lihaksia, joihin kyseisissä lajissa tulee jatkuvaa kuormitusta. Diagnostiikka on haasteellista, painemittaukset ovat rajallisesti käytössä ja kuvantamisen menetelmiä on kehitetty. Mitään yksiselitteistä ja helposti saatavaa menetelmää tuohon ei vielä kuitenkaan ole, enempi on kyse kliinisestä diagnoosista.



### Sami Siiskonen

LL, yleislääkäri

Vastaava lääkäri

Lääkärikeskus Mehiläinen Forum

Kuinka nuorena pikajuoksun tai korkeushypyn tapaisissa lajeissa on syytä alkaa pudottaa kehon rasvaprosenttia kilpailukaudelle? Joillakin aikuisurheilijoilla on tapana esitellä rasvattomia "six packejä" (vatsalihaksia) somessa ja sitä nuoremmat matkivat. Sisältyykö tähän vaaroja? Tietystä iästä tyttöjen kehoon kertyy rasvaa?

Pekka

**VASTAUS:** Terveys on urheilijan ensisijainen tavoite. Urheilijan elimistöä tulee ajatella kokonaisuutena, jossa suorituskyvyn lisäksi on varjeltava kasvua, hormonitasapainoa, puolustuskykyä eli immuniteettiä sekä oppimiskykyä. Urheilijan noudattama terveellinen ruokavalio ja säännöllinen uniryhti ympäri vuoden ovat paras tapa varmistaa, että kisakaudella keho on terve ja suorituskykyinen.

Nuoren kehon rasvapitoisuus vaihtelee hormonitasapainon mukaan ja terveessä elimistössä on nuorella iällä varastoitunutta rasvaa energia-aineenvaihdunnan, solurakenteiden ja hormonituotannon tarpeisiin. Terveellisen ruokavalion aikana kehossa on sille luontainen määrä rasvaa. Tämän luontaisen rasvamäärän merkittävä alentaminen voi johtaa häiriöihin kasvussa ja kehityksessä sekä muuttaa hormonitasapainoa epäedullisesti.

Yleisurheiluvan nuoren energiankulutus vähenee hieman kisakaudella harjoittelun keventyessä. Varsinaiseen painonpudotukseen ei ole syytä kisakaudella ryhtyä, mutta ravintoa voi hyvin keventää kisakaudella korvaamalla osan harjoituskauden ruokavalioon kuuluvasta hiilihydraatista (pasta, riisi, peruna) salaattilla ja kasviksilla varsinkin lepopäivinä.

Sanotaan, että maitohapollisten harjoitusten tekeminen kannattaa aloittaa vasta, kun lasten elimistö kehittyä nuoren elimistöksi, ja pystyy käsittelemään maitohappoa eli poistamaan sitä. Onko näin? Mitä tapahtuu jos lapset harjoittelevat nopeuskestävyystreenejä? Syntyykö haittaa, vai onko vain niin, ettei siitä ole hyötyä?

Jari

**VASTAUS:** Lapsen kestävyysharjoittelu olisi syytä olla pääasiallisesti aerobista. Anaerobiseen harjoitteluun lapsen elimistö on vielä vaillinaisesti kehittynyt. Lapsen elimistö kykenee toimimaan anaerobisestikin, mutta maitohapollinen toimintakyky ja happamuuden sieto- sekä maitohapon poistokyky ovat vaillinaisesti kehittyneitä. Lapset voivat tehdä nopeuskestävyysharjoitteita, mutta niissä työpaksot tulisi olla lyhyitä (n. 10 s) ja lepojaksot riittävän pitkiä (n. 20-60 s). Liian kovatehoinen (anaerobinen) harjoittelu lapsella voi sen sijaan olla haitallista muiden ominaisuuksien kehittymiselle.

Kun lapsella on "pieni venähdys" – onko parempi harjoitella kivun sallimissa rajoissa vai olla täyslevossa? Milloin ja miten nuoret voivat aloittaa voimaharjoittelun? Milloin painoilla? Onko eroa tyttöjen ja poikien välillä?

Jari

**VASTAUS:** Lapsella "pienet venähdysvammat" paranevat yleensä nopeasti. Jos kevyessäkin harjoittelussa tuntuu kipua venähdysalueella, on syytä levätä 3-7 päivän ajan. Kun kevyessä rasituksessa ei tunnu enää kipua, voi siirtyä seuraavalle portaalle eli hiukan kovatemposempaan harjoitteluun. Lepoaikana voi tietysti harjoitella muita lihasryhmiä esim. alaraajan venähdysvammassa voi harjoitella keskivartalon ja ylävartalon lihaksia.

Terve urheilija -projektin suositukset voimaharjoitteluun:

Ennen murrosikää voimaharjoittelun tulisi sisältää lihaskoordinaatioharjoitteita ja voimaharjoitus-tekniikoiden opettelua sekä nopeusvoimaa esimerkiksi hypelyiden ja kuntopal-



### Jyri Aalto

LL, yleislääkäri

Lääkärikeskus Mehiläinen Kielotie

lonheittojen muodossa. Nämä kehittävät monipuolista lihaskuntoa, jonka avulla myös lihaskunto kehittämisen murrosiän jälkeen on helpompaa. Lihaskunto on pääosin riippuvainen lihaskuntojen hermostuskyvystä eli hermoston kyvystä käskyttää lihaskuntoja sekä lihaskuntojen poikkipinta-alasta.

