

Spurtti

2/2018

news

Poikaprojekti
tutkii ja etsii
hyviä käytäntöjä

Spurtti News
SiiPon treeneissä:
Kivaa ja monipuolista

Topias Laine
viihtyy Märskyn
päivärytmissä

**Nooralotta
Neziri:**
YAG on
huippujuttu

Sini Paukkeri
unelmoi
paralympiakullasta

**Seuracup
uudistuu
2019**

Hankkijan lippis
on Katajan
poikaryhmän
tavaramerkki

JKU:n nuoret lupaukset
Venla Saari ja Alisa Seilonen:
Ei näitä filiksiä koe
normielämässä

Lääkärin vinkki:
Yleisurheilijalle
sydänterveysarvio
16–18-vuotiaana

PEUGEOT

Yleisurheiluvinkit opettajalle!

H-hetki on osa Suomen
Urheiluliiton ja Hesburgerin
kouluyleisurheilun
yhteistyöohjelmaa.



Valmista
opetusmateriaalia
3.-6. lk
opettajille

H-HETKEN
KUMMIURHEILIJAT
NÄYTTÄVÄT MALLIA!



MAKSUTON!



Hyppää, heitä,
juokse – pohja
koululiikuntaan!

LAJITIETOA
JA KOULUTUSTA!

Tuntimalleja,
ratoja, vinkkejä ja
ohjeita koulu-
yleisurheiluun!

H-hetki on eturivin
paikka koulu-
yleisurheilussa!

Liittymällä H-hetkeen saat:

- ★ Opettajan liittymislahjana
Yleisurheiluohjaajan opas
- ★ Oppilaiden liittymislahjana
H-hetki heijastimet (25 kpl /
luokka)
- ★ Yleisurheilun Kouluxtra
-lehden
- ★ H-hetken ajankohtaisen,
kouluyleisurheilua koskevan
sähköisen uutiskirjeen viisi
kertaa lukukaudessa

LIITY MUKAAN:
www.h-hetki.net

★ HESBURGER® ★



Muutokset mahdollisia. Päivitetty tieto löytyy aina osoitteesta www.h-hetki.net



www.h-hetki.net

Urheilijan elämänrytmi takaa kehityksen

Liikunnan määrä ja harjoittelun laatu ohjaavat nuoren suorituskyvyn kehitystä. Kun liikutaan paljon, peruskestävyys kasvaa ja syntyy paljon liikesuorituksia, jotka kehittävät motoriikkaa.

Mikä on riittävä määrä liikuntaa nuorelle yleisurheilijalle? Nyrkkisäännöksi käy 20 tuntia viikossa, johon lasketaan myös pyöräilyt tai kävellyt koulumatkat sekä pihapelit ja -leikit.

Miten se kannattaisi toteuttaa? Tämän lehden sivuilta löytyy esimerkkejä siitä, kuinka Topias Laine, Venla Saari ja Alisa Seilonen toteuttavat sitä omassa elämässään.

Mikä yhdistää noita nuoria lahjakkuuksia? Urheilijan elämänrytmi. Harjoittelun ohella myös uni- ja ravintorytmi ovat säännöllisiä, jolloin keho ja mieli ehtivät palautua.

Urheilijana kehittyminen vaatii, että koko arkielämän kokonaisuus on kunnossa. Kaikki aika ei voi mennä urheiluun ja kouluun. Aikaa pitää olla myös levolle, kavereille ja läheisille.

Iloista syksyä ja talvea kaikille



Ritva Immonen
nuorisopäälikkö
Suomen Urheiluliitto



Spurtti
news

Lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa

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

Toimituspäälikkö Tapio Nevalainen

Taitto ja ulkoasu Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

Kannen kuva Christian Valtanen

Julkaisija Suomen Urheiluliitto ry, Valimotie 10, 00380 Helsinki

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

Ilmoitusmarkkinointi

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

Painopaikka Grano

www.yleisurheilu.fi

Spurtin osoitteenmuutokset

Yhteystietojen muutoksista ilmoitus seuran yhteyshenkilölle, joka päivittää tiedot lisenssirekisteriin.

Spurtin jakelu

Spurtti News -lehti lähetetään 8–13-vuotiaille yleisurheilulisenssin haltijoille (1 lehti / talous).
Lehti postitetaan SUL:n lisenssirekisterin osoitteistolla.

Spurtti

2/2018

news



3 Pääkirjoitus

5 Uutiset: Poikaprojekti tutkii ja etsii hyviä käytäntöjä

6 Uutiset: Nooralotta Neziri: Joko merkkasit YAG-päivät kalenteriin?

8 Uutiset: Saksalaista keihästieto-taitoa tarjolla: Andreas Hofmann Kuortaneella, Thomas Röhler Tanhuvaarassa

10 Uutiset: Seuracup uudistuu, piirikisojen parhaat Superfinaaliin

11 Uutiset: OP Vakuutuksen Sporttiturva yleisurheilulisenssiin

12 Uutiset: Ottelukarnevaalit maaliskuussa, muut kesäkuun lopussa

13 Kalenteri: Tältä näyttää kesä 2019

14 Henkilokuva: Näin elää ja treenaa Topias Laine

20 Poikaprojekti: Pojat viihtyvät Joensuun Katajan ryhmässä

24 Näin me liikumme: Millainen on JKU:n Venla Saaren ja Alisa Seilosen viikko

30 Seuracup: Cup-finaaleissa oli tunnelmaa

34 Terveys: Yleisurheilijalle sydänterveysarvio 16–18-vuotiaana

36 20 kysymystä: Mitä kuuluu Sini Paukkerille?

38 Näin me treenataan: Hyvä treeni- ja seurahenki SiiPon valtti



Poikaprojekti tutkii ja etsii hyviä käytäntöjä

Suomen Urheiluliitolla (SUL) käynnissä poikaprojekti, jonka tavoite on kutistaa 13–15-vuotiaiden poikien hävikkiä.

Mistä on kysymys projektia johtava Jens Wallin?

- Teini-ikäisten poikien lisenssimäärät ovat yleisurheilussa pudonneet kymmenen vuotta. Se on meille iso haaste. Poikaprojektilla haetaan syitä tähän ja ratkaisuja, eli halutaan saada kurssi kääntymään.

Miten projekti etenee?

- Projektissa on kolme tavoitetta. Ensimmäinen on selvittää syy hävikkiin nimenomaan yleisurheilussa. Drop out -ilmiö tuossa ikävaiheessa on tavallinen kaikissa lajeissa. Nyt katsotaan, miksi näin on nimenomaan meidän lajissamme.

- Toinen tavoite on hyvien käytäntöjen jakaminen. Seuroista ympäri Suomen löytyy hyviä esimerkkejä, kuinka saadaan lisää poikia tulemaan ja pysymään lajin parissa. Hyvänä esimerkkinä tuo sivuilla 20-23 haastateltu Joensuu Katajan poikien ryhmä.

- Kolmas asia on keskustelun ylläpitäminen. Me haluamme pitää tämän asian ihmisten mielissä.

Kuinka projekti käytännössä toimii?

- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) kanssa tehdään parasta aikaa seurakyselyllä selvitystä aiheesta. Se valmistuu syksyn kuluessa.

- Talvella pidetään samantapainen Poikia lisää -työseminaari kuin viime syksynä Hämeenlinnassa. Siellä jaetaan tutkimustuloksia ja työstetään käytäntöjä. Viime syksyn seminaarissa seurojen päätoimisilta työntekijöiltä kerättiin näkemyksiä aiheesta ja kuultiin esityksiä joidenkin seurojen hyvisistä käytännöistä.

Millaisilla asioilla nyt käytössä olevan tiedon mukaan voidaan poikien hävikkiiin vaikuttaa?

- Syyt hävikkiiin ja keinot sen vähentämiseksi vaihtelevat paikkakunnittain. Niitä ei oikein voi yleistää, mutta se, että tiedostetaan haaste ja ollaan aktiivisia, on tärkeää. Seuratoiminnan laadukas sisältö on luonnollisesti kaiken keskeisin asia, mutta esimerkiksi viestiprojektit ovat hyvä tapa innostaa

poikia.

- Monet lajit järjestävät jo 12–13-vuotiaille kaikenlaista ekstraa, kuten maa-joukkuepolkuja ja erilaista leiritystä. Se näyttäytyy hyvänä vanhempien silmissä. Yleisurheilu on myöhäisen erikoistumisen laji, mutta meidän pitäisi tuoda rohkeasti esille laadukasta toimintaa ja painottaa omia arvoja, kun siirrytään ns. nuorisovalmennusvaiheeseen. Samalla voisi järjestää jotakin ekstraa kuten leiritoimintaa, kotimaan ja ulkomaan kilpailumatkoja.

Jos seurani haluaa jakaa hyväksi koettuja käytäntöjä tai minulla on ajatuksia poikaprojektiin liittyen, kehen kannattaa olla yhteydessä

- Suomen Urheiluliiton aluepäälliköt ovat oikein henkilöitä. He keräävät näitä hyviä käytäntöjä samalla, kun ovat yhteydessä alueensa seuroihin. Heihin kannattaa olla yhteydessä. Aluepäälliköiden yhteystiedot löytyvät yleisurheilu.fi -sivuston yhteystiedot osiosta.

Neziri: Joko merkkasit YAG-päivät kalenteriin?

Nooralotta Neziri kehottaa kaikkia yleisurheilevia nuoria tallentamaan ensi kesän Youth Athletics Gamesin (YAG) kilpailupäivät omaan puhelimeen tai muuhun kalenteriin.

- Kilpaileminen kehittää urheilijaa kaikkein parhaiten. Jos nuorena on mahdollisuus päästä kilpailemaan tuollaiseen isoon tapahtumaan, jossa

on mukana myös ulkomaisia urheilijoita, se on aivan huippujuttu, Neziri sanoo.

Kesällä 2019 Youth Athletics Games kilpaillaan 14.–16. kesäkuuta Lahden stadionilla.

- Kilpailemaan oppii vain kilpailemalla ja juuri YAG-iässä, eli alle 18-vuotiaana kannattaa kilpailla paljon ja erilaisissa kisoissa, Neziri sanoo.

Neziri muistuttaa, että kilpailuissa ja erityisesti valtakunnallisissa suur tapahtumissa syntyy myös ystävyys-suhteita.

- Ystävytydet ja tuttavuudet ovat yksilölajeissa tärkeitä. Vaikka omat kilpailut ovat nykyisin paljon totisempia kuin juniorina, kisoihin on kiva mennä, kun siellä kiva, tuttua porukkaa.

- Itse olen kilpaillut esimerkiksi **Lotta Haralan** kanssa jo jostain 14–15-vuotiaasta. **Jenni Jokista** vastaan juoksin sileitä kilpailuja vielä nuorempana.

Tavoitteena 2000 osallistujaa

YAG kilpailtiin Lahdessa toissa vuonna. Silloin tapahtuma keräsi reilut 1900 urheilijaa.

- Nyt tavoitteena on päästä yli 2000 osallistujaan, sanoo Lahden Ahkeran toiminnanjohtaja **Janne Harjula**.

- Isoin uudistus edelliseen Lahden kilpailuun verrattuna on, että nyt kilpaillaan uusitulla stadionilla, jossa on tuliterä Mondo-pinta.

Lahdessa stadion on kävelymatkan päässä kaupungin keskustan ruokapaikoista ja muista palveluista. Majoitusmahdollisuuksiakin on paljon.

- Stadionin lähellä olevaa Salpausselän koulua haetaan majoituskouluksi. Luonnollisesti Lahdessa on tarjolla myös monenlaista hotellimajoitusta ja tarkoitus on hyödyntämään myös lähiseudun urheiluopistoja, Harjula sanoo.

YAG:n järjestelyiden veturina toimii Lahden Ahkera.

Lisätietoja YAG-tapahtumasta:

Matti Hannikainen

044 257 4545, matti.hannikainen@lahdenahkera.fi

www.youthathleticgames.fi



Kuvat **Anssi Mäkinen**



Tarjolla huipputietoa: Hofmann Kuortaneella, Röhler Tanhuvaarassa



Syksyn mittaan Suomessa on tarjolla runsaasti huipputietoa keihäänheitos- ta, kestävyyslajeista ja voimaharjoittelusta.

Saksalaiset keihäänheiton huippunimet **Andreas Hofmann** ja **Thomas Röhler** vierailevat kumpikin Suomes- sa syksyn aikana valmentajansa kera.

Hofmann ja **Lutz Klemm** kertovat harjoittelustaan keihässeminaarissa marraskuun 15.-16. päivä Kuortaneen urheiluopistolla. Röhler toimii keihäskoulun rehtorina Tanhuvaaran urheiluopistolla Savonlinnassa 7.-9. joulukuuta ja vetää yleisöluennon ja harjoituksia valmentajansa **Harro Schwuchowin** kanssa.

Keihäskoulu on avoin kaikenikäi- sille kahdeksanvuotiaista aikuisiin.

Kuortaneen keihässeminaarissa on Hofmannin lisäksi puhumassa Kansainyhteisön kisojen naisten keihäänheiton kevättalvella Australiassa

voittanut **Kathryn Mitchell** sekä sak- salainen keihäänheiton legenda **Uwe Hohn**, joka heitti vuonna 1984 van- halla keihäsmallilla ikuisiksi jääneen ME:n 104,80.

Lasitskene voimaseminaarissa, Pajulahdessa kestävyysseminaarit

Samoihin aikoihin keihässeminaa- rin kanssa eli 16.-18. marraskuuta, Kuortaneen urheiluopistolla pidetään kansainvälinen voimavalmennussemi- naari. Tuossa seminaarissa kuullaan muiden muassa venäläisen korkeus- hypyn EM- ja MM-voittaja **Marija Lasitskenen** harjoittelusta.

