

Spurtti

1/2019

news

**Elmo Lakan
Hese-päivä
innosti Sulkavalla**
"Kukaan ei jäänyt
nurkkaan
jurottamaan"

TEEMANA KOTIMAAN
HUIPUT NUORISOTYÖSSÄ:

Urho Kujanpään
ryhmä huokuu
poikapoweria

Jenni Kangas
perusti
Yhdestäviis-
keihäsryhmän

**Aiturilahjakkuus
Tanja Kokkonen
kehittyy kohinalla**

Noin 20 kysymystä
Aino Vuorjoelle

Ella-Maria Multala
**loiehtii seuran
väreistä
kasvotaidetta**

KUY:n Tsemppi-ryhmän
treeneissä liikutaan lujaa:
**"Täällä kaikki tsemppaa
kaikkia"**

**Maalaisjärjellä
hyvä tulee
ravinto-
asioissakin**

Välipalat osa laadukasta ruokailua

Jatkuva napostelu haittaa helposti järkevää syömistä, kun kunnon nälkää ei pääse koskaan syntymään. Nälkä ei kuitenkaan saisi kasvaa liian isoksi aterioiden välillä. Säännöllinen ateriarhythmi helpottaa arjen haasteissa.

Hyvinvoinnin kannalta aterioiden ja niistä saatavan energian olisi hyvä jakautua tasaisesti koko päivälle. Sopiva aterioiden väli on useimmille noin 3-4 tuntia. Säännöllinen ateriarhythmi vähentää napostelua. Samalla energiansaanti asettuu helpommin oikealle tasolle, eli liian vähäisen ja myös liian runsaan syömisen todennäköisyys pienenee.

Tasaisella ateriarhythmillä:

- ◆ viireystila ja keskittymiskyky säilyvät hyvänä
- ◆ verensokeri pysyy tasaisena
- ◆ energiaa riittää koko päiväksi
- ◆ ruokamäärät pysyvät hallinnassa

Viisi vinkkiä hyvään välipalaan

1. Vaihtelu virkistää. Hyvä välipala koostuu kasviksista, marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljavalmistuksista. Täydennyksenä voi käyttää vaihdellen vähärasvaisia maito- ja lihatuotteita.

2. Hyvät hiilihydraatit imeytyvät hitaasti, joten ne pitävät verensokerin sopivalla tasolla pitkään. Hyviä hiilihydraatteja on täysjyväviljassa ja kasviksissa.

3. Proteiini ja kuidut pitävät nälän loitolla pidempään. Proteiinia on runsaasti muun muassa maitotuotteissa. Kuitua saat hyvin täysjyväviljasta.

4. Etsi muutama helppo ja terveellinen välipala, joihin voit tukeutua myös kiireessä. Silloin houkutus tarttua karkkeihin tai muihin herkkuihin pienenee.

5. Kuulostele kehoasi ja löydä itsellesi sopiva rytmi. Välipalojen määrä ja koko kannattaa sovittaa omaan arkeen ja energiankulutukseen. Useimmille sopii syöminen noin 3-4 tunnin välein.



Piia Jäntti
nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto



Tässä lajissa tarvitaan jokaista

Kun aloitin yleisurheilun, olin 9-vuotias. Kaveri houkutteli mukaan, sanoi, että siellä on kivaa. Enpä silloin arvannut, että lajista tulisi pitkäaikainen ystävä, jonka parista löytyisi myös ammatti. Yleisurheilun rinnalla harrastin jalkapalloa, pesäpalloa, tanssia ja kävin kokeilemassa salibandya.

Mikä lajissa viehätti ja viehättää edelleen? Tietysti kaverit, innostavat valmentajat ja monipuolisuus, mutta ehkä eniten se, että koko ajan voi kehittyä paremmaksi, ja jos tuntuu, ettei jaksa enää kilpailla, yleisurheilua voi harrastaa. Perusliikuntaahan se on.