Hermostuksen lisäksi ennen murrosikää voimaharjoittelussa kannattaa panostaa lihaskuntoon ja erityisesti lihaskuntojen aerobiseen jaksamiseen. Erittäin lihaskuntoharjoittelun tulisi kohdistua lantion ja sitä ympäröivän lihaskuntojen kehittämiseen, koska keskivartalon hallinta on ehdoton edellytys kovalle voimaharjoittelulle. Oman kehon painolla tai kevyillä vastuksilla tehty voimaharjoittelu, joissa ei kasaudu merkittäviä määriä maitohappoa:

- parantaa lihaskuntojen palautumiskykyä
- ehkäisee urheiluvammoilta
- luo pohjan myöhemmälle voimaharjoittelulle

Murrosiässä lihaskuntojen poikkipinta-ala kasvaa voimakkaammin kuin sitä aikaisemmassa vaiheessa tehdyssä voimaharjoittelussa. Painoilla tehty voimaharjoittelun hyöty lisääntyy murrosiässä ja sen jälkeen. Ennen tätä ajanjaksoa tehty "hermostus" -voimaharjoittelu antaa paremmat edellytykset myöhemmää voimaharjoittelua varten. Tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin 9-12-vuotiaana ja pojilla noin pari vuotta myöhemmin. Lisäpainojen kanssa harjoittelu vaatii erityistä tarkkuutta valmentajalta tekniikan ja kuormituksen osalta.



# **Kasvukipuja vai ylirasitusta?**

Nuorellakin urheilijalla voi harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyä erilaisia tuki- ja liikuntaelimestön kipuoireita. Näistä suurin osa on onneksi luonteeltaan harmittomia, mutta myös kasvuikäisen kipujen taustalla voi joskus olla liiallisen harjoittelukuorman aiheuttama rasitusvamma. Niinpä myös nuoren urheilijan kipuoireen syy tulee selvittää aivan yhtä aktiivisesti kuin aikuisellakin.

### Kova treeni – lihakset kipeät

Tavallisin esimerkki hyvälaatuisesta kipuoireesta lienee kovan treenin jälkeinen lihaskipu. Kyseessä on sinänsä normaali reaktio kovaan rasitukseen ja tällainen kipu menee ohitse noin 1–3 päivässä, edellyttäen että tehotreeniä seuraa muutama rauhallisempi päivä harjoitusohjelmassa.

### Kasvukivut

Murrosikää edeltää nopean pituuskasvun vaihe, ns. kasvupyrähdys. Nopeimman kasvun vaihe ajoittuu tytöille hieman varhemmin (keskimäärin 12-vuotiaana) kuin pojille (keskim. 14-vuotiaana). Niin kutsuttujen kasvukipujen esiintyminen on kuitenkin tavallisinta 5–8-vuotiailla lapsilla, joten niiden yhteys pituuskasvuun on varsin epäselvää.

Kasvukipujen oireet ovat varsin tyypilliset, lapselle ilmaantuu alaraajoihin (tavallisimmin säären yläosaan) kipua nukkumaanmenon aikaan tai nukahdamisen jälkeen. Kipukohta ei arista sitä painellessa ja kivut esiintyvät tavallisesti muutamana iltana peräkkäin jaksottaisesti. Tyypillinen oirekuva ei edellytä laajempia jatkoselvittelyitä, kaikkia kasvavan urheilijan kipuja ei tule automaattisesti nimetä kasvukivuksi!

### Rasitusvamat nuorella urheilijalla

Nopean kasvun vaiheessa nuoret urheilijat voivat olla hyvinkin erilaisessa vaiheessa kasvunsa suhteen. Pituuskasvuun liittyen raajat ”venyvät” ja lihassmassa jää kehityksessä jälkeen, alkaen jälleen voimistua kasvun hiipuessa. Tämän ikäisen urheilijan harjoittelussa tulee ottaa huomioon suuri vaihteluväli kasvun vaiheessa. On mahdollista määrittellä yleispätevää

”13-vuotiaan harjoitusohjelmaa”, kun varhainen kasvaja on ehkä jo ohittanut kasvupyrähdysten toisen odotellessa sen alkamista.

Kasvuikäisille tyypillisiä rasitusvammoja ovat jänteiden kiinnityskohtien ”apofysiitit”. Näistä tavallisimmin on Osgood-Schlatterin tauti, joka esiintyy pikkujalkaa alkavana kipuna polvilumpiojälteen kiinnityskohdassa, sääriluun yläosassa. Vaiva alkaa tavallisimmin kasvupyrähdysten aikana ja oireet kestävät vaihtelevasti noin 1–2 vuoden ajan. Osgood-Schlatterin taudin taudinkuva on yleensä itsestään rajoittuva ja täydellistä harjoittelutaukoa se ei yleensä vaadi. Oire esiintyy hyppyihin, nopeaan juoksuun ja syväkyykyihin liittyvänä ja näitä aktiiviteetteja on syytä rajoittaa pahimman oireen ajan. Tila ei yleensä vaadi erityisiä hoitotoimenpiteitä, poikkeuksena jänteen kiinnityskohdan murtuma, jossa kipuoire ilmaantuu äkillisesti.