Kestävyysjuoksusta kiinnostuneille on tarjolla huipputietoa Pajulahden Kestävyysseminaarissa 26.-27. mar- raskuuta Liikuntakeskus Pajulahdessa.

Seminaarissa puhutaan muiden muassa aiheesta ”Riittääkö energia?”.

Lisätietoja:

Kuortaneen keihäs- ja voima- valmennusseminaarit:

Olli-Pekka Karjalainen
040 7545 109
olli-pekka.karjalainen@kuortane.com
www.kuortane.com/worldjavelin.html

Tanhuvaaran keihäskoulu:

Jarmo Hirvonen
Valmennuskeskuspäällikkö
040 766 1782
jarmo.hirvonen@tanhuvaara.fi

Kestävyysseminaarit:

Rami Virlander
Valmentaja
044 5383 057
rami.virlander@pajulahti.com
<http://pajulahti.com/valmennuskeskus/kestavyysseminaarit/>

Kansainvälinen **VOIMA**

-valmennusseminaari 16. - 18.11.2018

**KOTIMAISIA JA KANSAINVÄLISIÄ ASiantuntijoita,
INSPIROIVIA DEMOJA JA SAATUJEN OPPIEN
SYVENTÄMISTÄ MUIDEN VALMENTAJIEN KANSSA
- SEKÄ OHJATUSTI ETTÄ VAPAA-AJALLA!**

LUENNOIMASSA MM.

Korkeushyppääjä Marija Lasitskene (RUS)

- Yksi tämän hetken ylivoimaisimmista urheilijoista

Mika Poutala (FIN)

- Olympialegenda ja positiivisen ajattelun lähettiläs

Tuomas Rytönen (FIN)

- "Atleettinen Partasuu", voimavalmennuksen asiantuntija

Jarmo Ahonen & demourheilijana Oliver Helander (FIN)

- Suomalaisen fysioterapian suunnannäyttäjä

Pekka Koskela (FIN)

- Maailmanennätysmies, pikaluistelul legenda

**MERKITSE PÄIVÄ KALENTERIIN JA
OSALLISTU VUODEN KOVIMPAAN
VALMENTAJAKOULUTUSTAPAHTUMAAN!**

LISÄTIETOJA

Olli-Pekka Karjalainen, p. 040 7545 109

olli-pekka.karjalainen@kuortane.com

ILMOITTAUTUMISET

Riina Pakkala, p. (06) 5166 237

riina.pakkala@kuortane.com

kuortane.com/voimavalmennusseminaari



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

SEURACUP uudistuu, piirikisojen parhaat Superfinaaliin

Yleisurheilun Seuracup uudistuu tulevalle kilpailukaudelle. Suurimmat uudistukset koskevat sarjajakoja ja finaaleja. Ensi kaudella cupissa on Superfinaali sekä A-, B- ja C-sarjojen finaalit.

Cup saa ensi kaudeksi myös merkittävän yhteistyökumppanin, kun OP Vakuutus Oy teki pitkän yhteistyösopimuksen Suomen Urheiluliiton kanssa.

- Suurin ero aiempaan on, että Superfinaaliin etenevät piirikisoista kaikki sarjat huomioiden seitsemän paras seura sekä finaalin järjestävä seura, kertoo Seuracupista vastaava Suomen Urheiluliiton (SUL) aluepäällikkö **Mika Tyrkkö**.

- A-, B- ja C-sarjojen finaaleihin pääsee 15 seurajoukkuetta ja finaalin järjestävä seura kunkin kilpailusarjan, eli A-, B- ja C-sarjojen piirikisojen perusteella.

Uutta on sekin, että Superfinaalissa seuroilla on kaksi urheilijaa per laji. A-, B- ja C-sarjojen finaaleissa seuroilla on yksi urheilija per laji.

Mitä Superfinaali-järjestelmä käytännössä tarkoittaa?

- Otetaan esimerkiksi tilanne, että piirikisojen jälkeen B-sarjan kaksi parasta seuraa ovat kaikki sarjat huomioiden seitsemän parhaan joukossa. Ne etenevät Superfinaaliin, jolloin B-sarjan finaaliin selviytyvät seuraavat 15 seuraa, eli sijoilla 3-17 sijoittuneet sekä finaalin järjestävä seura, Tyrkkö sanoo.

Finaaleissa kilpailee ensi vuonna yhteensä 56 seuraa.

Jatkossa kilpaillaan kolmessa sarjassa

Tyrkön mukaan Seuracupin kahden piirikisan järjestelmä on koettu hyväksi. Sitä ei ollut tarvetta muuttaa. Sen

sijaan sarjajako ja finaalijärjestelmä haluttiin saattaa ajan tasalle.

- Muutokseen oli tarvetta, koska vanha sarjajako on perustunut kymmenen vuoden takaiseen kuntajakoon ja asukaslukuihin. Sen jälkeen Suomen kuntakentässä tapahtunut merkittävästi muutoksia, Tyrkkö sanoo.

- Myös seurojen toiminta on muuttunut ja joissakin tapauksessa erot seurojen välillä eri sarjojen sisällä ovat kasvaneet liian suuriksi. Sarjajakoa piti saada vastaamaan sekä nykyistä kuntajakoa että seurojen toimintaa.

Seuracupissa kilpaillaan jatkossa kolmessa sarjassa: A-sarjassa ovat alle 10 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seurat, B-sarjassa 10 000-35 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seurat ja C-sarjassa yli 35 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seurat.

Sarjajako perustuu 1.1.2019 voimassa olevaan kuntajakoon ja kuntien asukaslukuihin.

Lajiohjelman pieniä tarkistuksia

Piirikisojen ja finaalien lajiohjelmiiin on tehty pieniä muutoksia, mutta peruskonsepti on säilytetty.

- Piirikisoissa kerätään pisteitä tuloksien perusteella ja Sisulisätaulukon mukaisesti. Kun pisteet ovat samalla skaalauksella joka ikäluokassa, se kannustaa kasvattamaan nuorisovalmennuskäisiä, sillä yleensä vanhempien ikäluokkien urheilijat tuovat enemmän pisteitä per laji, Tyrkkö sanoo.

Seuracup kilpaillaan tyttöjen ja poikien 11-, 13-, 15- ja 17-vuotiaiden sarjoissa. Kahden piirikilpailun lajiohjelmat ovat ensi vuonna seuraavat:

1. piirikisa:

- 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

2. piirikisa:

- T/P11: 60 m aj, 150 m, korkeus, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P)
- T/P13: 60 m aj, 200 m, seiväs, 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, pituus, ja keihäs

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

Tyrkön mukaan nyt tehdyillä uudistuksilla Seuracupin kilpailujärjestelmää on haluttu kehittää kannustamaan eri kokoisia ja toiminnaltaan erilaisia seuroja kasaamaan joukkueita piirikisoihin. Tänä vuonna piirikisoissa oli mukana 200 seuraa. Piirikisoja järjestettiin 45.

- Seuracup on yksi yleisurheilun seuratoinnin ja nuorisoyleisurheilun kivijaloista. Sen toivotaan ohjaavan ja kannustavan seuroja laadukkaaseen ja monipuoliseen harjoitteluun ja lajitaitojen opettamiseen, Tyrkkö kiteyttää.

Lisätietoja:

Mika Tyrkkö
Aluepäällikkö, lounainen
Suomen Urheiluliitto
044 257 6169
mika.tyrkko@sul.fi
www.seuracup.fi

OP Vakuutuksen Sporttiturva yleisurheilulisenssiin

Suomen Urheiluliiton (SUL) lisenssi-järjestelmää on uudistettu lokakuun alusta lukien. Suurin muutos aiempaan on, että jatkossa yli 13-vuotiaiden eli 2005 tai sitä aiemmin syntyneiden lisensseissä vakuutus on valinnainen.

Muutos perustuu SUL:n ja OP Vakuutuksen yhteistyösopimukseen. Alle 13-vuotiaiden lisenssiin Sporttiturva-vakuutus sisältyy jatkossa automaattisesti. Yli 13-vuotiaat saavat Sporttiturvan lisenssiin erittäin edulliseen hintaan.

Vuoden 2018 lisenssiurheilijoilla (1999 ja myöhemmin syntyneet) vanha If:n vakuutus on voimassa 2018 loppuun saakka.

OP:n Sporttiturvan korvauspiiri on

laaja. Vakuutus on nimensä mukaisesti suunniteltu urheilijoiden tarpeisiin. Se korvaa 15 000 euroon saakka myös loukkaantumiset, jotka eivät ole aiheutuneet ulkoisesta tekijästä ja myös esimerkiksi akillesjännevammat ja rasitusmurtumat.

Sporttiturva-asiakas saa korvauspäätöksen Pohjola Terveystien toimipisteissä heti. Omaa rahaa ei tarvitse käyttää kuin omavastuusuuden maksamiseen. Alle 13-vuotiaille omavastuuta ei ole lainkaan.

Lokakuussa Sporttiturva-vakuutus on voimassa takautuvasti koko kauden ajan. Lokakuun aikana hankittu vakuutus kattaa siten 1.10. alkaen sattuneet vahingot.

Vahinkoapu.op.fi -osoite opastaa

Vahinkoapu.op.fi -osoitteesta löydät helposti yhteystiedot lähimpään hoitopaikkaan. Samasta osoitteesta löytyy myös muuta hyödyllistä infoa, muun muassa Pohjola Terveystien yhteystiedot.

Terveystien auttaa puhelimitse arvioimaan oireet sekä suosittelee ja ohjaa tarvittaessa hoitoon tai antaa kotihoito-ohjeet.

Lisätietoa lisenssin vakuutuksesta löytyy lokakuun alusta lukien osoitteesta:

www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/lisenssivakuutus

OP Vakuutus Oy pitkällä sopimuksella yleisurheilun kumppaniksi

OP Vakuutus Oy on tehnyt kolmivuotisen yhteistyösopimuksen Suomen Urheiluliiton (SUL) kanssa.

- OP Vakuutus Oy:n pitkä sopimus painottuu Seuracupiin ja luo edellytyksiä kehittää sitä. Seuracup on liikuttanut tänäkin vuonna lähes 10 000 lasta ja nuorta, sanoo SUL:n toimitusjohtaja **Harri Aalto**.

Aalto ja OP Vakuutus Oy:n toimitusjohtaja **Olli Lehtilä** allekirjoittivat sopimuksen Ruotsi-ottelun yhteydessä Tampereella. Sopimus yltää lokakuun alusta vuoden 2021 syyskuun loppuun.

- Yleisurheilu on harrastajamäärillä ja yleisön kiinnostuksella mitaten yksi suomalaisten ehdottomista suosikkilajeista. OP on merkittävä vakuutuskumppani kymmenissä eri urheilulajeissa. Nyt SUL:in kanssa sovittu yhteistyö tuo odotetun ja toivotun lisän lajivalikoimaamme. Jäsenistölle tarjottava Sporttiturva-vakuutus yhdistettynä hoitoon Pohjola Terveystien ja muilla hoitolaitoskumppaneillamme takaavat erinomaisen turvan ja ainutlaatuisen sujuvan hoitoketjun. Olemme valmiina lähtötelineissä aloittamaan hienoa yhteistyötä suomalaisen yleisurheilun ja lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi, Lehtilä sanoi.

Kuva **Anssi Mäkinen**





Ottelukarnevaalit maaliskuussa, muut kesäkuun lopussa

Yleisurheilun lajikarnevaalit alkavat jo 29.-31. maaliskuuta moniottelukarnevaaleilla Liikuntakeskus Pajulahdessa Lahden Nastolassa. Kesän karnevaalit järjestetään 27.-30. kesäkuuta.

- Lajikarnevaaleilla kilpaillaan, harjoitellaan ja opiskellaan lajitaitoja. Karnevaalit on suunnattu yli 10-vuotiaille urheilijoille ja heidän taustajoukkoilleen, sanoo Suomen Urheiluliiton aluepäällikkö **Tapio Rajamäki**.

- Karnevaalit ovat erinomainen leiritys- ja koulutuspaikka yhtä lailla urheilijoille, heidän vanhemmilleen sekä seurojen ohjaajille ja valmentajille.

Kesän karnevaalipaikkakunnat ovat alustavasti seuraavat (muutokset ovat mahdollisia): pika- ja aitajuoksut (Jämsänkoski), kestävyysjuoksut, kilpakävely, pituushyppy ja kolmiloikka (Jämsä), korkeushyppy (Virrat), seiväshyppy (Somero), kiekko ja kuula (Kokemäki), moukari (Kaustinen) ja keihäs (Pihtipudas).

Karnevaaleilla kouluttajina toimivat kokeneet valmentajat. Mukana on myös huippu-urheilijavieraita.

- Kesän karnevaalit alkavat pääsääntöisesti nuorten sarjojen kilpailulla torstaina. Sen jälkeen ne jatkuvat leirityyppisenä sunnuntaihin saakka. Osalla karnevaaleista on mahdollisuuksia kilpailla useampana päivänä, Rajamäki sanoo.

- Kannattaa muistaa, että lajikarnevaaleilla opiskelu ei rajoitu vain nuoriin. Karnevaaleilla on erikseen vanhempien ryhmiä, joissa tarjotaan monenlaista tietoa-taitoa nuorten urheilijoiden vanhemmille.