Lopetin kilpailemisen teini-iässä. Silloin kaksi muuta lajia veivät niin paljon aikaa, että siirryin vain ohjaamaan kerran viikossa. Nyt melkein kaksi vuosikymmentä jälkeen päin olen palannut kilpailemaan. Samalla huomasin, mistä olin jäänyt paitsi kaikki nämä vuodet. Kilpailun tuoma jännitys oli kuin energiaa suoraan pistorasiasta, sellaista hyvän olon tunnetta ja iloa, mitä on vaikea saada muualta. Hetken olet yksin lähtöviivalla, mutta silmänräpäyksessä olet muiden kilpakumppaneiden ympäröimänä maaliin saavuttaessa. Iloitsette yhdessä kaikkien suoritusta!

Miksi haastaisin sinut pysymään lajin parissa? Koska jokaista tarvitaan, ja yleisurheilu tekee hyvää niin mielelle kuin keholle. Harjoittelua voi jatkaa läpi elämän, kuten myös kilpailemista.

Voit myös siirtyä ohjaajaksi ja kasvaa valmentajaksi tai toimia muilla tavoin seurassa. Aina tarvitaan ihmisiä huolehtimaan seuran tiedottamisesta ja markkinoinnista, jotta löydetään uusia harrastajia. Talousnikkareille on hallinnollisia tehtäviä, sekä järjestelmistä ja organisoimisesta jotain tietäville löytyy kilpailuihin liittyvää tehtävää. Tässä lajissa tarvitaan jokaista!

Iloa kesän treeneihin ja kilpailuihin!
YAG:ssa nähdään!

Spurtti
news

Lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa

Päätoimittaja Piia Jäntti, piia.jantti@sul.fi, 050 470 2622

Toimituspäällikkö Tapio Nevalainen

Taitto ja ulkoasu Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

Kannen kuva Jaana Komulainen

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

Spurttin osoitteenmuutokset

Yhteystietojen muutoksista ilmoitus seuran yhteyshenkilölle, joka päivittää tiedot lisenssirekisteriin.

Spurttin jakelu

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



Aitajuoksun Suomen mestari Viivi Lehikoinen:

Teksti on muokattu yleisurheilija Viivi Lehikoisen Mehiläiselle kirjoittaman blogin pohjalta. Urheilu Mehiläinen tukee Viivin matkaa maailman huipulle ja on Suomen Urheiluliiton yhteistyökumppani.

USKALLA PUHUA MOTIVAATIOSTA

Haluan herätellä keskustelua urheilijan motivaatiosta, koska motivaatiosta ja siihen liittyvistä vaihteluista puhutaan mielestäni aivan liian vähän.

Tosiasiahan on, että välillä treenaaminen huvittaa, välillä ei. Toisinaan tulee pohdittua, tapahtuuko näin kaikille ja miksi niin tapahtuu?

Motivaatio voi heilahdella eri elämäntilanteissa

Mielestäni asetetut tavoitteet eivät yksinään riitä saavuttamaan niitä. Keskeisessä roolissa onkin sisäinen palo tehdä niitä asioita, jotka tuntuvat niin omilta, että niistä saa vuosi toisensa jälkeen sisäistä tyydytystä.

Toisin kuin joskus esimerkiksi urheilijoiden kohdalla saatetaan kuvitella, motivaatio ei ole aina tasaisen vahva. Ei ainaakaan minun kohdallani. Motivaatio on paljon enemmän kuin pelkkää tahtoa.

Motivaation taso vaihtelee päivittäin ja siihen vaikuttaa monet tekijät. Minulle näitä tekijöitä ovat esimerkiksi stressi, väsymys, urheiluyhteisön puute tai vastoinikäymiset – joskus jopa asetetun tavoitteen saavuttaminen.

Motivaatio ei ole ympäristöstä riippumaton, vaan se vaihtelee jokaisen ihmisen elämässä, koko ajan. Kun oppii tunnistamaan omaa motivaatiotaan heikentäviä tekijöitä, on näitä helpompi karsia pois.