Rasitusvamma voi esiintyä kasvuikäisellä urheilijalla myös selässä.

Nuorella iällä liiallinen painojen kanssa harjoittelu voi johtaa nikamakaaren rasitusmurtumaan (spondylolyysiin), jonka merkinä on alaselässä tuntuva kipu, joka pahentuu erityisesti selkää taaksepäin taivuttaessa. Useamman viikon ajan esiintyneen alaseläkivun tulisikin johtaa nuorella urheilijalla selän magneettikuvaukseen, jotta mahdollinen rasitusmurtuma voidaan todeta. Nikamakaaren rasitusmurtuma voi hoitamattomana johtaa nikamasiirtymään eli spondylolisteesiin. Tilaan tulee suhtautua riittävällä vakavuudella, sillä pelkän rasitusmurtuman kohdalla riittävän pitkällä levolla rasitusmurtuma saadaan luutumaan ilman jälkiseuraamuksia. Mikäli tilanne etenee nikamaliukumaksi, voi vaiva johtaa urheilu-uran ennenaikaiseen päättymiseen ja jopa leikkaushoitoon.

## KOLME TEESIÄ KASVAVAN NUOREN HARJOITTELUUN

- 1** Yksilöllisyys harjoittelussa. Kaksi samanikäistä urheilijaa voivat olla hyvinkin erilaisessa vaiheessa kasvuaan. Tämä tulee ottaa huomioon harjoittelussa.
- 2** Kaikki kasvuikäisen kipu ei ole kasvukipua. Nopean pituuskasvun aikana ns. kasvukivut ovat itse asiassa varsin harvinaisia – tavallisempaa on, että kivun takana on rasitusvamma ja kivun syy tulee myös nuorella urheilijalla selvittää huolellisesti.
- 3** Painoharjoittelussa tulee noudattaa malttia ja välttää liian raskaita painoja. Erityisesti selkäkipujen ilmaantuessa voimaharjoitteluun liittyen tulee hälytyskellojen soida!

### Tero Yli-Kyyny

*Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri  
Mehiläinen Jyväskylä ja Kuopio*

# Noin kymmenen kysymystä Tomi Lehdolle Hernerokka, matematiikka ja pitkät lenkit maistuvat



Hernerokka, Simpsonit, matematiikka ja pitkät lenkit ovat kestävyysjuoksija Tomi Lehdon mieleen.

Espoon Tapioiden 17-vuotiaan lahjakkuuden piikkarit liikkuvat viime kesän kilpailuissa loistovauhtia.

Päättäneestä kaudesta Lehdon palkintokaappiin jäivät muistuttamaan muiden muassa 17-vuotiaiden sarjan mestaruusmitalit maasto- ja maantiejuoksun SM-kisoista sekä SM-kisojen 3000 metriltä ja poikien Ruotsi-ottelun 1500 metriltä.

Parhaiten Lehdon jäivät mieleen kuitenkin Kalevan kisoissa 3000 metrin estejuoksun pronssi sekä menestys 17-vuotiaiden EM-kisoissa Georgian Tbilisissä. Lehdon oli 3000 metrin kuudes sija ja 2000 metrin esteissä neljäs.

Päättäneen kauden jälkeen Lehdon ennätykset keski- ja pitkällä matkoilla ovat 800 metriä 1.53,73, 1500 metriä 3.51,24, 3000 metriä 8.26,31, 5000 metriä 14.53,36, 2000 metrin esteet 5.55,90 ja 3000 metrin esteet 9.04,67.

## Juoksit 17-vuotiaiden EM-kisoissa 2000 metrin esteissä neljänneksi ja paransit kisoissa ennätystäsi kahdesti kerro siitä. Millaista oli kilpailla Tbilisissä?

- Oli hienoa kilpailla siellä, vaikka oma kunnonajoitus ei osunut ihan juuri sinne. Kauden aikana oli sairastelua, joka vähän vaikutti. Tbilisiin helle ei minua häirinnyt. Varsinkin 3000 metrin juoksun aikaan oli tosi hyvä ilma kilpailla. Estejuoksun aikaan oli vähän kuumempaa.

## Mikä vei sinut aikanaan kestävyysjuoksun pariin?

- Mikähän se mahtoi olla? Pärjäsin koulussa aina juoksuissa ja sitten myös koulujen välisissä kilpailuissa. Olin käynyt isän kanssa lenkillä, ja menin sitten Espoon Tapioihin. Siitä se lähti. En ole koskaan harrastanut mitään muuta yleisurheilua kuin kestävyysjuoksua.