Ex-huippuja mukaan moniottelukarnevaaleille

Moniotteluiden lajikarnevaali siirtyi kesältä kevättalvella tänä vuonna. Karnevaalia Liikuntakeskus Pajulahdessa vetävän **Janne Lahtisen** mukaan siirto onnistui.

- Meillä oli Pajulahden karnevaaleilla toista sataa henkeä. Karnevaalien siirto kevättalvella mahdollisti myös sen, että moniottelijat saattoivat osallistua kesällä haluamansa lajiryhmän

karnevaaleille, Lahtinen sanoo.

- Moniottelukarnevaalia kehitetään tälle kevälle tuomalla mukaan lajin entisiä kotimaisia huippunimiä. Perusajatuksena on tietysti tarjota hyvää valmennusta ja tieto-taitoa nuorille ja heidän vanhemmille, Lahtinen sanoo.

Moniottelukarnevaalit ovat osa moniotteluiden syksyn leiritystä, sillä erolla, että karnevaaleilla ovat mukana myös 10-13-vuotiaat. Nuorilla on siten Pajulahti-hallissa mahdollisuus seurata lajin kotimaisen nykyhuippujen harjoittelua.

Lisätietoa:

Moniottelukarnevaalit:

Janne Lahtinen
044 7755 351
janne.lahtinen@pajulahti.com

Kaikki karnevaalit:

Tapio Rajamäki
040 740 8300
tapio.rajamaki@sul.fi
www.lajikarnevaalit.fi

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

TJIG



YAG



LAJIKARNEVAALIT



SEURACUP



HELMIKUU

- 16.-17.2. SM-hallit, Kuopio
- 23.-24.2. Nuorten SM-hallit, Joensuu

MAALISKUU

- 8.-10.3. Tampere Junior Indoor Games
- 2.-3.3. Moniotteluiden SM-hallit, Helsinki
- 29.-31.3. Lajikarnevaalit
- Moniottelut, Liikuntakeskus Pajulahti

TOUKOKUU

- 5.5. SM-maastot, Janakkala
- 20.-26.5. Yleisurheiluviikko

KESÄKUU

- 1.6. Seuracupin piirikisat alkavat
- 14.-16.6. YAG, Lahti
- 27.-30.6. Lajikarnevaalit

HEINÄKUU

- 11.-14.7. Nuorten EM-kilpailut (22-v.), Gävle
- 18.-21.7. Junioreiden EM-kilpailut (19-v.), Borås
- 20.-28.7. Nuorten olympiafestivaalit (17-v.), Baku

ELOKUU

- 1.-4.8. Kalevan kisat, Lappeenranta
- 9.-11.8. EM-joukkue mestaruuskilpailut, Bydgoszcz
- 9.-11.8. M/N16/17, Kankaanpää
- 9.-12.8. P/T 15/14, Lahti
- 17.-18.8. PM-nelimaastottelu (19-v.), Norja
- 17.-18.8. SM-moniottelut (15-22-v.), Kauhava, Lapua
- 24.-25.8. Aikuisten ja nuorten Ruotsi-ottelu, Tukholma
- 30.8.-1.9. SM M/N 19-22-v., Porvoo
- 31.8. Seuracupin finaalit

SYYSKUU

- 7.-8.9. SM-viestit, Ylivieska
- 14.-15.9. KLL:n mestaruuskisat
- 27.9.-6.10. MM-kilpailut, Doha

Laine viihtyy Märskyn päivärytmissä



A person is captured in a dynamic running pose on a blue athletic track. The runner is wearing black leggings with an orange stripe and the text 'Q-STEPPOINT' on the left leg, a grey patterned top, and grey and red Nike sneakers. The track has yellow lane markings and some white text like '100' and '200' is visible in the background.

Mäkelänrinteen urheilulukio tarjoaa Topias Laineen mukaan loistopuitteet keihäänheiton ja kakkoslajina kulkevan pikajuoksun harjoitteluun.

- Tulee käytettyä aika tehokkaasti, kun täällä on aamutreenit ja samanhenkistä porukkaa, jonka kanssa jään usein tekemään läksyt koulun jälkeen, Laine sanoo.

Spurtti News kävi kurkistamassa, miten luistaa helsinkiläisheittäjän arki?



Laineen päivät kiertyvät koulunkäynnin ja harjoittelun ympärille. Aamupuuron hän lusikoi heti seitsemän jälkeen, ja päivän ensimmäinen harjoitus starttaa yhdeksältä.

- Harri Laihon ryhmän kanssa on aamutreenit neljästi viikossa, Laine kertoo.

Laiho vetää Mäkelänrinteen urheilulukiossa yleisurheilijoiden aamuharjoituksia ja on Laineen toinen valmentaja. Topiaksen isä Yki Laine on entinen keihäänheittäjä ja vastaa poikansa lajiharjoittelusta. Laihon ryhmässä Topias keskittyy pikajuoksuun ja yleiseen ominaisuusharjoitteluun.

- Harri ja isä suunnittelevat minun treenikuviot yhdessä. Isä vetää aina pari treeniä viikossa. Loput teen Harrin ryhmässä, jossa teen yleensä samat treenit kuin muutkin. Kilpailukaudella teen kaiken isän kanssa, harjoitukset ja kisoihin valmistautumiset, Laine sanoo.

Aamuharjoituksista Laine suunnistaa opinahjoonsa lounaalle, jota seuraa 3-4 tunnin verran opiskelua. Koulupäivä päättyy iltapäivällä kello 15-16.

- Minulla on kaksi treeniä päivässä 2-3 kertaa viikossa. Kaikkiaan viikossa on keskimäärin kahdeksan treeniä, Laine sanoo.

- Jos illalla on treenit, jään joko

koululle syömään toisen ruuan ja tekemään läksyjä tai sitten menen kodin kautta treeneihin.

- Illan treenien jälkeen olen kotona noin kello 20-21. Sen jälkeen syön iltapalaa ja teen läksyjä. Niitä tulee tehtyä päivän mittaan aina niissä väleissä, missä ehtii.

Koripallo opetti harjoittelemaan

Laine on urheillut niin kauan kuin muistaa.

- Keihäs on ollut kädessä pienestä lähtien isän ja veljen kanssa. Aluksi pelasín futista ja korista. Futis jäi 8-vuotiaana, kun aloitin yleisurheilun, mutta korista pelasín 15-vuotiaaksi. Sitten tuli valinnan paikka, Laine muistelee.



Topias Laine harjoittelee paljon Myllypuron Liikuntamyllässä (vasen yläkuva). Lajiharjoittelua johtaa ja suunnittelee Topiaksen isä Yki Laine (oikea yläkuva). Koulupäivän jälkeen Topias jää usein koulun tiloihin tekemään läksyjä yhdessä kavereitten kuten Akseli Salinin kanssa.

- Koriksessa opin treenaamaan niin kuin urheilija harjoittelee. Siinä vaiheessa yleisurheilu ja keihäänheitto tuntuivat kuitenkin oikealta valinnalta.

Pelkästään keihäänheittoon Laine ei silti halunnut keskittyä.

- Tiesin, että keihäänheitto on minulle se juttu, mutta ajattelin, että olen niin nuori, ettei olisi fiksu laittaa kaikkea kiinni yhteen lajiin. Pikajuoksu jäi siksi mukaan. Sitä kautta treeni pysyy monipuolisena.

Jalka- ja koripallon lisäksi Laine ehti alakoulussa käydä kavereiden kanssa harrastamassa myös breakdancea ja telinevoimistelua.

- Niitä käytiin kavereiden kanssa tekemässä joku pari vuotta, Laine muistaa.

Miesten keihäs vaatii oikean tekniikan

Innostus keihäänheittoon on kasvanut vuosien ja kokemuksen karttuessa.

- Laji alkoi kiinnostaa, kun pikkupoikana näki, että suomalaiset pärjäävät siinä ja isä on pärjännyt, ja isältä on tullut lajitietoa, Laine sanoo.

Keihäänheittäjänä Laine on voittanut ikäluokansa Suomen mestaruuksia, Nuorten olympiafestivaalit viime vuonna ja 17-vuotiaiden EM-pronsin viime kesänä. Tulevan kesän haaste on siirtyä 700 gramman keihästä miesten 800 gramman välineeseen.



Faktat

Topias Laine

Ikä: 17 v

Asuu: Helsingin Roihuvuoressa

Opiskelee: Mäkelänrinteen urheilulukiossa

Valmentajat: Yki Laine ja Harri Laiho

Laji: Keihäänheitto, kakkoslajina pikajuoksu

Saavutuksia: Keihäänheitossa nuorten olympiafestivaalien voitto 2017, 17-vuotiaiden EM-kisojen pronssi 2018, 17-vuotiaiden Ruotsi-otteluvoitot 2017 ja 2018. Oman ikäluokan Suomen mestaruudet 2016-2018. Pikajuoksussa mm.

17-vuotiaiden Suomen mestaruudet HKV:n 4 x 100 ja 4 x 300 metrin joukkueissa 2017.

Ennätyksiä: Keihäs: 76,44 (700 g), 100: 11,14, 200 m: 22,74.



Topias Laine nauttii viestijuoksukisoista. Hän oli syksyllä mukana Mikkelin SM-viesteissä HKV:n paidassa ikäluokkansa 4 x 100 ja 4 x 300 metrin viesteissä.



- Kun ensi kaudella on isompi väline, pitää saada voimaa aika paljon lisää. Se on aika iso juttu ensi talven harjoittelussa, Laine sanoo.

Kesän mittaan Laine heitti 700 gramman keihästä 76,44.

- Ensi kesänä olisi tarkoitus heittää miesten keihästä yli 70 metrin ja olla mukana 19-vuotiaiden EM-kisoissa ja vähän hännätä muita Kalevan kisoissa, Laine sanoo.

Miesten keihäs haastaa Laineen ensi kesänä monella tapaa. Se on painavampi, eikä sitä voi liidättää samalla tapaa kuin 700 gramman keihästä.

- Itse en ole ihan oppinut liidättämään 700-grammaista. Se on varmaan hyvä asia miesten keihääseen siirtymisen kannalta. Miesten välinettä en ole paljon heittänyt, joten se on ihan arvailujen varassa, miten se lentää, Laine miettii.

- Miesten keihäällä tulee varmasti teknisesti parempia heittoja, koska sitä ei voi heittää kuin hyvällä tekniikalla. Silläkin puolella minulla riittää kehitettävää.

100 metriä alle 11 sekunnin?

Yksi Laineen vahvuuksista keihäänheittäjänä on nopeus.

- En ole heittäjänä siitä isoimmasta päästä, joten sitä täytyy jollakin tapaa kompensoida. Minulla jalat toimivat hyvin, joten siitä pitää ottaa kaikki hyöty irti. Se on osasy, miksi pikajuoksua pidetään harjoittelussa mukana, Laine sanoo.

Vaikka urasuunnitelmat liittyvät keihäänheittoon, Laine haluaa kehittyä myös pikajuoksijana.

- Haluaisin juosta 100 metriä alle 11 sekunnin. Se olisi aika hyvin keihäänheittäjälle. Haluan myös olla mukana viestikisoissa, niissä on aina hyvä fiilis, Laine sanoo.

Pikajuoksun ja keihäänheiton ohella Laineella on tuntumaa kaikkiin 10-ottelun lajeihin mukaan lukien seiväshyppy.

- Se otteleminen on ollut jonkin verran mielessä. Kävin toissa talvena hallissa tekemässä seitsenottelun. Saa nähdä, tekisinkö sen tänä talvenakin. Pikkuisen on houkutelut käydä kokeilemassa myös kymmenottelua, Laine tunnustaa.

Urheilijana Laineen tavoite on katsoa oman suorituskyvyn rajat.

- Haluaisin jonakin päivänä olla ammattitason urheilija. Matkaa sinne on, mutta motivaatio on kohdallaan.

Noin 10 kysymystä Topias Laineelle

Paras urheiluun liittyvä neuvo, jonka olet saanut?

- Leo Pusa on sanonut, että keihäänheitossa ei ikinä tarvitse halkaista kenttää ensimmäisellä heitolla. Sen neuvon ansiosta olen saanut hyviä, rentoja heittoja ensimmäisellä kierroksella. Esimerkiksi Euroopan olympiafestivaaleilla tuli vuosi sitten voittoheitto ekalla kierroksella.

Mistä haaveilet urheilun saralla?

- Olympiakulta on sellainen asia, mistä haaveilee jokainen sellainen urheilija, joka oikeasti tavoittelee jotakin.

Onko sinulla tai onko sinulla ollut urheilussa idolia?

- On niitä ollut vaikka kuinka paljon. Niistä kannattaa nostaa esiin Tero Pitkämäki. Kun olin pieni, katselin kun hän voitti Osakassa maailmanmestaruuden. Se on yksi asia, joka sai minut syttymään ja tulemaan lajin pariin.

Kun katsot videoita keihäänheiton huippunimistä, kenen tekniikka miellyttää silmää?

- Thomas Röhler tuntuu omantyyppiseltä heittäjältä. Hänellä on nopeusominaisuudet kohdallaan. Hän ei ole voimaheittäjä, vaan tulee heittoon hyvällä vauhdilla. Tykkään myös Johannes Vetteristä. Hänen heitossaan on tosi hyvä rytmitys. Myös Magnus Kirtin heitto miellyttää.

Mitä teet kun haluat rentoutua?

- Olen kotona tai kavereiden kanssa jossakin. Musiikkia tulee kuunneltua aika paljon, esimerkiksi aina koulu -ja treenimatkoilla. Siinä saa vähän ajatuksia irti. Mitä kuuntelen? Se vaihtelee filiksen mukaan. Saattaa olla, että kuuntelen jonkun kuukauden samaa listaa ja sitten seuraavan jotakin muuta.