Ympäristön tuella suuri merkitys motivaatioon

Mielestäni usein oletetaan, että urheilijan pitäisi aina esimerkiksi jaksaa harjoitella yhtä innokkaasti. Annetaan olettaa, että riittää kun rakastaa omaa intohimon kohdetta niin paljon, että se on syy herätä sängystä, ja tahdotaan olla olympiavoittajia.

Tavoitteiden asettaminen on toki äärimmäisen tärkeää. Mielestäni on kuitenkin täysin normaalia ja luonnollistakin, että kun asioita tehdään sataprosenttisesti ja pitkäjänteisesti, tekeminen ei ole aina mieleistä. Toisinaan tulee kausia, jolloin ei oikeasti vaan jaksaa. Ja se on täysin okei. Näissä tilanteissa myös valmentajien, opettajien ja vanhempien olisi tärkeä olla

tukena ja antaa asioiden kulkea omalla painollaan eikä esimerkiksi syyllistää, jos jossakin sanoo ”ettei millään jaksaisi”.

Kun hyväksyy motivaation heilahtelut ja huomaa, että se on eri asia kuin tahdonlujuus, on asia helpompi käsitellä eikä siitä tarvitse tuntea huonoa omatuntoa. Kun tämän uskaltaa myöntää itselle ja muille, on helpompi jatkaa eteenpäin. Siksi motivaatiostakin kannattaa uskaltaa puhua muiden kanssa.

Itsensä tunteminen motivaation avain

Itsensä tunteminen on avain hyvään motivaatioon. Kun omat arvot ja unelmat kohtaavat niiden tavoitteiden ja asioiden kanssa, joita tekee, ei motivaation vaihteluista tule niin paljoa. Jos ei tunne itseään tarpeeksi hyvin, tulee heittäytyttyä helposti tekemään asioita, joita muut haluavat ja jotka eivät pohjimmiltaan tunnukaan itseltä hyvältä. Jos motivaatio on ollut pitkään kadoksissa, on myös syytä pohtia, miksi asia on juuri itselle tärkeä. Se, että tärkeitä tavoitteita kohtaan tuntee silloin tällöin saamattomuutta ja haluttomuutta, ei ole väärin. Se on inhimillistä ja kertoo, että olemme vain ihmisiä. ■

MEILLE KAIKKI OVAT HUIPPU-URHEILIJOITA

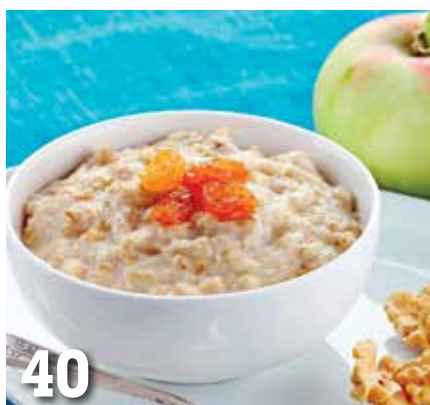
urheilumehilainen.fi • [@urheilumehilainen](https://www.instagram.com/urheilumehilainen)


URHEILU
MEHILÄINEN

Spurtti

news

1/2019



- 3 Pääkirjoitus
- 6 Uutiset: Youth Athletics Gamesin ilmoittautuminen käynnissä
- 7 Uutiset: Seuracup alkaa kesäkuussa, finaalit elokuussa
- 8 Ota kaikki irti lajitarnevaaleista
- 11 Uutiset: Kesän tärkeimmät tapahtumat
- 12 Henkilökuvassa aitajuoksija Tanja Kokkonen
- 16 Keihäänheittäjä Jenni Kangas valmentaa Yhdestäviis-heittäjäryhmää
- 22 Urho Kujanpää vaihtaa kerran viikossa roolia seiväshyppääjästä valmentajaksi ja vetää Tampereen Pyrinnön poikaryhmää
- 28 Näin me treenataan: Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Tsemppi-ryhmän harjoituksessa juostaan paljon ja monipuolisesti, mutta iloisessa tunnelmassa
- 32 Raportti: Mistä syntyvät kasvomaalaukset? Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Ella-Maria Multala, Hille Kankaanpää ja Emmi Ronkainen kertovat
- 36 Noin 20 kysymystä pikajuoksija-lahjakkuus Aino Vuorjoelle
- 40 Ravinto: Nuoren yleisurheilijan syömisessä tärkeintä on säännöllisyys, monipuolisuus ja riittävä energian saanti
- 42 Millaisen treenipäivän veti Hese-kummi Elmo Lakka Sulkavalla?