## Kerro harjoittelustasi? Miten harjoitusmäärät ovat muuttuneet viimeisen parin vuoden aikana?

- Vasta pari vuotta tässä on vakavammin juostu. Nyt päättäneellä kaudella kovimmilla viikoilla harjoituskilometrejä tuli 120 ja helpommalla viikolla ehkä parikymmentä vähemmän. Minulla on normaalilla harjoituskauden viikolla yhdeksän harjoitusta. Viikkotasolla kilometrimäärät ovat kasvaneet noin parikymmenen kilometrin verran vuodessa.

## Mikä kestävyysjuoksussa viehättää?

- Juokseminen ja varsinkin pitkät lenkit perusharjoituskaudella.

## Mitä ajattelet, kun valmistaudut kilpailuun?

- Mietin taktiikkaa ja sitä, miten kisa pitäisi juosta. Etukäteen tietysti vähän katsotaan myös, että ketä muita on mukana, ketä voisi peesata ja sellaista.

## Jännitätkö kilpailemista?

- Ennen jännitin aika paljonkin. Nyt en enää niin paljon. Sanon aina itselleni, että muistat vaan juosta rennosti, niin hyvin se menee.

## Mikä estejuoksussa viehättää?

- En osaa sanoa, onko estejuoksussa sinällään mitään erityistä viehätystä. Sekin on kestävyysjuoksua, josta minä pidän.

## Mikä on paras urheilumuisto tähän mennessä?

- Ehkä tuo Kalevan kisojen pronssi. Se oli minulle ensimmäinen mitali Kalevan kisoista. Oli hienoa juosta Hannu Granbergin ja Aki Nummelan kanssa.

## Mistä pidät koulussa?

- Tykkään matikasta ja historiasta.

## Lempiruoka ja -juoma

- Sanotaan hernerokka ja maito. Ei välttämättä yhdessä.

## Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?

- Olla kavereiden kanssa.

## Mitä sarjoja seuraat?

- Simpsonit ja South Parkia tulee katsottua.

## Ketä suomalaista urheilijaa arvostat?

- Niclas Sandellsia. Oli kova juoksija.

## Mitä et tekisi mistään hinnasta?

- Käyttäisi dopingia.

## Mikä on unelmasi urheilijana?

- Juosta 5000 metrin Suomen ennätys (nykyinen on olympiavoittaja Lasse Virénin vuonna 1972 juoksema 13.16,3).



Onko joku asia sinulle erityisen rakas ja tärkeä? Katsotaan yhdessä, miten se parhaiten turvataan. Ota yhteyttä. Soita **010 80 81 88** tai tule käymään. Lähimmän toimipisteen löydät osoitteesta **folksam.fi**.

**Folksam**

# Näin syntyy tyylikäs kisakampaus



Riina Holländer, Anniina Pirkkala, Lotta Joenpolvi ja Taija Orava

Tyylikäs kisakampaus on kuin kuoritus muuten onnistuneelle kilpailuun valmistautumiselle. Miten sellainen syntyy näppärästi? Kysymme vinkkejä Helsingin Hakaniemessä toimivan RH Hair and Beautyn huippuosajilta Riina Holländerilta ja Taija Oravalta. Malleiksi lupautuivat Viipurin Urheilijoiden Anniina Pirkkala ja Lotta Joenpolvi.

Riina Holländer, mitä kannattaa muistaa, kun lähtee tekemään kisakampausa yleisurheilun tapaisessa urheilumuodossa?

- Oleellista kisakampauksessa on, että se pitää ja kestää. Vaikka se on

pehmeännäköinen, sen on pysyttävä vauhdissa mukana: eli tee ositukset ja kampauksen pohjustus huolella. Käytä siihen hetki aikaa, Holländer sanoo.

- Kun lisäksi muistat laittaa pinnit kampauksen suuntaiseksi ja pompulat

riittävän tiukalle, niin hyvä tulee.

Ohessa on kaksi esimerkkiä kisakampauksesta Holländerin opastamana. Seuraavassa Spurtissa esittelemme kaksi lisää.

## Ranskalainen letityskampaus



1. Osita hiuksista kruunun alueelta osio ponihännälle



2. Aloita ranskalainen letitys jakauksesta  
3. Letitä ranskalainen letitys tiukasti loppuun saak-



ka ponihäntäosion alapuolelle. Toista sama memmille puolille.  
4. Kiinnitä osio pinnillä



aina letityksen suuntaisesti. Vahvemman kiinnityksen saat jos suihkutat pinnin hiuslakalla ennen sen



asettamista.  
5. Avaa lopuksi ponihäntä (vrt. osio 1) ja laske letityksen päälle.