Minkä kirjan luit viimeksi?

- Nimeä en muista, mutta oli henkisestä valmentautumisesta. Juuri nyt luen Usain Boltin elämänekertaa.

Mikä leffa on jäänyt mieleen?

- Katto-Kassinen.

Seuraatko muita urheilulajeja?

- Korista tulee seurattua ja muita lajeja aina, kun telkkarissa isoja urheilutapahtumia.

Paras muisto urheilun saralta?

- Euroopan olympiafestivaalien kulta yksi sellainen, mutta hyviä muistoja tulee aina, kun on hyvän porukan kanssa kisamatkalle. Varsinkin Ruotsi-ottelut ja SM-viestit ovat hyviä kisoja. Niistä jää hyviä muistoja.

Mitä et tekisi mistään hinnasta?

- Lopettaisi urheilua.

Mitä arvostat muissa ihmisissä?

- Rehellisyyttä.

Millainen urheilija itse olet?

- Iloinen. Koetan tehdä asiat aina ilon kautta.



"Ei mennä koko ajan oppikirjan mukaan.
Joskus pitää vetää vähän överiksi"



Hankkijan miesten tre

Teksti **Tapio Nevalainen**

Kuvat **Anssi Mäkinen**



eni kulkee huumorilla

Joensuun Katajan poikien SM-kisoihin tähtävän treeniryhmän tavaramerkki on Hankkijan retrolippis. Oranssiin hattuun on painettu yhtiön vanha kolmen väkäsän logo.

Katajan poikien käytössä logo voisi viitata vaikka valmentaja **Jarkko Kumpulaisen** kolmeen teesiin, joilla hän ryhmää vetää.

- Hien pitää lentää kunnolla ja hauskaa pitää olla, mutta myös aika jämät säännöt, Kumpulainen kiteyttää.

Hetken rupattelu Mikkelin SM-viesteissä Katajan treeniryhmän kanssa vakuuttaa, että juuri noilla teeseillä ryhmä toimii, ja siksi siinä viihdytään.

- Kaikkea vedetään aika paljon huumorilla. Jakkekin on aina mukana, vaikka se välillä vähän hermostuu. Tälläkin reissulla se kerkesi jo tuhahtaa, kun ei aina olla sellaisia kultapoikia, jotka noudattaa niin tarkkaan noita sääntöjä, **Miro Tanninen** veistelee.

Tannisen, 14, lisäksi Mikkelissä viestikapulaa kuskasivat **Rasmus Lehikoinen**, 15, **Sakari Vallius**, 15, ja **Topi Kela**, 14. Kaikkien mielestä huumori ja hyvä yhteishenki ovat ryhmää koossa pitäviä voimia sen ohella, että kaikki haluavat harjoitella tosissaan.

- Olen yrittänyt innostaa osaa koulukavereistani yleisurheiluun. Moni on kokeillut ja sitten sanonut, ettei ollut minun juttu, koska ryhmä ei ollut yhtenäinen. Osa yritti tehdä tosissaan, ja osa teki puolihuolimattomasti. Meillä oli tuuria, että löytyi näin hyvä porukka, Tanninen sanoo.

Kumpulainen: "En lähde käännyttämään"

Kumpulaisen vetämässä ryhmässä on yleisurheilua alusta pitäen harrastaneita ja Topi Kelan tapaisia nuoria, joille yleisurheilu on toinen laji.

- Minä treenaan myös jalkapalloa. Futista on neljästi ja yleisurheilua kahdesti viikossa. Päälaji yleisurheilussa on pikajuoksu. Se ja jalkapallo tukevat hyvin toisiaan, Kela sanoo.

Kumpulainen rekrytoi nuoria muista lajeista, mutta ei puhumalla. Hän antaa lajin imun tehdä työn puolestaan.

- En ole hyvä myyntipuheiden pitäjä, mutta jos näen vaikka jalkapallon parista sopivan nuoren, ehdotan, että hän voisi tulla käymään, että näkee mitä tämä on. Saman tien en lähde käännyttämään ketään yleisurheilijaksi, Kumpulainen sanoo.

- Topillakin (Kela) halu käydä meidän harjoituksissa on pikkuhiljaa lisääntynyt.

Miksi näin Topi?

- Olen luonnostaan hyvä yleisurheilussa, ja täällä on hyvä ilmapiiri ja hyvät tyypit, Kela sanoo.

"Kaverit on täällä ja pärjätään"

Vallius ja Lehikoinen ovat aloittaneet urheilun yleisurheilusta.

- Olen meinannut aloittaa hiihdon, mutta se on jäänyt, kun yleisurheilu tuli enemmän kuvioihin. Tässä ryhmässä on hyvä meininki ja kaverit, sanoo pituussuuntaisten hyppyjen ja aitajuoksun parissa viihtyvä Vallius.

- Parasta on hyvä fiilis kisoissa ja onnistumisen tunne siellä. Erityisesti SM-kilpailut, YAG ja TJIG ovat semmoisia kisoja, joissa viihtyy.

Lehikaisen tuntemukset ovat samanlaisia.

- Kaverit on täällä ja pärjätään. Sehän se pitää mukana. En ole muuta harrastanut kuin yleisurheilua. Joskus harkitsin jalkapalloa harrasteryhmässä, juoksulajeihin suuntautunut Lehikoinen sanoo.

"Ei mennä koko ajan oppikirjan mukaan"

Yleisurheilussa on ollut ongelmia pitää teini-ikäiset pojat harrastuksessa mukana. Kuinka Kumpulainen on siinä onnistunut?

- Se on tietynlainen äijämyisyys. Ei mennä koko ajan ihan oppikirjan mukaan. Aina en pidä kiinni edes omista suunnitelmistani, Kumpulainen sanoo.

Mitä se käytännössä tarkoittaa?

- Joskus on hyvä uskaltaa tehdä vähän sekopäistä hommaa ja vetää pikkuisen överiksi. Meillä esimerkiksi on sellainen verryttelypeli, joka on sekoitus jalka-, käsi- ja amerikkalaista jalkapalloa. Se on äijämyistä touhua, ja menee välillä pystypainiksi ilman, että ketään vahingoitetaan.

- Kun näen, että pojilla on kivaa ja peli luistaa, annan sen joskus venyä 45-50 minuuttiin vaikka ohjelmassa olisi alkujaan ollut vaikka nopeusharjoitus. Pelissä juostaan toisia kiinni ja karkuun. Tulee suunnanmuutoksia ja spurtteja. Vajaan tunnin pelin jälkeen pojat ovat jo melkein valmiita kotiin, eli sen jälkeen ei enää mitään nopeusharjoitusta tehdä.

Yksittäisten harjoitusten tasolla suunnitelmia voi muuttaa, mutta harjoittelun monipuolisuudesta Kumpulainen ei tingi.

- Harjoittelun pitää olla niin monipuolista, että alle 17-vuotiaana voi tehdä kerran kesässä kymmenottelun ja talvella halliottelun, Kumpulainen sanoo.

Entäs se lippis?

Mutta entäs se lippis? Mistä se tuli?

- Se oli meidän oma keksintö. Nähtiin sellaiset lätsät Joensuun markkinoilla ja päätettiin ostaa ne treenilippiksiksi. Sitten niistä on tullut myös kisalippikset, Vallius kertoo

Onko niistä tullut palautetta?

- Viime talvena Tampere Junior Indoor Gamesissa jotkut pojat eivät oikein tykänneet, mutta yleisesti palaute on ollut aika positiivista. Meidän ryhmällä se on sellainen asia, joka lyö meitä eniten yhteen. Se on positiivinen kannustin, joka lähti vitsistä, Tanninen sanoo.





Saari ja Seilonen: Ei näitä fiiliksiä normielämässä koe

Kestävyysjuoksija Venla Saari ja pika-aituri-hyppääjä Alisa Seilonen nauttivat Jyväskylän Kenttäurheilijoiden treeniryhmien hyvästä ryhmähengestä sekä harjoitusten ja kilpailujen jälkeisestä fiiliksestä. Suositusten mukaiset 20 tuntia liikuntaa viikossa täyttyvät vaivatta.

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

Yleisurheilun, jazz- ja nykytanssin välillä vapaa-aikansa jakava **Alisa Seilonen** liikkuu päivittäin hulppeat 2–4 tuntia kuten oheinen viikko-ohjelma (sivu 27) kertoo. Viikossa liikuntaa karttuu reilusti yli 20 tuntia.

Liikuntaa on paljon, Seilonen myöntää, muttei liikaa.

- Tuosta enempää en jaksaisi. Tanssia ei ole kesäisin, ja sen huomaa yleisurheilussa. Silloin herkistyy hyvin, Seilonen sanoo.

- Vanhemmat tätä vähän kauhistelee ja kyselee, miten jaksat. He myös pyytävät valmentajaa laittamaan heille tietoja, jos siltä näyttää.

Runsaista harjoitusmääristä huolimatta Seilonen on kaikkea muuta kuin harjoitusten näännyttämä nuori urheilija. Iloinen ja aktiivinen yleisurheilun ja tanssin moniottelija on hyvin selvillä liian innokkaan harjoittelun vaaroista.

- Nuorena saa treenata paljon, koska silloin palautuu. Pitää vaan muistaa lepopäivät, jotka itsellä meinaa joskus

jäää pitämättä. Ja syödä pitää paljon, ihan peruskotiruokaa, Seilonen tietää.

- Itse syön aamulla puuroa ja marjoja, koulussa kunnon ruuat ja kotona vielä lämpimän ruuan ennen treenejä. Harjoitusten välissä otan evästä ja illalla harkkojen jälkeen syön kunnon ruuan ja rahkaa.

- Sen olen myös huomannut, että jos nukun alle 8 tuntia, en jaksaa. Liikunnan pitää myös olla monipuolista. Paikat menee rikki, jos tekee koko ajan samaa.

”Se oli kauheaa, kun piti olla eka viikko treenaamatta”

Kesällä Seilosta koeteltiin. Hän kaa-
tui ikäluokkansa SM-kisojen 80 met-
rin aitojen finaalin viimeisellä aidalla.
Samalla karkasi ote mestaruudesta, ja
värttinäluun murtuma pakotti jarrut-
tamaan harjoittelua.

- Se oli kauheaa, kun piti olla eka
viikko treenaamatta käden murtuman
jälkeen. Yritin tehdä kaikkea mitä vaan
pystyin, Seilonen hymyilee muistolle.

Yleisurheilun Seilonen aloitti 8-vuo-
tiaana urheilukoulusta.

- Olen aina juossut isoveljen peräs-
sä. Mummi katseli minua jo 4-vuotiaa-
na Asukasyhdistyksen olympialaisissa,
kun vanhemmat pojat jäivät minulle
mennen tullen. Sitten opettajakin
kehotti hakeutumaan urheiluseuraan,
Seilonen sanoo.

Seiloselta onnistuvat koko lailla
kaikki yleisurheilulajit, ja erityisesti
pika- ja aitajuoksut sekä hyppy. La-
jivalintaa hän ei ole tehnyt ja nauttii
yleisurheilun ohella täysin sydämin
myös tanssista.

- Tanssi on taidemuoto, ja taide taas
on katsojan silmissä. Tanssissa ryhmis-
sä on eritasoisia harrastajia ja tans-
sijoilla on erilaisia tavoitteita. Se on
ihana harrastus, joka tukee tosi hyvin
yleisurheilua, Seilonen sanoo.

- Tanssissa pääsee kokeilemaan ra-
jojaan myös toisella lailla, kun voi
suunnitella omia koreografioita.

Tanssin Alisa aloitti jo neljävuotiaana.

Some pitää kavereiden jutuissa mukana

Mikä yleisurheilussa viehättää?

- Siinä on niin paljon haasteita, ja
itsellä on kova halu kehittyä. Pärjää-
minen tietysti ruokkii innostusta.

Seilonen kiittelee myös seuran hy-
vää ryhmähenkeä.

- On aina kiva tulla harjoituksiin. Ja
niitä fiiliksiä, joita kisan jälkeen kokee,
ei pääse muutoin elämässä tuntemaan.

Seilonen toiveissa on tulla ammat-
tiurheilijaksi.

- Mutta en tiedä yhtään, mikä yleis-
urheilulaji se olisi. Ammatinkin haluan
opiskella. Se on tärkeää, mutta työ voi-
si olla jotakin urheiluun liittyvää.

Entäs ne kaverit, milloin niiden
kanssa ehtii olla?

- Se jää sinne perjantai-sunnuntai-
-akselille. Kavereita näkee myös har-
joituksissa ja koulussa mutta välillä
se ärsyttää, ettei ole niin paljon aikaa
olla kavereiden kanssa kuin niillä, jot-
ka eivät harrasta urheilua. Toisaalta ne
laittaa somessa niin paljon kuvia, että
sitä on fiiliksessä mukana vaikkei ole
paikalla.



Faktat

Alisa Seilonen

Asuu: Jyväskylässä

Opiskelee: Kilpisen koulun urheiluluokalla

Ikä: 14 v

Laji: Useimmat yleisurheilulajit

Seura: Jyväskylän Kenttärheilijat

Valmentaja: Titta Kemppainen

Suosikkiurheilija: Nooralotta Neziri

Saavutuksia kaudella 2018: YAG:ssa T14 80 m aj
voitto, T14 pituus voitto, T14 100 m kolmas, T15
4x80 m aj voitto, aitakarnevaaliennätykset T14 80
m aj ja 300 m, SM-viesteissä T15 4x80 m aj toinen
ja T17 4x300 m toinen, 14-vuotiaiden SM-kisoissa
80 metrin aidoissa kaatumisen jälkeen kuudes
Ennätyksiä: 100 m: 12,59, 300 m: 41,98, 80 m aj:
11,33 (SE-14-v.), 300 m aj: 45,15, korkeus: 158,
pituus: 532, kolmiloikka: 11,14.