Kuva Anssi Mäkinen

Youth Athletics Games (YAG) palaa vuoden tauon jälkeen Lahden stadionille. Tapahtuman järjestetään 14.–16. kesäkuuta. Ilmoittautuminen on käynnissä, ja rakenteilla on todellinen supertapahtuma.

– Tavoittelemme paikalle noin 2500 osallistujaa, sanoo kilpailua järjestävän Lahden Ahkeran toiminnanjohtaja **Janne Harjula**.

Maaliskuussa alkanut ilmoittautuminen on auki aina kesäkuun 3. päivään asti.

– Jos haluaa varmistaa edullisimmat hinnat, ilmoittaudu ennen huhtikuun loppua. Silloin sulkeutuu ensimmäinen hintaporras. Toinen hintaporras yltää kesäkuun 3. päivään, Harjula sanoo.

Harjula muistuttaa, että tapahtumaan kannattaa lähteä isolta joukolla. Silloin on mahdollista saada valmentaja tai valmentajia ilmaiseksi mukaan.

– Jokaista kymmentä A- tai B-kisapakettia vastaan seura saa maksutta yhden vastaavan valmentajan kisapaketin, Harjula sanoo.

Kaikki yhdellä kentällä, myös heitot

Lahdessa kilpailut, majoitus ja kisapaikat ovat lähellä toisiaan, joten suur tapahtuman tunnelma syntyy kuin itsestään.

– Kaikki lajit, myös heitot, kilpaillaan yhdellä kentällä, ja aikataulu on rakennettu niin, että se tarjoaa kaikissa ikäryhmissä mahdollisuuden osallistua useampiin lajeihin. Juoksulajeja on samaan aikaan etu- ja takasuoralla, Harjula sanoo.

– Ruokailu on Lahden stadionilla ja koulumajoitus Salpauselan koululla, joka on 200 metrin päässä kilpailupaikasta. Aikaa ei kulu paikasta toiseen siirtymiseen, Harjula kertoo.

Kenelle YAG on tarkoitettu?

– YAG on yleisurheilun nuorten kesän ensimmäinen suur tapahtuma, johon kaikkien lajia harrastavien nuorten kannattaa tulla. Kilpailussa on sarjoja 9–17-vuotiaille. Sopivat kilpailut löytyvät kaiken tasoille aina juuri lajin aloittaneista alkaen, sanoo Suomen Urheiluliiton (SUL) nuorisopäällikkö **Piia Jäntti**.

YAG alkaa perjantaina 14. kesäkuuta viesteillä ja jatkuu seuraavina päivinä muilla lajeilla.

Hae vuoden 2020 YAG:n järjestäjäksi

Haluatko vuoden 2020 Youth Athletics Games -tapahtuman järjestäjäksi? Jos olet kiinnostunut ja seurallanne on halua ja kykyä järjestää YAG, hae mukaan. Hakuaika on 11.3.–1.5.2019.

Haku tapahtuu vapaamuotoisella kirjeellä, josta pitää käydä ilmi seuraavat asiat:

- YAG:n järjestäjä tai järjestäjät
- Kilpailupaikka sisältäen tarkempi kuvaus suorituspaikoista, kuten ratojen- ja pukukoppien määrä, jne.
- Majoitus- ja ruokailu (majoitusvaihtoehtojen kapasiteetti, etäisyys kisapaikasta, kuinka ruokailu järjestetään?)
- Miten te tulitte tapahtuman järjestämään? Miksi juuri teidät tulisi valita?

Valintakriteerit

- Kilpailu voidaan järjestää 12.–14.6.2020 yhdellä tai useammalla kentällä.
- Hakijaa valitessa huomioidaan aikaisemmat kilpailujärjestelyt (nuorten SM, Seuracup, jne.).