# Solmuletityskampauus

Kuvat **Jarmo Katila**



1. Pitkien hiusten kamppaus



2. Tee keskipään jakaus joko siksaksilla (kuten kuvassa) tai suoraan



3-4 Solmuteknikka: aloita solmun tekeminen kuvan osoittamalla tavalla. Huo-



mio, että tuot hiuksen päät solmun läpi alhaalta ylös



5. Ota seuraava osio ja yhdistä se solmuun



6. Toista kohdat 3 ja 4



7-8 Kun solmut on tehty, niitä pidetään sormella paikoillaan, ja ne kiinnite-



tään pinnillä. Muista kiinnittää pinni solmun suuntaan



9. Jatka seuraavaan osioon (toista kohdat 3 ja 4)



10. Kiinnitä viimeinen solmu pinnillä



11. Kun osiot ovat kiinnitetty pinnellä, jätä ne siihen ja siirry toiselle puolelle.



12. Toista tekniikat (kuvat 3 ja 4)



13. Toista tekniikat (kuvat 3 ja 4)



14. Toista tekniikat (kuvat 3 ja 4)



15. Toista tekniikat (kuvat 3 ja 4)



16. Toista tekniikat (kuvat 3 ja 4)



17. Toista tekniikat (kuvat 3 ja 4)



18. Yhdistä jäljelle jääneet hiuosiot ja kiinnitä pinnillä niskaan.



19. Katso, että molemmin puolin olevat kolme osiota näyttävät solmuilta. Voit vielä pinneillä hakea kamppauksen solmun muotoa. Huomioi, että pinni on solmun suunnassa.



20. Kaikki on valmista. Onnea kilpailuun!

# Poweria pohkeisiin syksyn superfoodeista!

Tiesithän, että terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on kaiken A ja O? Se auttaa keskittymään koulussa ja jaksamaan hyvin illan treeneissä. Syksyllä kannattaa hyödyntää kotimaiset marjat, omenat ja sienet. Niistä osaavat pikkukokitkin taikoa maistuvia välipaloja! Kokeile helppoa omenamunakasta tai maistuvaa marjasmoothieta. Niistä saa rutkasti poweria koko kroppaan!

Teksti **Taru Schroderus** Kuvat **Shutterstock, Pixabay**

# Helppo omenamunakas

## Ainekset:

2 rkl vehnä jauhoja  
6 rkl maitoa tai kevytkermaa  
3 kananmunaa  
sitruunamelissaa tai sitruunan raastettua kuorta  
1 rkl sokeria  
suolaa  
4 omenaa  
30-50 g voita tai margariinia  
pinnalle tomusokeria

## Tee näin:

Sekoita vehnä jauhot ja maito tai kerma.  
Vatkaa kananmunat kevyesti ja lisää joukkoon.  
Mausta hienonnetulla sitruunamelissalla tai pestyn sitruunan raastetulla kuorella, sokerilla ja suolalla.  
Kuori omenat ja leikkaa hyvin ohuiksi viipaleiksi ja lisää taikinaan.

Kuumenna munakaspannussa rasva ja kaada munakasseos pannuun.  
Pienennä lämpöä ja anna munakkaan kypsyä. Kumoa munakas suuren kannen tai lautasen avulla, lisää pannuun vielä nokare rasvaa, valuta munakas takaisin pannuun ja kypsennä munakas myös toiselta puolelta kullankeltaiseksi. Koristele sitruunamelissanlehdillä ja tomusokerilla.



# Maistuva marjasmoothie

## Ainekset:

400 grammaa erilaisia marjoja  
1/2 ruukkua tuoretta minttua  
1 iso banaani  
1/2 dl juoksevaa hunajaa  
1 dl omenatäysmehua  
pinnalle pari isoa lusikallista maustamatonta jogurttia

## Tee näin:

Laita marjat ja minttu tehosekoittimeen. Kuori ja paloittele banaani koneeseen. Soseuta. Kaada omenamehu joukkoon koneen käydessä. Kaada seos lasiin ja lusikoi pinnalle jogurtti. Pyöräytä smoothieta lusikalla, jotta jogurtti hieman sekoittuu. Valuta päälle hieman hunajaa. Viimeistele mintunlehdillä ja nauti!



# Youth Athletics Games





# Kiitos Espoo, tervetuloa Lahti ja #maagisetkisat

Vieläkö muistat mitä kaikkea Espoon Youth Athletics Gameseissa tapahtui? Oli mahtifilis, paljon urheilijoita ja hyvä kannustus. Viivi Lehikoinen, Samuel Purola, Joel Turkka, Helena Leveelahti ja moni muu eri lajien kärkinimi säväytti huipputuloksilla.

Mitä muuta? Aituri Oskari Mörö ja Kristiina Mäkelä piipahitivat jakamassa nimikirjoituksia ja päätyivät todella monen fanin kännykkäkuviin ja someen. Ylekin oli paikalla ja vangitsi kameroineen hyvän fiiliksen mainioon dokumenttiin. Kai tuli katsottua?

Mainiosti kisan tunnelman välitti myös Jarmo Katila oheisilla kuvillaan. Niiden matkassa voi sukeltaa vielä viime kesän muistoihin, tulevaa kesää, kisoja ja YAG:ta odotellen.

Ensi kesänä YAG kilpaillaan Lahdessa. Se on kolmipäiväinen tapahtuma, joka järjestetään kesäkuussa. Tarkempi päivämäärä varmistuu myöhemmin. Kisojen järjestelyiden veturina on Lahden Ahkera. Sosiaalisessa mediassa kisat tunnetaan hastageilla #yagLahti ja #maagisetkisat.