Alisa Seilosen liikuntaviikko

Maanantai:

- Tanssia 1,5 tuntia
- Yleisurheilutreeni 1,5 tuntia
- Show-tanssia 1,5 tunti.

Tiistai:

- Jazz-tanssia reilu tunti, 45 minuutin väli ja 1,5 tuntia nykytanssia.

Keskiviikko:

- Liikuntaluokkalaisilla oman lajin treenit 1,5 tuntia
- Koululiikunta 2 tuntia (monipuolista perustreeniä)
- Yleisurheilutreenit 2 tuntia
- Jazz-tanssia reilu tunti

Torstai:

- Yleisurheilutreenit 2 tuntia
- Illalla 1,5 tuntia tanssia (koreografia työpaja, ei hiki-tanssia)

Perjantai:

- Koululiikunta 2 tuntia (monipuolista perustreeniä)
- Yleisurheilutreenit 2 tuntia
- Nykytanssia 1,5 tuntia

Lauantai:

- Lepopäivä, mutta jos Alisa ei olisi viikolla päässyt treenaamaan normaalisti, hän tekee omatoimisesti lihas-kuntoharjoituksen tai juoksulenkin.

Sunnuntai:

- Yleisurheilua 2 tuntia

Muu liikunta:

- Koulumatkat pyöräillen syksyisin ja keväisin 10 km yhteensä (talvella linja-autolla)
- Tanssitunneilta Viitaniemestä juosten Harjun kentälle ja Hipposhallille, eli 400 metriä tai 1 kilometrin matka
- Kesällä pyörällä kotoa yleisurheiluharjoituksiin, matkaa noin 5–6 kilometriä

Venla Saaren liikuntaviikko

Maanantai:

- Aamulenkki 5 km venyttelyineen 40 min
- JKU:n Rinsessat-ryhmän yleisurheilutreenit (mm. lihas-kuntoa, voimaa) 2 tuntia

Tiistai:

- Arin kestävyysryhmä (nopeuspainotteinen treeni) 1,5-2 tuntia

Keskiviikko:

- Lenkki: 8–12 km ja 500–1000 metriä uintia, kaikkineen 2 tuntia

Torstai:

- Koulussa liikuntaa 2 tuntia (talvella sisäpelejä, keväällä mm. suunnistusta, talvella mahdollisuus hiihtää)
- Arin kestävyysryhmän harjoitukset 2 tuntia. Vauhti- tai maksimikestävyys harjoitus, jos vk-treeni, esimerkiksi: 3 x 2000 metriä.

Perjantai:

- Lenkki: 8-12 km + avausvetoja ja liikkuvuutta. Lenkin jälkeen usein uinti 500–1000 metriä, kaikkineen 2 tuntia. Jos uinti jää väliin, kesto noin tunti.

Lauantai:

- Aamulenkki 5 km venyttelyineen 40 min
- Jos ei ole kilpailuja JKU:n Rinsessat-ryhmän yleisurheilutreenit (mm. voimaa, levytankotreenit), 2 tuntia

Sunnuntai:

- Pitkä lenkki, peruskuntokaudella 15–20 km, 2 tuntia

Muu liikunta:

- Viidesti viikossa koulumatka yhteensä 6 kilometriä, pyöräillen, kävellen, joskus juosten
- Kesällä Saari pyöräilee usein Muuramesta Jyväskylään harjoituksiin noin 14 kilometriä suuntaansa.
- Jos menee bussilla Jyväskylään, pyöräilee tai kävelee kodista bussipysäkille noin 2-2,5 kilometriä. Jyväskylän keskustassa juoksee treeneihin, jos ne ovat Harjun kentällä "muuten ei ehdi".





Faktat

Venla Saari

Asuu: Muuramessa

Opiskelee: Nisulanmäen koulussa

Ikä: 15 v

Laji: Kestävyyssuoksu

Seura: Jyväskylän Kenttäreilijat

Valmentaja: Ari Nummela

Suosikkiurheilija: Topi Raitanen

Saavutuksia kaudella 2018: SM-maantiellä 17-vuotiaiden 10 km:lla kolmas, SM-maastoissa 15-vuotiaiden mestari, 15-vuotiaiden SM-kisoissa 1500 m ej:n ja 2000 m:n mestari. SM-viesteissä naisten 4 x 800 ja 17-vuotiaiden 4 x 300 metrillä toinen.

Ennätyksiä: 800 m: 2.12,32, 1000 m: 2.54,04, 1500 m: 4.33,19, 2000m 6.22,25 (14-v. SE), 5000 m: 17.43,32, 1500 m ej: 4.55,61, 2000m ej: 6.57,84, 10 km: 38.18.

- Kaikki ennätykset ovat tältä kaudella paitsi 10 km:ä ja 2000 m:ä, jotka ovat viime vuodelta

Kestävyyssjuoksu hurmasi nuoren luistelijan

Venla Saaren ei tarvitse miettiä vastausta kysymykseen, miksi hän urheilee.

- Ei normaalissa elämässä saa sellaisia kokemuksia urheilussa kuin vaikkapa silloin, kun parantaa omia ennätyksiä, Saari sanoo.

Saarella on unelmia, mutta ei kiirettä tai pakkoa niiden saavuttamiseen. Harjoittelevien ja kilpailevien ovat nautinto sinällään.

- Sama perusunelma minulla on kuin monella muuallakin. Haluan päästä EM-, MM- tai olympiakisoihin. Sitä ei voi tietää, kuinka pitkälle pystyn kehittymään, mutta haluan uskoa siihen, että minulla on mahdollisuudet tuolle tasolle, kun treenaan oikein, Saari sanoo.

Ura taitoluistelulla alkuun

Saari aloitti urheiluharrastuksen taitoluistelijana, mutta innostui sitten kestävyysjuoksusta, josta tuli hänen lajinsa.

- Aloitin luistelun viisivuotiaana Jyväskylässä, mutta siirryin 7-vuotiaana harjoittelemaan Jämsään, koska halusin keskittyä yksinluisteluun enkä muodostelmaluisteluun, Saari kertoo.

- Harjoittelin Jämsässä aluksi neljä kertaa viikossa. Myöhemmin, kun sain itse valita, montako kertaa viikossa harjoittelen, määrä kasvoi 5–6 kertaan viikossa.

Samoihin aikoihin, kun Saari siirtyi Jämsän Taitoluistelijoihin, hän meni kesällä JKU:n yleisurheilukouluun Palokassa.

- Olin aika yllättynyt, kun osallistuin ensimmäisen kerran 1000 metrin juoksuun ja olin toinen. En ollut harjoitellut ratajuoksua. Olin vain juosut isän kanssa 5–10 kilometrin lenkejä, Saari kertoo.

- Sain heti kutsun Seuracupiin.

Juoksin siellä 1000 metriä. Olin neljäs minua vuotta vanhempien sarjassa, ja paransin ennätystäni 6 sekuntia. Seuraavassa kilpailussa ennätys kohoni kaksi sekuntia ja myöhemmin 9 sekuntia lisää, Saari muistelee.

Yhdeksän tunnin yöuni on minimi

Ennätykset ja hyvät kokemukset toivat Saaren JKU:n moniottelupohjaiseen Kenttäketut-harjoitusryhmään, ja kun hän liittyi sittemmin myös **Kari Kallion** juoksuharjoitteluryhmään, taitoluistelu-harrastukselle ei jäänyt aikaa.

Viime vuoden kevästä lähtien Saari on harjoitellut **Ari Nummela**n vetämässä Arin kestävyysryhmässä sekä **Juho Seppäsen** johdolla Rinsessat-ryhmässä.

- Ari on tosi hyvä valmentaja. Meillä on hyvä seuranta ja harjoituspäiväkirja tehdään tarkasti. Kun Ari on töissä Kihulla (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus), meillä on monta kertaa vuodesta vuodessa laktaattitesti. Omaa kuntoa on helppo seurata, Saari sanoo.

Kuten oheinen viikko-ohjelma (sivu 27) kertoo, Saarelle kertyy yli 20 tuntia liikuntaa viikossa, eli pohjaa iän mukana kiristyvälle harjoittelulle karttuu. Harjoittelu kahdessa eri ryhmässä tuo myös tekemiseen monipuolisuutta.

- Pystyisin varmaan harjoittelemaan enemmän ja kovempaakin, mutta olisiko siinä järkeä, jos paikat eivät sitten kestäisi, Saari sanoo.

Harjoittelun ohella Saari pyrkii varmistamaan, että hän palautuu harjoittelusta ja pysyy terveenä.

- Pitää muistaa nukkua riittävästi, syödä hyvin ja pestä kädet ennen ruokailua. Sillä pystyy välttämään flunssatartuntoja, Saari sanoo.

- Minulle yhdeksän tunnin yöuni on minimi. Jos nukun vähemmän, sitten väsyttää.

Saaren liikuntamäärillä ruokaakin

kuuluu runsaasti ja taiseisesti pitkin päivää.

- Syön aamupalalla puuron ja kananmunan. Koulussa on ruoka-aika aikaisin, silloin ei vielä nälkä, mutta syön kouluruuan ja välipalan. Kun tulen kotiin syön toisen kunnan ruuan ennen treeniä, otan välipalan heti treenien jälkeen ja sitten vielä isomman iltapalan illalla.

Juoksu tuo kavereita ympäri Suomen

Harjoitukset ja kilpailut lohkaisevat ison osan Saaren ajasta päivittäin. Pelkkää urheilua nuoren juoksijan elämä ei silti ole, eikä hän koe jäävänsä paitsi mistään verrattuna kavereihin, jotka eivät urheile.

- Kavereita näkee koulussa ja heidän kanssaan sovitaan sitten yökyliä, kun koulupäivinä ei yleensä ehdi nähdä koulun jälkeen. Kilpailujen kautta on tullut tuttuja myös muissa kaupungeissa asuvista juoksijoista. Heidän kanssakin sovitaan, että mennään yökylään, Saari kertoo.

Läksyjen tekokaan ei tuota ongelmia.

- Silloin kun luistelin, tein läksyt bussimatkoilla Jämsään. Nyt ehdin tehdä ne koulussa välitunneilla, Saari sanoo.



Juho Seppänen

Seuracupvoitot Pyhäselkään, Kaustiselle, Raisioon ja Lahteen

Kuva Sanna Hillberg

Seuracupin finaaliveitot ratkottiin Tampereella, Urjalassa, Valkeakoskella ja Nokiassa. Voittoihin ylsivät Kilo-sarjassa Kaustisen Pohjan-Veikot, Mega-sarjassa Pyhäselän Urheilijat, Giga-sarjassa Raision Kuula ja Tera-sarjassa Lahden Ahkera.

Kuva Anssi Mäkinen



Kuvat **Anssi Mäkinen**



Kaustisen Pohjan-Veikot nappasi Kilo-sarjan voiton. Joukkueenjohtaja **Olli Ali-Haapala** oli riemuissaan seuran kolmannesta Seuracupin voitosta.

- Nämä Ruotsi-otteluvuodet ovat meille selvästi hyviä. Edellinen voitto tuli kaksi vuotta sitten ja sitä edeltävä vuonna 2014, hän naurahtaa.

Ali-Haapalan mukaan joukkue ja siinä vallitseva henki oli tänään kerrassaan loistava. Yli 70 hengen kannustajajoukko sai monet venymään kauden parhaisiin suoriin.

- Ja nyt päästään vielä osallistumaan Ruotsi-ottelun yhteydessä 8 x 200 viestiin! Se on nuorille kerrassaan upea juttu, että he pääsevät näkemään välähdyksen tulevaisuudesta tai siitä, mitä se voisi olla, jos he jatkavat aikuisurheilijoiksi asti.

Ali-Juhakkalan mukaan Seuracupissa menestyminen oli Pohjan-Veikoille kauden päätavoite, ja hän toivoo, että siinä menestyminen saisi kunnianisät päättämään uuden urheilukentän rakentamisesta.

- Vielä toistaiseksi mennään hiilimurskalla. Mutta sellaista huhua on ollut ilmassa, että uusi kenttä voisi olla mahdollinen.

Upea elämys

Mega-sarjan voitto meni jo 11. kerran Pyhäselän Urheilijoille. **Eero Könönen** kertoo Laitilan Jyskeen tehneen kilpailusta tiukan ja mielenkiintoisen.

- Etukäteen arvioiden voitto ei ollut lainkaan selvä, mutta joukkue venyi hienosti ja yksilösuorituksissa tuli hienoja onnistumisia, Könönen sanoi.

Ruokailusta tavoitettu joukkue tankkasi parhaillaan voimia iltaa ja 200 metrin viestiä varten.

- Viestistä tulee varmasti nuorille hieno elämys.

Yllätyskultaa

Giga-sarjan voitto meni pisteiden tarkistamisen jälkeen Lempäälän Kisa Yleisurheilun sijasta Raision Kuulalle. Seuran nuorisopäällikkö **Mikko Kalajoki** ei ollut muutoksesta moksiskaan.