Muuta:

- Vuoden 2020 YAG:n kisaisännät ovat Lahdessa 13.–16.6.2019 seuraamassa tämän vuoden YAG-tapahtuman järjestelyitä ja toteutusta.

Osoitteet:

Lähetä haku osoitteeseen:

- Sähköpostilla osoitteeseen yag@sul.fi
- Tiedustelut yag@sul.fi tai 050 470 2622 /SUL nuorisopäällikkö

Youth Athletics Games on vuosittainen nuorisoyleisurheilun kansainvälinen suur tapahtuma. Se on tarkoitettu 9–17-vuotiaille ja kokoaa kolmen päivän aikana yli 2000 osallistujaa.

Seuracup alkaa kesäkuussa, finaalit elokuussa



Kuva Sanna Hillberg

Yleisurheilun Seuracup käynnistyy piirikisoilla kesäkuun alussa, ja finaalit kilpaillaan 31. elokuuta neljässä eri sarjassa.

Seinäjoen Seudun Urheilijat järjestää Superfinaalin, IF Åsarna A-sarjan, Imatran Urheilijat B-sarjan ja Keski-Uudenmaan Yleisurheilu C-sarjan.

Superfinaalissa kilpailevat kaikki sarjat huomioiden piirikisojen 7 parasta seuraa + Superfinaalin järjestäjä seura. A-sarjassa kisaavat alle 10 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seurat, B-sarjassa 10 001-35 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seurat ja C-sarjassa kilpailevat yli 35 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seurat.

Seuracupin lajit

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

Lisätiedot finaaleista:

Superfinaali

Seinäjoen Seudun Urheilijat, Hannu Kangas
040 097 7881, hannu.kangas1@gmail.com
www.ssu-yu.fi

A-sarja

IF Åsarna, Pia Björkqvist
040 559 2654, bjorkqvist.pia@gmail.com
www.ifasarna.idrott.fi

B-sarja

Imatran Urheilijat, Lauri Asikainen
040 762 4259, lauri.asikainen@pp1.inet.fi
www.imatranurheilijat.fi

C-sarja

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu, Maisa Gråsten,
050 530 5170, maisa.grasten@gmail.com
www.kuy.fi

Olethan mukana yleisurheiluviikolla

Olethan mukana yleisurheiluviikolla 20.-26. toukokuuta. Tavoitteena, että viikko 21 on yleisurheilukesän valtakunnallinen avaus. Tuon viikon aikana käynnistyisivät kesän yleisurheilukoulut, Seurakisat ja Kunniakierros-tapahtumat.

- Suosituksena on, että seurat suunnittelevat kevään ohjelman siten, että ainakin jokin noista tapahtumista käynnistyy viikon 21 aikana. Näin saamme yhdessä luotua näkyvyyttä tapahtumillemme, sanoo Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö **Piia Jäntti**.

- Viikolla kannattaa olla mukana, sillä arvomme Seurakisat- ja yleisurheilukoulutapahtumansa yleisurheiluviikolle ilmoittaneiden seurojen kesken kymmenen urheilijavierasta yleisurheiluviikolle.

Tapahtuman voi ilmoittaa yleisurheilurekisteri.fi -osoitteessa 1.3.-1.5.2019 välisenä aikana.

Palvelutunnus: 2019YUVIikko.

Rutkasti kotimaista yleisurheilua Ylen kanavilla



Kuva Anssi Mäkinen

Kotimaista yleisurheilua on runsaasti Ylen kanavilla ensi kesänä. Lappeenrannan Kalevan kisojen (1.-4.8.) ohella kesän tv-kisoja ovat kuusi Motonet GP -sarjan kilpailua, Paavo Nurmi Games ja Kuortane Games.

Motonet GP-sarja alkaa Lahdessa kesäkuun 5. päivä ja päättyy Espoossa 18. elokuuta. Sarjaan kuuluvat myös Jyväskylän (19.6.), Tampereen (3.7.), Lapinlahden(17.7.) ja Joensuun (24.7.) kilpailut.