## Upeat puitteet, majoitus lähellä

Mitä on luvassa? Lahden stadionilla on upeat puitteet kilpailu- ja juoksuosuora stadionin sisällä lämmittelyyn. Välimatkat majoituskouluun ja Lahden stadion välillä ovat todella lyhyet, joten kisojen ja muiden kannustamisen välillä on helppo piipahtaa majoitustiloissa.

- Tavoite on pitää YAG kasvu-uralla. Nyt paikalla oli yli 1800 osanottajaa, joten Lahdessa tavoitellaan 2000 osanottajan rajaa, sanoo YAG2017-tapahtuman kilpailutoimikunnassa vaikuttava Matti Hannikainen.

Espoon YAG-viikonvaihte jätti hyvän mielen myös kilpailun järjestäjille.

- Oli mahtavaa, että saimme seuroista paikalle väkeä busilasteittain ja sitä kautta huipputunnelman. Se ei olisi ollut mahdollista ilman innokkaita urheilijoita, heidän vanhempia, seuraväkeä ja kisaorganisaation vapaaehtoisia, YAG:n pääsihteeri Marjaana Pöntinen kiitteli.

- Pystyimme panostamaan kilpailujärjestelyjen lisäksi muiden muassa kentän äänentoistoon ja musiikkiin, ilmeseen sekä oheishjelmaan. Uskon, että Lahdessa YAG jatkuu samoissa raikkaissa, nuorekkaissa tunnelmissa. ■



# Youth Athletics Games





# Smoothiet & Fruitiet



★ **HESBURGER** ★  
Makusi mukaan

# Vattenfall Seuracup



VATTENFALL   
SEURACUP





# Vattenfall Seuracup on koko seuran juttu!

Kesän hauskimmassa ja jännittävimmässä joukkuekilpailussa, Vattenfall Seuracupissa, oli mukana viime kesänä lähes 200 seuraa ja tuhansia lapsia ja nuoria. Oman seuran joukkueen kanssa kisaileminen on monen mielestä yksi kesän kohokohdistal!

Teksti **Taru Schroderus** Kuvat **Anssi Mäkinen**



Vattenfall Seuracupissa 11–17-vuotiaat nuoret kilpailevat seuran muodostamassa joukkueessa. Kilpailu on täynnä yhdessä tekemistä seurakavereiden kanssa. Seuracupin lajeissa käydään monipuolisesti läpi kaikki yleisurheilulajit, joten omien lempilajiensa pariin pääsee varmasti!

Kilo-sarjan voittaneessa Kaustisen Pohjan-Veikkojen joukkueessa mukana ollut ja SUL:n somenuoriin kuuluva Minna Läspä kuvailee tapahtumaa näin:

- Kun kilpailupäivän ensimmäiset lajit alkoivat, olimme valmistautuneet hyvin. Kannustusjoukot olivat asemissaan ja yksi reissun kohokohdista monen mielestä olikin se, että sai kannustaa muita hyviin suorituksiin. Mutta kieltämättä, eihän sitä oman lajin ja siinä onnistumisen tunnetta voita mikään, joten oli sekin yksi reissun parhaista hetkistä monen urheilijan mielestä.

## Upea reissu

Minna Läspän mukaan oli upeaa, kun sai nähdä, miten kilpailijat iloitsivat uusista ennätyksistään, joita syntyikin mukavasti.

- Kilpailu huipentui sukkulaviestiin, jonka jälkeen meille kaikille valkeni se, että Kaustinen voitti! Tänä vuonna kul-

tamitali irtosi 28:n pisteen erolla seuraavaksi tulleseeseen, Pihtiputaan Tuiskun joukkueeseen. Tunnelma oli katossa ja urheilijoidemme mielestä kilpailun voitto oli yksi parhaista hetkistä koko reissullamme. Taisi muutama nauttia shoppailureissusta Idea-parkissakin! Kaikkein parasta koko reissussa oli se, kun voitettuaamme Kilo-sarjan, pääsimme juoksemaan täyden Tampereen Ratinan stadionin eteen 8x200 metrin viestin. Joka ikäluokasta joukkueemme kesken valittiin tyttö- ja poikajuoksijat, jotka lähtivät innoissaan Ratinan stadionille valmistautumaan viestijuoksuun.

- Viestijuoksun jälkeen jatkoimme iltaamme katsellen Suomi–Ruotsi-maaottelua ja kannustaen suomalaisia huippu-urheilijoita. Tämä oli myös yksi reissun kohokohdista, unohtamatta sen jälkeistä bussimatkaa takaisin Kaustiselle. Tosin aika moni meistä taisi nukahtaa aika nopeasti pitkän ja mieleenpainuvan päivän jälkeen.