- Olimme jo toisesta sijastakin niin äärettömän onnellisia, että sen vaihtuminen voitoksi tuntuu entistäkin paremmalta. Lempäälä on napannut voiton jo viidesti, joten kärkipaikan oli jo aikakin vaihtua, hän naurahtaa.

Kalajoen mukaan seuran tilastovastaavat olivat laskeneet pisteitä tarkasti ennakkoon ja niiden perusteella realistisena etukäteistavoitteena pidettiin 3.-4. sijaa.

- Mutta nuoret pistivätkin koko pakan uusiksi ja venyivät aivan uskomattomiin

Onnea voittajille 2018!



Kaustisen Pohjan-Veikot, kuva Sanna Hillberg



Lahden Ahkera, kuva Anssi Mäkinen

suorituksiin. Finaaliin 31:stä yksilölajista peräti 23 päättyi omaan ennätykseen!

Edellisen kerran vuonna 2012 voittoon yltäneelle Raision Kuulalle Seuracup on tärkeä ja pidetty kilpailumuoto.

- Monelle nuorelle omat SM-kisat ovat kauden huipennus, mutta Seuracupin finaali on sitä koko seuralle. Sinne lähdetään aina ainoita ja kaikki ikäryhmät katavalla joukkueella, jonka henki oli tänä vuonna parempi kuin aikoihin, Kalajoki kertoo.

”Mitä juuri tapahtui”

Tera-sarjan voitto meni yllättäen Lahden Ahkeralle. Yllättäen siksi, että edes nuorisovalmennuspäällikkö **Joonas Makkonen** ei osannut siitä uneksia.

- Nyt pitää kyllä hetki miettiä, että mitä juuri tapahtui, Makkonen myhäili.

- Saimme jalkaille jo paperillakin hyvän

joukkueen, mutta on uskomatonta, että se onnistui aivan täydellisesti. Säästyimme loukkaantumisilta ja flunssataudeilta, joiden takia yleensä tähän aikaan kaudesta tulee poisjääntejä. Lisäksi monet tekivät huikeita tulospurannuksia ja kauden parhaita tuloksiaan.

Ahkeran voittotulipienimmällä mahdollisella, vain pisteen, marginaalilla toiseksi sijoittuneeseen Jyväskylän Kenttärheilijoihin.

- Kyllä meillä riemu repesi, kun kuulimme, että seiväshypyistä uupui meiltä yksi piste ja juuri se toi voiton!, Makkonen nauraa.

Hän sanoo, ettei seura ollut etukäteen varautunut illan Ruotsi-ottelun yhteydessä juostavaan 200 metrin viestiin, mutta joukkue kasattiin pikapikaa.

- Joukkueeseen valituille viestistä tulee varmasti unohtumaton kokemus.

Seuracup 2018

Kilo-sarja

1. Kaustisen Pohjan-Veikot
2. Himangan Urheilijat
3. Vähänkyrön Viesti

Mega-sarja

1. Pyhäselän Urheilijat
2. Laitilan Jyske
3. Noormarkun Nopsa

Giga-sarja

1. Raision Kuula
2. Lempäälän Kisa Yleisurheilu
3. IF Drott

Tera-sarja

1. Lahden Ahkera
2. Jyväskylän Kenttärheilijat
3. Turun Urheiluliitto

Tulokset: seuracup.tuloslista.com

Yleisurheilijalle sydänterv

Yleisurheilu on lapsen ja nuoren sydänterveyttä edistävä harrastus, jossa sydäntä kuormitetaan monipuolisesti. Harjoitukset sisältävät luonnollisesti tasa- ja vaihtelevasykkeistä aerobista liikuntaa kuin tehokkaampia, korkeasykkeisempiä intervallityypisiä harjoitteita sekä lyhyitä nopeatehoisia pyrähdyksiä. Kestävyysjuoksussa ja kilpakävelyssä kilpaillessa päästään kehittämään myös maksimaalista suorituskykyä ikään sopivilla matkoilla.

Syyskuun puolivälissä Espoossa yläkoulun oppilas sai liikuntatunnilla sukkulajuoksutestin yhteydessä sairaskohtauksen ja valitettavasti menehtyi siihen sairaalassa. Sairaskohtauksen syytä ei ole kerrottu julkisuuteen, mutta se on herättänyt keskustelua laajalti liikkuvien lasten sydänterveystä ja mahdollisuudesta tunnistaa sydänperäisen äkkikuoleman riskissä olevat lapset ja nuoret.

Sukkulajuoksutesti todettiin asian tuntijoiden toimesta turvalliseksi, eikä sen ole havaittu aiheuttavan sen

enempää riskejä sydänterveydelle kuin muukaan koululiikunta tai fyysinen rasitus, kun testin ohjeistusta noudatetaan eikä testiä tehdä sairaana oleville.

Vain neljännes lasten ja nuorten sydänperäisistä äkkikuolemista ilmenee rasituksessa, suurin osa siis lepotilassa kuten nukkuessa. Valitettavasti äkkikuolema voi olla sydänsairauden ensimmäinen oire. Joskus edeltävästi lapsella tai nuorella on ollut hetkellinen tajunnan menetys, jota usein on pidetty tavallisena pyörtymisenä.

Lasten EKG:n tulkinta on haastavaa

On kuitenkin syytä korostaa, että sydänterveystestien kannalta liikunnan ja urheilun mahdollisuudet sekä sydänsairauksilta suojaavat vaikutukset ovat selvästi suuremmat kuin uhat. Lasten liikuntasuosituksen mukaan 13–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1,5 tuntia päivässä, josta puolet tulisi olla reipasta (hengästyttävää ja sykettä nostavaa) liikunnasta.

Alakouluikäisille suositus on vähintään 1,5–2 tuntia päivässä ja samoin puolet ajasta reipasta liikuntaa. Suo-

nessa valtimosairaudet ovat yleisiä ja valtimoplakkien kehittyminen alkaa jo lapsuudessa. Riittäväällä liikunnalla ja terveellisillä elintavoilla voidaan vaikuttaa suotuisasti sydänterveysten jo lapsesta asti.

Muutamissa maissa ja lajeissa kilpaurheiluun tai ammattilaissarjoihin osallistuvien urheilijoiden sydänterveystarkastukset ovat pakollisia. Näissä sydäntä tutkitaan mm. EKG:n ja sydämen ultraäänien avulla. Myös nuorempien urheilijoiden sydäntestauksen tarpeellisuutta pohditaan.

Lasten EKG:n tulkinta on haastavaa, koska urheilu aiheuttaa muutoksia myös lasten EKG:hen, eikä urheilijalle lapsille ole olemassa viitearvoja kuten aikuisille. Lasten EKG:n tulkinta vaatii asiaan hyvin perehtynyttä lääkäriä, yleensä lasten sydänlääkäriä, jotta vältetään turhat ylitulkinnasta johtuvat liikuntakiellot.

Kaikki sairaudet ja rakennepoikkeamat eivät näy EKG:ssa

Suomen johtavat lasten sydänlääkärit

Arviosarvio 16–18-vuotiaana

Anita Hiippala ja **Tuija Poutanen** ovat ottaneet tänä syksynä kantaa asiaan ja suosittavat lasten sydänsairauksien seulontaa kouluterveydenhuollossa 5. ja 8. luokan terveystarkastusten yhteydessä. Esitietolomakkeen oirekyselyllä ja suvun sairauksien selvittämällä päästäisiin riittävästi käsiksi lasten ja nuorten sydänsairauksiin.

Lasten ja nuorten äkkikuolemien taustalla olevista sydänsairauksista suuri osa on rakenteellisia tai perinnöllisiä. Perinnöllisissä sairauksissa suvun sydänterveystietojen selvittäminen on tärkein tutkimus. Valitettavasti kaikki sairaudet ja rakennepoikkeamat eivät näy EKG:ssa. Systemaattista EKG-seulontaa ei siis nähdä kustannustehokkaana tai ylipäättään tehokkaana keinona löytää lasten äkkikuolemia aiheuttavia sydänsairauksia.

Suomessa onkin pitkälti noudatettu vuonna 2008 annettua yhteispohjoismaista suositusta, jonka mukaan urheilijan terveystarkastusta suositellaan yli 16-vuotiaaille tavoitteellisesti (yli 10 tuntia viikossa) harjoitteleville.

Yleisurheilussa tämä osuu juuri

siihen vaiheeseen, kun siirrytään lasten sarjoista juniorisarjoihin. Samalla nuori, lahjakas yleisurheilija hakeutuu usein urheiluoppilaitokseen ammatillisiin tai lukio-opintoihin, ja harjoittelu kovenee määrällisesti ja tehollisesti. Tässä vaiheessa myös murrosiän pituuskasvu on ohitettu, ja sydän alkaa vastata rakenteeltaan ja toiminnaltaan aikuisen sydäntä.

Murrosiässä on suositeltavaa tarkastaa EKG

Yli 16-vuotiailla voidaankin käyttää aikuisten viitearvoja tulkinnessa. EKG on jokaisella kuin sormenjälki, siinä on omat yksilölliset piirteensä. Urheilu aiheuttaa sydämeen muutoksia, jotka näkyvät myös EKG:ssa, ja tällöin puhutaan ns. urheilijan sydäimestä. Murrosiän jälkeen otettu EKG voi helpottaa tulkintaa mahdollisissa sairaus epäilyissä, ja siksi tässä vaiheessa on suositeltavaa tarkastaa EKG ja antaa se urheilijalle itselleen mukaan säilytettäväksi.

Samassa yhteydessä kartoitetaan

oireet ja suvun sairaudet ja mahdolliset sydänperäiset äkkikuolemat. Urheilijan terveystarkastukseen kuuluu tämä sydänterveystarkastus. Niinpä oireettomalle, suvultaan normaalille ja kilpaurheilua harrastavalle yleisurheilijalle hyvä ajankohta sydänterveystarkastukseen on 16–18-vuoden ikä. Nuorempien, etenkin alle 15-vuotiaiden, mahdolliset sydänoireet kannattaa selvittää lasten sydänlääkärillä. Samoin on syytä tehdä, jos suvussa on perinnöllistä sydänsairautta tai sydänperäisiä äkkikuolemia alle 50-vuotiailla.

Arvio urheilijan sydänterveystarkastuksesta voidaan tehdä kätevästi urheilijan terveystarkastuksen yhteydessä, jolloin voidaan samalla arvioida myös muita urheiluun liittyviä terveysriskejä ja pyrkiä ennaltaehkäisemään vammoja ja sairauksia. Urheilijan terveystarkastuksista kannattaa kysyä lisätietoja seuroista ja urheiluakatemoista. Optimaalisimmassa tilanteessa urheilija löytää terveystarkastuksen kautta itselleen urheilulääkärin, josta voi saada koko urheilu-uran kestävästi asiantuntijan rinnalleen.

Paukkeri unelmoi paralympia- kullasta

Ratakelaaja Sini Paukkeri suhtautuu urheiluun intohimoisesti. Hän unelmoi paralympiakullasta, mutta haluaa menestyä joskus myös asianaajajana. Paukkerilla on ensi kesänä mitä tavoitella. Liikuntakeskus Pajulahti Nastolassa on kesäkuussa Euroopan nuorten paralympiakisojen (EPYG) keskus. Elokuussa kilpaillaan Sveitsin Nottvillissä parayleisurheilun junioreiden MM-kilpailut ja marraskuussa Dubaissa Arabiemiraateissa aikuisten MM-kilpailut.



Sini Paukkeri on muutamassa vuodessa kasvanut yhdeksi ratakelauksen suomalaisista tulevaisuuden nimistä. Hän voitti toissa kesänä EPYG-kisoissa T54-luokassa 100, 200, 400 ja 800 metriä. Viime kesän viidennet sijat 100 ja 200 metrillä aikuisten EM-kisoista antoivat tuntumaa aikuisten vauhtiin.

Spurtti News tapasi Paukkerin harjoituksissa Espoon Leppävaaran kentällä. **Maarit Kurjen** valmentama kelaaja on lähtöisin Pudasjärveltä ja asunut sittemmin Kempeleessä, mutta opiskelee nyt Mäkelänrinteen urheilulukiossa Helsingissä.

Tähden ja Piispasen menestys sytytti

Euroopan nuorten paralympiakisat kilpailaan Lahden Nastolassa 25.-30. kesäkuuta. Mukana on parayleisurheilun lisäksi seitsemän eri urheilulajia muiden muassa uinti, pöytätennis, maalipallo, judo ja pyörätuolikoripallo. Millainen kilpailu on kyseessä?

- Se on hyvä kilpailu nuorille, jotka tähtäävät urallaan korkealla. Toimintatavat isoissa kansainvälisissä kisoissa ovat erilaisia kuin kotimaisissa kisoissa. Näissä kisoissa pääsee totuttelemaan siihen, Paukkeri sanoo.

Minkälaisissa asioissa parayleisurheilun arvokisat poikkeavat kotimaan kisoista?

- Aikataulu on tiukempi ja kaikki on tarkempaa. Suurin ero on calling-ajoissa eli siinä, kun kokoonnutaan menemään kentällä.

- Kilpailumielessä erilaista on se, että pääsee kilpailemaan vertaistensa eli omanikäisten naisten kanssa, kun Suomessa usein kilpaillaan miesten kanssa.

Kuinka sytyit ratakelaukselle?

- Se oli vuonna 2014. Halusin menää urheiluleirille. Tarjolla oli pidempi ja lyhyempi, jonka valitsin, ja menin (Liikuntakeskus) Pajulahteen. Siellä sai kokeilla eri lajeja, myös yleisurheilua. Halusin kokeilla kelaamista, ja se tuntui heti omalta jutulta.