Kuortane Games televisioidaan 22. kesäkuuta ja Turussa kilpailtava Paavo Nurmi Games 11. kesäkuuta.

Ylen kanavilla ovat myös Ylivieskan SM-viestit (7.-8.9.) sekä kolme Tähtikisaa, jotka näkyvät Yle Areenassa. Tähtikisat järjestetään 10. heinäkuuta Seinäjoella, 12. elokuuta Helsingissä ja 14. elokuuta Oulussa.

Yhden lajin kilpailuista Yle näyttää Vantaan Kultaisen keihään 25. toukokuuta, Kaustisen moukarikarnevaalien pääkilpailun 29. kesäkuuta ja Pihtiputaan keihäskarnevaal kilpailun 30. kesäkuuta.

Huippu-oppia, lajitovereita, kilpailuja, leiritunnelmaa

Ota kaikki irti lajikarnevaaleista

Onko mahdollista ammentaa oppia oman lajin kotimaisilta huippuosajilta, tavata oman lajin harrastajia ympäri Suomen, kilpailla ja nauttia leiritunnelmasta?

– Vastaus on kyllä. Kesäkuun lopulla (27.6.-30.6.) lajikarnevaaleilla on tarjolla kaikkea tätä yli 10-vuotiaille yleisurheilun harrastajille ja heidän taustajoukoilleen, sanoo Suomen Urheiluliitossa lajikarnevaaleista vastaava **Tapio Rajamäki**.

Samaa mieltä on kotimaisen aitajuoksun huippunimi **Elmo Lakka**.

– Olen kilpailut pika- ja aitajuoksukarnevaaleilla yksitoista kertaa peräjäälkeen. Viisi kertaa olen ollut leireillä urheilijana kilpailemisen lisäksi, Lakka muistelee.

– Jämsänkoskella on aina ollut mahtava porukka kasassa. On hienoa päästä treenaamaan ja tekemään asioita muiden lajista innostuneiden kanssa. Ryhmässä tekeminen on itselleni ollut harvinaista herkkua, joten leireistä sai siitäkin syystä irti aina ihan eri tavalla, Lakka muistelee.

– Leirityksessä tykkäsin mahtavista koutseista ja hyvistä ryhmistä, missä oppi valtavasti uutta. Illanvietot ja niiden hauskat sketsit ja ryhmäytämisleikit ovat myös jättäneet mukavia muistoja. Ne olivat mukavaa vastapainoa harjoittelulle ja kisaamiselle.

”Rakkaudesta pomppimiseen”

Tänä vuonna lajikarnevaalit järjestetään Jämsänkoskella (pika- ja aitajuoksut), Jämsässä (pituushyppy ja kolmiloikka, kestävyysjuoksu ja kilpakävely), Lohjalla (korkeushyppy, kiekko ja kuula), Somerolla (seiväs), Kaustisella (moukari) ja Pihtiputaalla (keihäs).



Uutta kesällä on Yliastujat-yhdistyksen rooli Jämsän pituus- ja loikka-karnevaalien leirityksen järjestäjänä. Yliastujat on kolmiloikkakulttuuria edistämään perustettu yhdistys, joka otti toissa vuonna vastuun Nuorten maajoukkueloikkaajien leirityksistä.

Yliastujien puheenjohtaja **Tuomas Sallisen** mukaan pituushyppy- ja loikkakarnevaalien leirityksen vetäminen on luontevaa jatkoa Nuorten maajoukkue toiminnalle.

– Leirin mottona on ”Rakkaudesta pomppimiseen”. Tällä halutaan viestiä hyppelyjen ja hyppykontaktien määrää pienestä pitäen, Sallinen sanoo.

Lajikarnevaalit ovat opinahojo urheilijoille, mutta myös heidän taustajoukoilleen, valmentajilleen ja van-

hemmilleen. Sallinen toivoo, että mahdollisimman moni valmentaja tai vanhempi olisi mukana seuraamassa urheilijansa tekemistä leirillä.

– Urheilijan ja valmentajan yhteistyö on urheilijan toiminnan keskeisiä kivijalkoja. Me haluamme vahvistaa tätä yhteistyötä, Sallinen sanoo.