*Ensi vuonna Vattenfall Seuracup kilpaillaan lauantaina 2.9.2017 tuttuun tapaan neljällä eri paikkakunnalla ja neljässä eri sarjassa. Laita päivämäärä jo korvan taakse!*

Lisätietoja: [www.vattenfallseuracup.fi](http://www.vattenfallseuracup.fi)



# Vattenfall Seuracup



VATTENFALL   
SEURACUP





## Kotkan Levytyö Oy

Seppolantie 5, 48230 Kotka  
www.kotkanlevytyo.fi



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

## Itä-Suomen Turvapalvelu Oy

Kerantie 18, 81720  
www.itasuomenturvapalvelu.fi

## Insinööritoimisto Juha Kupari Oy Kemi

## Kylmähuolto Juselius Oy

Kuljunkatu 33, 08150 Lohja  
www.kylmahuoltojuselius.fi

## Tilitoimisto Heini Poutiainen Oy

Ratakatu 33, 53100 Lappeenranta  
www.tilitpoutiainen.fi

## Säkylän Sora-Pojat Oy

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

## Kaivuriurakointi livari Oy

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

## Alanevan Rakenne Ky PERÄSEINÄJOKI www.alaneva.fi

## Tukea Junioreille!

## Rautia Korpisaari Oy

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

## Hautauspalvelu Ari Lumme

Seunalantie 25, 04200 Kerava  
www.hautauspalveluarilumme.fi

## Oy K-O Johansson Ab

Helsingintie 1107 (Porvoo), 06830 kulloonkyä  
-puh. 019-652 172, fax 652 672  
-15 - 50 paikkaiset turistibussit  
-turistbussar med 15-50 platser  
www.kojohansson.fi

## Rakennuslaskenta Rautalahti Oy Imatra

## Hämeenlinnan seudun Opiskelija- asuntosäätiö

## L & I Puutuote Ky

Teollisuustie 55  
01800 Klaukkala  
p. 09-879 4958

## Kuljetusliike Kujala & Muuri Kotka

## Sähkö- ja Öljypoltinhuolto Pekka Turunen Naantali

## LKV Kiinteistövälitys ja Tilipalvelu Pietiläinen Oy

Torikatu 5, 18100 Heinola  
www.pietilainenoy.fi

## Tilipalvelu Rantalainen Oy Hyvinkää www.rantalainen.fi

## JP Metsäkone- urakointi Oy

Honkimetsäntie 15, 62100 Lapua  
www.metsakoneurakointi.fi

## Kausalan Laskenta Oy

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

## KAIWUR OY

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

## Salon Tilipalvelu Oy

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

## Talohuolto K. Tahvanainen Ky

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

## Virmetal

Torpanmäentie 10  
25500 PERNIÖ  
puh. 040 8237569

## Inkoo Shipping Oy Ab Inkoo

## Etelä-Karjalan Työkunto Oy Lappeenranta

## livonen Lauri Tmi

Linnavuorentie 11  
53950 Lappeenranta  
p. 0500 274260  
-Rakennussaneerausta

## Veljekset Saarinen Oy SUURIMAA

## Vammalan Osamynti Oy

Pääkkösentie 12, 38200 SASTAMALA  
p. 03-514 1766  
www.osamynti.com

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

## Nakaran Kalanviljelylaitos Ky Ruonaantie 19, 49900 Virolahti P. 05-3573 107, 0400 754 554

## ARI SIIVONEN

Myllymäentie 32,  
16730 Kutajärvi  
p. 0400-840340

## A - LATTIAT OY

Vasaratie 4,  
65350 Vaasa  
p. 0400-667658

## Savolaisen Puutarha

Kuusikkoniementie 22  
55800 Imatra  
puh. 040 522 0773

## Beveg Ky

Kankaanpää  
www.beveg.fi

## Kuhmon Betoni

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



SOTKAMON  
PORAKAIVO

www.sotkamonporakaivo.fi

STRONG WOOD  
**PÖLKKY**

www.polkkyy.fi



**Taipalsaaren kunta**

www.taipalsaari.fi

**HAMINAN  
AUTOHUOLTO**

Teollisuuskatu 10 A  
49400 Hamina  
puh. 05-3446700, 3447700  
3447040  
Avoinna 7.30-17.00  
- TOYOTA HUOLTO - VARAOSAT

**Alkuasunnot  
Oy  
Helsinki**

**Leistin Leipomo**

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

*Tasaisen varmasti  
paalupaikalla!*

TERÄSPAALUTUKSIA



KANKAREEN  
**PAAJUTUS**

050 5273 614

www.kankareenpaalutus.fi

**SELCAST OY**

KARJAA

www.selcast.fi



**JÄÄMESTARIT OY**

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

www.jaamestarit.fi

**ANA - SPORT OY  
JOENSUU**

www.ana-sport.com  
p. 040-715 8441

**KWH-  
yhtymä Oy**

Vaasa  
www.kwhgroup.com

**AUTOKOULU  
FREEROAD**

Väinönkatu 40,  
40100 Jyväskylä  
p. 014-615915, 040-528 3852

**E21 Solutions  
Oy**

e21.fi  
Helsinki

**Retomec  
Oy**

 *Hyödyksi!*  
Etelä-Karjalan  
Jätehuolto Oy  
www.ekjh.fi

**Naantalin  
Merisali**

Nunnakatu 3, 21100 Naantali  
02-4352477  
www.ravintolatrappi.fi

**Keuda**



AMMATTIOPISTO  
www.keuda.fi

**accon**

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

**Tampereen  
Messut**

www.tampereenmessut.fi

## JSP-Keittiöt

Juva  
[www.jsp-keittiot.com](http://www.jsp-keittiot.com)