- Myöhemmin sinä kesänä muutin Pudasjärveltä Kempeleelle, ja sain kelaustuolin ja aloin treenata Oulu-

hallissa.

- Olin nähnyt ratakelausta 2008 Pekingin paralympiakisojen yhteydessä, kun **Leo-Pekka Tähti** voitti ja Lontoossa 2012 kun **Tähti** ja **Toni Piispasen** onnistuivat. Se herätti kiinnostuksen, että voisi olla kiva olla itsekin joskus noissa kisoissa.

Oliko kelauksen opiskelu vaikeaa?

- Tekniikan oppiminen vaatii aikaa. Sitä ajattelee helposti, että se on kuin kelaasi pyörätuolilla, mutta se on erilaista. Sain valmentajaksi Rovaniemellä asuvan **Markku Karjalaisen**. Nähtiin harvoin, mutta hän hoiti minun tekniikan kuntoon.

Mikä kelauksessa on sinulle haastavinta?

- Tekniikassa se on työnnön saattaminen loppuun kokonaisvaltaisesti. Se on aina ollut vaikeaa. Kelaan nyt hanskoilla, mutta olen ajatellut alkaa pikkuhiljaa kokeilla kapuloilla kelaamista.

Normiviikossa 7-9 harjoitusta

Kuinka pian aloit kilpailla?

- Olin tehnyt vasta kaksi treeniä, kun menin ekoihin kisoihin. Kelasin siellä 100, 200 ja 400 metriä.

Missä vaiheessa aloit ajatella, että sinulla voisi olla mahdollisuuksia menestyä tässä lajissa?

- Kelausharrastuksen toisen vuoden aikana alkoi tuntua, että hitto minähän voisin oikeasti menestyä tässä. Vuonna 2016 pääsin kansainvälisiin nuorten kisoihin ja näin, että minulla on omanikäisiä nuoria vastaan ihan hyvät saumat. Silloin mietin, että muuttan Helsinkiin ja alan treenata tavoitteellisemmin.

Millainen on arkiviikkosi? Kuinka paljon harjoittelet?

- Minulla on aamutreenit neljästi viikossa. Se kestää noin puolitoista tuntia. Kelaan silloin ulkona Leppävaaran kentällä tai joskus Eläintarhan kentällä. Jos lämpötila painuu alle 10 asteen, kelaan sisällä Esport-centerissä.

- Aamutreenin jälkeen on koulua 2-4 tuntia. Iltapäivällä on 2-3 kertaa viikossa toinen harjoitus tai fysioterapia. Iltapäivisin en kelaan, teen esimerkiksi punttitreenin tai oheisharjoitteita. Illalla opiskelen ja tapaan kavereita.

Mistä unelmoit?

- Siitä, että voitan paralympiakultaa. Mitkä ovat ensi kesän päätavoitteet?

- Tavoitteena on alittaa aikuisten MM-kisojen tulosrajat, jotka tosin eivät vielä ole tiedossa, ja menestys nuorten MM-kisoissa. Siellä tähdätään mitaliin.

Mitkä ovat vahvuutesi kelaajana?

- Startti on minun vahvuus sekä voima. Mielimatkanani on 100 metriä ja omalla tavallaan myös 400 metriä, joka vaatii enemmän vauhtikestävyyttä.

Mitkä ovat suurimmat kehityskohdat?

- Maksiminopeuden kehittäminen ja keulauksessa lopputyöntö.

Määrätietoinen, jopa äkkipikainen

Entä mitkä ovat nuoren urheilijan elämän suurimmat haasteet tällä haavaa?

- Aikatauluttaminen. Kaiken (urheilun ja koulun) yhteensovittaminen on haastavaa ja siihen vielä sitten muu elämä päälle.

Mikä sinulle on elämässä tärkeintä?

- Läheiset ja saada opiskella. Ylipäätään nämä elämän perusasiat.

Millainen ihminen olet?

- Hyvin määrätietoinen, pirteä, jopa äkkipikainen ja sinnikäs.

Mitä arvostat muissa ihmisissä?

- Rehellisyyttä.

Mitä et tekisi mistään hinnasta?

- En tappaisi ketään, enkä pettäisi pahasti kenenkään luottamusta.

Mitä teet, kun haluat rentoutua?

- Katson Netflixiä, tapaan kavereita tai menen metsään lenkille

Ehditkö harrastaa mitään?

- Valokuvausta. Olen harrastelija-kuvaaja. Siinä saa tuoda itseään esille. Eniten pidän eläinten kuvaamisesta. Kuvaaminen tuo jotenkin sellaisen rauhan.

Onko sinulla lemmikkieläimiä?

- Minulla Suomen lapinkoira Jakke, joka asuu äidin luona.

Haluat menestyä urheilijana, mutta onko sinulla muita urasuunnitelmia?

- Haluan valmistua asianajajaksi. Päätin sen jo seiskaluokalla, eikä tavoite ole siitä mihinkään muuttunut. Yhteiskunnalliset aineet sekä psykologia ja historia kiinnostavat.



SiiPon yleisurheilulla on imua
**”Tämä on kivaa
ja monipuolista”**

Teksti TAPIO NEVALAINEN
Kuvat JESSE KARJALAINEN





Kuulas, syksyinen arki-ilta täyttyi iloisesta kannustuksesta ja kenkien ropinasta hiekkakentällä. Valmentajat ohjeistavat nuoria juoksuradalla kentän päädyssä.

Ollaan Hamulan alakoulun kupeessa Siilinjärvellä. Hiekkakentällä on pituus- ja korkeushyppypaikka sekä vajaan 50 metrin mittainen kolmiraitainen juoksupaikka.

Koulun kenttä on Siilinjärven Ponnistuksen yleisurheilijoiden kotipesä nyt, kun kunnan yleisurheilukenttä on remontissa.

- Toiveissa on päästä ensi kesänä kentälle hyviin olosuhteisiin. Kentän remonti on siirtynyt monta kertaa, mutta nyt se on käynnissä, sanoo SiiPon valmennuspäällikkö **Kari Korhonen**.

Hamulan koulun pihalla ei näytä, että kukaan kaipaisi parempiin olosuhteisiin. Seuran nuorimmat kirmaavat hiekkakentällä ja pituushyppypaikalla. Korhonen vetää apuvalmentajiensa kanssa yli 12-vuotiaiden treenejä juoksuradalla.

- Tämä on kivaa ja monipuolista. Tätä on mukava tehdä, viisiottelija ja korkeushyppääjä **Emma Kammonen**, 14, vastaa kysymykseen, mikä SiiPon yleisurheilutreeneissä viehättää.

- Yhteishenki on tosi hyvä. Kaikki

ovat kavereita, sanoo pika- ja aita-juoksun parissa viihtyvä **Tilda Korhonen**, 14.

- Minusta harjoitukset ja varsinkin lajiharjoitukset ovat niitä parhaita hetkiä.

Kaikki ryhmät treeneissä yhtä aikaa

Yhteishenki on taikasana, jolla kymmenen vuotta sitten muutaman perheen uudelleen henkiin puhaltaman SiiPon yleisurheilujaoston ympärille on kasvanut noin 350 henkilön ryhmä.

- Nuoret ovat niin hyviä kavereita keskenään, että haluavat jo siksi tulla harjoituksiin, Korhonen sanoo.

- Meillä on myös pyritty siihen, että ainakin osittain harkkailloissa ovat kaikki ryhmät yhtä aikaa kentällä. Vaikka se tuo välillä vähän tilan ahautta, pienemmät näkevät samalla esimerkkiä isommista, ja saadaan kuljetusongelmat ratkaistua, kun on sisaruksia.

Parhaimmillaan treeneissä on ollut yhtä aikaa jopa 120–130 junioria.

Moniottelut kaiken pohjana

Harjoituksissa pohjaa tulevaisuudelle rakennetaan moniottelupohjaisella tekemisellä.

- Periaatteessa kaikki hallitsevat kaikki lajit kohtalaisen hyvin. Siksi esimerkiksi Seuracupissa pystytään käyttämään urheilijoita eri lajeissa,



Kari Korhonen

Korhonen sanoo.

- Siihen pyritään, että lajivalinta tehdään vasta 14–16-ikävuoden korvillä. Sinne asti mennään hyvinkin monipuolisesti, vaikka osalla tekemisen painottuisikin omien vahvuuksien mukaan.

Ponnistuksella on kaksi liikuntaleikkikouluryhmää 4–6-vuotiaille, yleisurheilukoulut on 7–8- ja 9–11-vuotiaille sekä ryhmät yli 12-vuotiaille nuorille. Yleisurheilukoulu- ja yli 12-vuotiaiden ryhmiä on kaikkiaan kaksi. SiiPolla on myös soveltavan yleisurheilun ryhmä lapsille ja nuorille.

- Ohjaajia on 2–3 per ryhmä. Jokaisella ryhmällä on vastuuhjaaja ja apuohjaaja. Vastuuhjaaja suunnittelee harjoitukset, mutta jos tulee poisaoloja, ryhmän ohjaajista kuka vaan



pystyy hyppäämään tilalle, Korhonen kertoo.

Laadukas toiminta tuo uusia junioreita

Siilinjärvi tunnetaan pesäpallopaikkakuntana. Siilinjärven Pesis kipusi ensi kaudeksi miesten Superpesikseen ja seuran naiset Ykköspesikseen. Junioreista käydään paikkakunnalla kovaa kilpailua, mutta yleisurheilu on pärjännyt siinä hyvin.

- Täällä ollaan joukkueurheiluorientoinneita osin jo historiallisista syistä. SiiPella on täällä pitkät juuret, hyvää menestystä ja erittäin laadukasta toimintaa. Me olemme kuitenkin onnistuneet luovimaan mukana kohtalaisen hyvin, Korhonen sanoo.

- Olemme saaneet hyvää palautetta laadukkaasta toiminnasta ja sitä kautta on tullut uusia harrastajia. Meidän ei ole tarvinnut hirveästi markkinoida itseämme.

Korhosen sanoihin on helppo uskoa.

Vain hyvä toiminta voi kasvattaa harrastajamääriä paikkakunnalla, jossa harjoittelun puitteet ovat verrattain karut.

- Nyt remontin aikana tilannetta pelasti aika paljon se, että meille tehtiin heittokenttä Hamulan vanhan koulun luokse. Siellä on nyt moukarin, kiekon ja kuulan suorituspaikat, Korhonen

sanoo.

- Kesällä on käyty myös Maaningan kentällä parinkymmenen kilometrin päässä. Ollaan Mahdin kanssa pidetty kerran viikossa yhteisharjoitukset. Talviharjoittelutiloja ei ole kuin koulujen salit. Lajiharjoituksia käydään tekemässä Kuopio-hallissa.

Seuracup ja viestit innostavat kilpailemaan

Siilinjärven Ponnistuksessa ei ole ongelmia innostaa junioreita kilpailemaan.

- Itse näen, että meidän vahvuutena ovat olleet viestikilpailut ja Seuracup. Niillä, eli joukkuekilpailuilla saadaan junioreita kiinnostumaan kilpailemisesta, sanoo SiiPon valmennuspäällikkö Kari Korhonen.

- Lähdettiin neljä vuotta sitten priorisoimaan Seuracupissa mukana olemista. Nyt kaikki odottavat Seuracupia. Vanhemmat kyselevät, että milloin on piirikisat, ettei laiteta lomia niille päville.

Korhosen mukaan kilpailamisen alkuun nuoria on opetettu ja kannustettu seuran sisäisillä kilpailuilla ja seurakilpailuilla.

- Niihin on saatu hyvin nuoria mukaan. Olemme myös tukeneet kilpailuvia nuoria kilpailumaksuissa ja huolehtineet, että meillä on aina hyvä seurahenki kentällä. Vanhemmat istuvat aina yhdessä katsomossa.



Oma laji löytyi Siipon treeneistä

Riku Tenhunen, Tilda Korhonen ja Emma Kammonen ovat löytäneet oman lajinsa Siilinjärven Ponnistuksen treeneissä ja edustivat seuraa Saarijärvellä junioreiden SM-kisoissa.

Tenhunen, 14, aloitti urheilu-uransa jääkiekon parissa, mutta viihtyy nyt heittolajien parissa. Oman ikäluokan SM-kisoista heltisi kuulassa ja moukarissa neljäs ja viides sija.

- Pelasin jääkiekkoa 10-vuotiaaksi. Sitten vanhemmat toivat ensimmäistä kertaa yleisurheiluharjoituksiin ja muutaman harjoituskerran jälkeen yleisurheilu vaihtui jääkiekon tilalle. Yksilölaji miellytti enemmän, Tenhunen sanoo.

Tenhunen harjoittelee 6–8 kertaa viikossa.

- Ryhmäharkoissa on tosi paljon juoksuja, koordinaatioita ja tehdään eri lajeja. Omatoimisissa on enemmän lajitreeniä ja oheisharjoituksia. Minusta lajiharjoitukset ovat parhaita.

Tenhunen kiittelee myös Siipon hyvää ryhmähenkeä.

- Vuosi vuodelta yhä enemmän

kaikki kaverit ovat alkaneet olla täältä yleisurheilun parista, Tenhunen tunnustaa.

Naapuri vinkkasi, jalkapallo jäi

Tilda Korhonen, 14, on ehtinyt olla yleisurheilun parissa jo vuosia. Hän kilpaili kesällä ikäluokkansa SM-kisoissa kiekon- ja moukarinheitossa.

- Rupesin yleisurheilemaan jo aika pienenä. Teen aika monipuolisesti kaikkia lajeja. Aitajuoksut ja pikamatkat ovat minulle ehkä kaikkein omimpia, Korhonen sanoo.