Lajikarnevaalien leirin vetäjinä toimivat entiset kolmiloikkaajat **Heikki Herva**, **Tuomas Sallinen**, **Johan Meriluoto** sekä naisten pituushypyn SE:n haltija **Ringa Ropo**.

Lohjalla korkeus-, kuula- ja kiekkokarnevaali

Uutta kesän lajikarnevaalien kirjossa on myös korkeushypyn, kuulantönnön ja kiekonheiton lajikarnevaalien siirtyminen Lohjalle. Järjestelyistä vastaa Länsi-Uudenmaan Urheilijat.

– Tapahtuman keskuspaikka on kaksi vuotta sitten valmistunut Harjun urheilukenttä Lohjalla.

Kentällä voi tarvittaessa hypätä korkeutta yhtä aikaa jopa viidellä eri paikalla, kertoo Länsi-Uudenmaan Urheilijoiden valmennuspäällikkö **Juha Heinänen**.

– Kentällä on normaalisti kuula- ja kiekkoaringit. Lisäksi 30 metrin päässä kentästä on erikseen hiekkapohjainen heittokenttä, jossa on kaksi kuularinkiä ja kiekonheittorinki. Toinen noista kuularingeistä on muutettavissa kiekonheittokäyttöön.

Länsi-Uudenmaan ammattiopisto Luksian ja Harjun yläasteen tiloissa, kilpailu- ja harjoituspaikkojen tuntu-massa on tarjolla majoitustilaa.

– Tarjolla on kesähotellitasoista ja luokkamajoitusta. Myös uimahalli on luvattu pitää auki karnevaalivieraille, Heinänen kertoo.

YLEISURHEILUN LAJIKARNEVAALIT

- Lajikarnevaaleilta **huippufiiliksiä** ja **alan parasta koulutusta** urheilijoille, ohjaajille, valmentajille ja vanhemmille!
- **Tapaa muita** suosikkilajisi harrastajia kokeneista valmentajista ja urheilijoista lajin uusiin tulokkaisiin!
- Huippusuositut ja kovatasoiset **karnevaalikilpailut**!



Seuraa Facebookissa:
nuorisoyleisurheilu



@nuorisoyleisurheilu
#lajikarnevaalit



www.yleisurheilu.fi
lajikarnevaalit

29.–31.3.2019

- moniottelut, Liikuntakeskus Pajulahti

27.–30.6.2019

- pika- ja aitajuoksut, Jämsänkoski
- kestävyysjuoksut, Jämsä
- kilpakävely, Jämsä
- pituus ja kolmiloikka, Jämsä
- seiväs, Somero
- korkeus, Lohja
- kuula ja kiekko, Lohja
- keihäs, Pihtipudas
- moukari, Kaustinen

Karnevaalipaketin sisältö

- Karnevaalileiri
- Koulumajoitus tai vastaava
- Ruokailut (to-su)
- Ilmoittautumismaksun yhteen kilpailulajiin
- Karnevaalipaita

Karnevaalipaketin hinta

- 31.5. saakka 160 €
- Jälki-ilmoittautuminen 1.6. lähtien 185 €
- Vanhempainryhmän hinta 140 €



Lisätietoa ja ilmoittautumiset: www.yleisurheilu.fi, lajikarnevaalit



Suomalainen vakuutus yleisurheilijoille

OP:n Sporttiturva on
vastuullinen valinta

- Varmistat nopean hoidon ja nopean paluun kentälle
- Edullinen kaiken ikäisille ja tasoisille yleisurheilijoille
- 13-vuotiailla ja sitä nuoremmilla Sporttiturva sisältyy Yleisurheilulisenssiin
- Poikkeuksellisen laaja korvauspiiri
- Hoitokuluja korvataan 15 000 € saakka
- Korvaa myös silloin kun loukkaantuminen ei aiheudu ulkoisesta tekijästä
- Alle 12-vuotiailla Sporttiturva on voimassa myös useimmissa muissa lajeissa
- Kiinteä omavastuu – ei ikäviä yllätyksiä vahingon sattuessa