## Someron Terästyö Ky

P. 0400 535 559

## Suomen Teollisuustyökalut Oy

Kaarina  
P. 020 730 3000

## KGH Custom Services Oy

TORNIO

## Sähkötyö Matti Tennila Ky

Kaplastie 8 A  
96900 Saarenkylä  
puh. 0400 391258

## Metallivalmiste A. LAAKSONEN

Hyvinkää

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



## Soraliike Erik Winqvist Ky

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



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

## Lipsanen Yhtiöt

## Forssan Ympäristö- urakointi Oy

Peltokatu 5, 30100 Forssa  
[www.ymparistourakointi.com](http://www.ymparistourakointi.com)

## Kera- huolto Oy

Kirvesmiehentie 3 A  
04200 Kerava  
puh. 09-294 5788

## Hämeen Laaturemontti Oy

Jasperintie 273, 33960 Pirkkala  
[www.laaturemontti.fi](http://www.laaturemontti.fi)

## Lassila & Tikanoja Oy

Tornio  
[www.lassila-tikanoja.fi](http://www.lassila-tikanoja.fi)

## Maanrakennus Posti Ky

Vetokoskentie 48  
49640 Pajjärvi  
[www.maanrakennusposti.fi](http://www.maanrakennusposti.fi)



## Porin Puutuote Oy

Puh. 0400-597 529  
[www.porinpuutuote.fi](http://www.porinpuutuote.fi)

## Kylmä- eristys Oy

Lappeenranta  
[www.kylmaeristys.fi](http://www.kylmaeristys.fi)



## Rautjärven kunta

Maailmanmestareiden  
kunta

Simpeleentie 12  
56800 Simpele  
puh. 05-687211  
[www.rautjarvi.fi](http://www.rautjarvi.fi)

## Porvoon suomalainen seurakunta

Lundinkatu 5, PL 140  
06101 Porvoo  
puh. 019-66111  
[www.porvoonseurakunnat.fi](http://www.porvoonseurakunnat.fi)

## KESPRO

LAPPEENRANTA  
[www.kespro.fi](http://www.kespro.fi)

## Kuusaan METALLI Oy

Radantauus 13, 45910 Voikkaa  
[www.kuusaanmetalli.fi](http://www.kuusaanmetalli.fi)

## Orpe

## Scanhall Oy Ab

Kokkola  
[www.scanhall.fi](http://www.scanhall.fi)

**Oy Saimaa Terminals Ab**  
Lappeenranta  
[www.sterm.fi](http://www.sterm.fi)

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

**Osmon Pienkone Oy**  
Karjalankatu 6  
45130 Kouvola  
P. 0400-674 810

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

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

**Autoilija M. Kerminen**  
11910 Riihimäki  
P. 0400 486 324

**Maansiirto J. Salminen Oy**  
Seisakkeentie 310, 03320 Selki  
P. 0400-894 366  
[www.maansiirtosalminen.fi](http://www.maansiirtosalminen.fi)

**IV-Maalauus Ismo Virolainen**  
- Maalaustyöt, - Tapetointi ja  
laatoitukset, -Rakennussaneeraus  
-Märkätilasertifikaatti.

**Kelan Pojat Ay**  
Kurvisentie 134 A, 93760 Murtovaara  
Puh. 040 5494 061  
Tieliikenteen tavarankuljetukset

**F-Suotimet  
Oy**  
Loimaa  
[www.fsuotimet.fi](http://www.fsuotimet.fi)

**kotiBOX**  
PIENVARASTOT

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

## Roal Oy

Rajamäki  
[www.roal.fi](http://www.roal.fi)

## Valtimon Sähkötyö Oy

Monipuolinen sähköasennusliike -  
asiantuntevaa palvelua yli  
20 vuoden ajan  
Nurmes  
[www.valtimonsahkotyo.fi](http://www.valtimonsahkotyo.fi)

## Montonen Jukka Tmi

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

## Lappeenrannan Rakennuslasi Ky

Kaakkoiskaari 1  
53500 Lappeenranta  
[www.rakennuslasi.com](http://www.rakennuslasi.com)

**PIILOSET**

AIDOSTI KOTIMAINEN

## Finnsusp Oy Ab

Pääskykalliontie 5  
21420 Lieto  
[www.piiLOSET.fi](http://www.piiLOSET.fi)

## PPT- FILTER

PPT Pölynpoistotekniikka Oy  
Hakamäentie 7, 48400 Kotka  
[www.ppt-filter.com](http://www.ppt-filter.com)

**Loimaan  
Seudun  
Ympäristö-  
huolto Oy**

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

**Arokivi Oy**  
Varkaus





# MURTUIKO NILKKA? VÄÄNTYIKÖ POLVI? REVÄHTIKÖ OLKAPÄÄ?

Tapaturmatiimi auttaa.

Tapaturman sattuessa soita 010 414 00\*.  
Lue lisää [www.mehilainen.fi/tapaturmat](http://www.mehilainen.fi/tapaturmat)

 MEHILÄINEN

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