- Harjoituksia on 6–8 kertaa viikossa. Kaksi kertaa viikossa on ryhmäharjoituksia, ja muuten ne ovat omatoimisia.

Emma Kammosen, 14, urheilu-ura alkoi jalkapallon parissa, mutta yleisurheilu tuli heti rinnalle. Kesän SM-kisoissa hän kilpaili korkeushypyssä ja syksyn moniotteluissa viisiottelussa.

- Naapuri oli harrastanut Siipossa yleisurheilua ja vinkkasi äidille, että kannattaisi kokeilla. Kivaa ja monipuolista tämä on ollut. SM-kisat oli tälle kaudelle tavoitteena ja sinne pyritään taas ensi kaudella, Kammonen



Riku Tenhunen



Tilda Korhonen



Emma Kammonen

sanoo.

Entä kuka on Tenhusen, Korhosen ja Kammosen mielestä tällä erää Suomen paras yleisurheilija.

- Antti Ruuskanen, Elmo Lakka ja Ella Junnila, kuuluvat vastaukset.



AUTS! SATTUIKO?

- LÄÄKÄRIN OHJEET TAPATURMIEN ENSIAPUUN

Liikuntaharrastuksissa voi sattua monenlaisia tapaturmia. Urheilukentällä kaatumisesta voi seurata kolhuja ja haavoja, ranne voi murtua tai nilkka nyrjähtää. Lastentautien erikoislääkäri Petri Koponen Mehiläisestä antaa ensiapuvinkit tapaturmatilanteisiin.

1. TULIKO KAATUMISESTA HAAVA? PUHDISTA JA PEITÄ SE.

Jos saat esimerkiksi kaatuessasi haavan, puhdista haava antiseptisellä aineella tai puhtaalla juoksevan veden alla. Peitä haava suojasidoksella. Likaiset, syvät ja vuotavat haavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon. Tarkista myös, että tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.

2. NYRJÄHTIKÖ NILKKA TAI TULIKO RUHJEITA? KYLMÄ, KOHO JA KOMPRESSIO AUTTAVAT.

Tuttu nyrkkisääntö ”kylmä, koho ja kompressio” toimii hyvänä ensiapuna. Jäähdytä nyrjähtänyttä raajaa kylmällä 20-30 minuuttia. Kohota raaja sisäisen verenvuodon vähentämiseksi ja sido vammakohtaan tukeva side turvotuksen estämiseksi. Älä rasita nilkkaa turhaan.

Jatka jäähdytystä ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein. Hakeudu hoitoon, jos kipu ja turvotus eivät nopeasti hellitä ja esimerkiksi, jos jalka ei siedä painoa.

3. EPÄILETKÖ MURTUMAA? TUE MURTUNUT RAAJA JA HAKEUDU HOITOON.

Murtumaan viittaa voimakas kipu, turvotus ja virheasento. Tue murtunut raaja liikkumattomaksi käytettävissä olevilla apuvälineillä, esimerkiksi huivilla tai kolmioliinalla. Tuenta helpottaa myös kipua. Lääkəriin on hyvä lähteä, jos et pysty käyttämään loukkaantunutta raajaa, raaja on epämuotoinen, kipu on kova tai kyseessä on avovamma.

4. VUOTAACO NENÄSTÄ VERTA? NIISTÄ, ASETU ETUKUMARAAN JA PAINA SIERAINTA.

Tyhjennä mahdollinen verihyytymä nenästä niistämällä. Asetu etukumaraan asentoon ja paina sierainta tasaisesti nenäluuta vasten. Aseta kylmäpakkaus niskan päälle. Mikäli vuoto ei lakkaa noin 20 minuutissa, on hyvä lähteä lääkärin vastaanotolle.

5. SATTUIKO PÄÄHÄN?

Päävammojen osalta on tärkeä selvittää, onko vamman saanut ollut tajuttomana tilanteen jälkeen. Jos olet itse tai kaverisi on hetkenkin tajuttomana tai päävammaan liittyy muistikatko, lääkärin arvio on tarpeen. Päävamman jälkeen on syytä lopettaa peli tai treenaaminen siltä kertaa joka tapauksessa.

6. OIREILEEKO RASITUSVAMMA?

Rasitusvammoissa on hyvä kääntyä asiantuntijan puoleen, jos vammoihin liittyy kipua myös levossa, aiempi vaiva pahenee nopeasti tai tilanne ei mene ohi harjoittelutauosta huolimatta.

Jos tapaturman saanut on tajuton, ei liiku tai hänellä on hengitysvaikeuksia, soita välittömästi hätänumeroon 112. ■



MEHILÄINEN

IT-Palvelu Oy Finland

Hämeentie 2, 13200 Hämeenlinna
P. 03-619 6000

Koirahoitola Miracle

Eerikinkartanontie 311 D
02880 Veikkola, P. 040 825 9167
www.koirahoitolamiracle.fi

Kirvesmiespalvelut O. Lipiäinen

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

Beveg Ky

Kankaanpää
www.beveg.fi

Kaluste Ark Oy

Järvihaantie 18
01800 Klaukkala
P. 050 505 9454

Varattu

INDUSTRI - TEXTIL JOB OY

Kumitehtaankatu 5,
04260 Kerava
p. 020 7401880

Suomen Teollisuustyökalut Oy

Kaarina
P. 020 730 3000
idg-tools.com

KYMDATA OY

Kotka

www.cads.fi



**KESKI-UUDENMAAN
ILMASTOINTI Oy**

POHJOIS-KARJALAN SÄHKÖ

PL 141, 80101 JOENSUU
Puh. (013) 266 3311
www.pks.fi

KWH- yhtymä Oy

Vaasa
www.kwhgroup.com

Porvoon suomalainen seurakunta

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



Parasta silmillesi.
piilokset.fi

Lipsanen Yhtiöt Pori



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

Laattatyö Wikman Oy

Vihnuskallionkatu 16
37150 Nokia
puh. 03-341 5558
0500-862 933

Naantalin Merisali

Nunnakatu 3, 21100 Naantali
02-435 2477

Hyvinkään Betoni Oy

Tampereen Messut

www.tampereenmessut.fi

PORAKAIVOJA LP-PALVELU Oy

Puh. 015-336 843,
0400-256 773

Euroreifen

Roihuvuorentie 22, 00820 Helsinki
p. 050-550 2959
www.euroreifen.fi

ASENNUSPALVELU

Jii ÄSSÄ

Norppatie 11, 01480 Vantaa
P. 050 3844 220

Hautauspalvelu Ari Lumme

Seunalantie 25, 04200 Kerava
www.hautauspalveluarilumme.fi

LKV Kiinteistövälitys ja Tilipalvelu Pietiläinen Oy

Koulukatu 6, 18100 Heinola
www.pietilainenoy.fi

Osmon Pienkone Oy

Korjalankatu 6 45130 Kouvola
P. 0400-674 810

Järän Kasvatuskanala Oy

Sastamala
P. 050-550 6650

Muottikadun Huolto

Muottikatu 5, 05830 Hyvinkää
p. 019-419 346

Hyvinkään Kone- ja
Rautavälitys Oy
Kerminkuja 1, 05880 Hyvinkää
puh. 019-435 135

Konehuolto A. Uotila SOMERO

www.konehuoltouotila.syhi.fi

Talohuolto K. Tahvanainen Ky

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

Tili-Eliisa Ky

Leväsentie 23
70780 KUOPIO
Puh. 044 368 6440

Salon Tilipalvelu Oy

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

Imatran Mattoasennus oy

Apilankatu 10, 55800 IMATRA
Lattianpäällystystyöt, Laattatyöt.
puh. 0500 756 845

Arokivi Oy Varkaus

CH-PALVELU OY Lappeenranta

AK-RAUDOITUS OY MÄNTSÄLÄ

- Varattu -

Someron Terästyö Ky P. 0400 535 559

Sähkötyö Matti Tennila Ky

Kaplastie 8 A
96900 Saarenkylä
puh. 0400 391258

Kylmä- eristys Oy

Lappeenranta
www.kylmaeristys.fi

Loimaan Seudun Ympäristö- huolto Oy

www.jatehuolto.com



www.kymenlaaksonjate.fi



Lappeenrannan Rakennuslasi Ky

Kaakkoiskaari 1
53500 Lappeenranta
www.rakennuslasi.com



Kuljetusliike Kujala & Muuri Kotka

E.Hartikainen Oy Joensuu

ILMOITTAUDU
MUKAAN
PCCC.FI



PAJULAHTI CROSS COUNTRY CARNIVAL

Suomen Urheiluliitto, Pajulahti ja Lahden Ahkera keräävät toista kertaa koko juoksuperheen yhteen **26.-28.10.2018** maastojuoksuviikonloppuun Pajulahti Cross Country Carnivaliin. PCCC on juoksutapahtuma kärkejuoksijoille, juniorijuoksijoille monilajisesti, aikuisjuoksijoille sekä yrityksille ja yhteisöille

Tapahtuma tarjoaa aivan uudenlaisen, yhteisöllisen juoksukokemuksen. Kilpailukeskus on täysin uniikilla tavalla rakennettu Pajulahti-Halliin ja lähimaastoon!

INFO

pe 26.10. Pajufest

- Kaveriporukoiden, yritysten tai yhteisöjen rento 5 x 4km maastoviesti ja illanvietto

la 27.10. Aikuismaastot ja Junior Race

- M/N30/40/50/60/65+ 7,5km, Kuntosarja kaiken ikäisille
- P/T9 1,5km, P/T11 1,5km, P/ T13 2,5km, P/T15 4,0km

su 28.10. Annemari Elite Race ja junioreiden maastojuoksuviesti

- Miehet 10,0km, Naiset 6,5km
- M17/M19 6,5km, N17/N19 4,0km
- T11, P11, T13, P13, T15, P15 ja sekajoukkueet (P/T9-15) 6 x 1,5km



Pajulahti

Pajulahti Olympic & Paralympic Training Center
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola, puh. 03 885 511

www.pajulahti.com



Helsingin OP

Junior GP

Liikuntamyly, Helsinki

la 10.11.2018 klo 15.30

Nuorten hallikisa Myllyssä on "Helsingin OP Junior GP"!
Tule tekemään uusia halliennätyksiä Liikuntamylyyn.

Sarjat + lajit

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

P 12v; 60m, 1000m, seiväs, kuula

T 12v; 60m, 1000m, korkeus, seiväs

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

T/P 8v; 60m ja pituus

ilmoittautumiset sähköpostitse: toimisto@hkv.fi

Ilmoittautumiset 6.11.2018 mennessä

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

tilille OP FI31 5720 9920 0891 08

Tiedustelut; Reijo Siitonen 040-5066 482

Sähköposti: toimisto@hkv.fi

Perjantaina 8.3.

N&M17: 60 m, 300 m, 800 m, 60 m aj, pituus, seiväs (M17), kuula (N17)

P15: keihäs

T15: keihäs

Lauantaina 9.3. klo 9.45 alkaen

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

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

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

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

P12: 60 m, pituus, korkeus, kiekko

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

P10: 60 m, pituus, kuula

N17: 60 m finaali, 300 m aj, korkeus

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

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

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

T12: 60 m, korkeus, kuula

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

T10: 60 m, kiekko, kuula

Sunnuntaina 10.3. klo 9.45 alkaen

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

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

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

P12: 1000 m, 60 m aj, kuula

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

P10: 1000 m, 60 m aj, keihäs

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

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

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

T12: 1000 m, 60 m aj, pituus, keihäs

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

T10: 1000 m, 60 m aj, pituus

Ilmoittautumismaksut ja paketit

A-passi 70 €

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

B-passi 60 €

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

Huoltajapassi 45 €

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

Hotellipassi (rajoitettu erä, kysy hintaa)

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

Pelkät lajimaksut: 8 € / laji

Viestijoukkumaksu: 8 € / viestijoukkue

Joka kymmenes A-passi seuralle veloituksetta.

Ilmoittautumiset

Maanantai 4.3.2019 klo 20.00 mennessä

netissä: www.kilpailukalenteri.fi

s-postilla: elisa.hakanen@pyrinto.fi

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

Osallistumisoikeus

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

Tiedustelut

Pääsihteeri: Elisa Hakanen 050 352 0982
elisa.hakanen@pyrinto.fi

**TJIG nyt
3 päivää!**



Tampere Junior Indoor Games

8.-10.3.2019

Nuorten kansainvälinen
Tampere Junior Indoor Games
järjestetään vuonna 2019 jo 25. kerran.
Luvassa on jälleen suuren urheilujuhlan
tuntua, kun yli 1500 nuorta ottaa mittaa
toisistaan Tampereen Pirkkahallissa.

Nähdään Tampereella!

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



Seuraa TJIG:tä facebookissa

#tjig





TERVETULOA MUKAAN NUORISO- YLEISURHEILUN KILPAILU- JA ELÄMYSTAPAHTUMAAN!

Sinä 9–17-vuotias yleisurheilunuori:

KAVERIT! KISAA! KANNUSTA!

14.–16.6.2019 LAHTI

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

Ilmoittaudu 11.3.-3.6.2019.
Aloita kesä kisaamalla
Lahdessa! Kenttä täynnä
kavereita, ennätyksiä
ja kannustusta!

www.youthathleticsgames.fi

Järjestäjä:



Pysy mukana!



yag@sul.fi



+358 44 954 5934



Tykkää "Youth
Athletics Games"



Seuraa @nuoriso-
yleisurheilu
#yag2019 #yaglahti