Terveysmestari-palvelu käytössäsi joka päivä klo 7-23.
Asiantuntija arvioi vahingon sattuessa oireesi ja ohjaa sinut oikeanlaiseen hoitoon. Voit saada myös korvausratkaisun heti asiointin aikana.

sul.fi

op.fi/sporttiturva



Kuvat **Anssi Mäkinen,**
Petteri Kivimäki

HESE



YAG



LAJIKARNEVAALIT



SEURACUP



TOUKOKUU

- 5.5. SM-maastot, Janakkala
- 20.-26.5. Yleisurheiluviikko
- 21.5. Hese-kisan finaali, Tampere
- 23.5. Kouluviestikarnevaalien finaali, Tampere

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. SM M/N16/17, Kankaanpää
- 9.-12.8. SM 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

Kokkonen on luotu liikkumaan

Euroopan olympiafestivaalit Azerbaidzhanin Bakussa ovat aituri Tanja Kokkoselle ensi kesän tärkein kilpailu. Valmentaja-äitinsä Natalia Kokkosen johdolla punkaharjulainen on kehittynyt kohinalla. Elämä pyörii urheilun ja koulun ympärillä, mutta aikaa on myös ystäville.

Teksti TAPIO NEVALAINEN
Kuvat JAANA KOMULAINEN





Aitajuoksijalta vaaditaan hyvää rytmitajua. Sitä **Kokkonen** hioi lapsena tanssin parissa, kunnes yleisurheilu valtasi ykkösharrastuksen paikan.

– Se alkoi 10–11-vuotiaana. Siihen asti harrastin kilpatanssia, juoksentelin ja lii-
kuin muutenkin paljon, Kokkonen muistelee.

Sytykkeen yleisurheilulle tarjosi ukrainalainen **Natalia**-äiti, joka kertoi omasta kovan tason seitsenottelijan urastaan.

– Äiti ei ollut aiemmin puhunut urastaan. Kun sitten alettiin siitä jutella, se inspiroi, ja minäkin halusin kokeilla, Kokkonen sanoo.

Kokkonen perhe asui silloin Punkaharjun Kulennoisissa.

– Siellä oli hyvät metsäreitit, jossa juoksin lenkkejä. Meillä oli myös iso piha ja iso hiekkamäki, jota juoksin. Aika paljon käytiin myös Savonlinnassa Tanhuvaaran urheiluopistolla treenaamassa, Kokkonen muistaa.

”En todellakaan viihdy paikallaan”

Äitinsä valmennuksessa Kokkonen, 16, juoksijanlahjat ovat jalostuneet. Hän on pika-aidoissa ikäluokkansa hallitseva Suomen mestari ulko- ja sisäradoilta.

Talvella hän juoksi 60 metrin aidat 8,36, jolla hän on ikäluokkansa kaikkien

aikojen hallitilastossa neljäs. Kuopiossa aikuisten SM-halleissa hän juoksi saman matkan naisten aidoilla 8,57. Sitä paremmin ovat 17-vuotiaissa juosseet vain **Manuela Bosco** ja **Nooralotta Neziri**.

Harjoittelemaan tai ylipäättään liikku-
maan Kokkosta ei ole tarvinnut patistaa.

– En todellakaan tykkää olla paikallaan, aituri hymyilee.

Liikuntaa Kokkonen arjessa riittää. Hän harjoittelee 8–10 kertaa viikossa ja käy Punkaharjulta Savonlinnan Lyseon lukiota 3,5 vuoden tahdilla.

– Tiistaisin ja torstaisin on aamutreenit Savonlinnassa tai omatoiminen harjoitus Punkaharjulla. Maanantaina on punttitreeni ja tiistaina äidin johdolla lajinomainen harjoitus, esimerkiksi nopeutta. Keski-
viikkona on punttitreeni, ja torstaina tehdään aitakestävyyttä, Kokkonen kertoo.

– Perjantaina on yleensä lepo, lauantaina palauttava uinti, jossa uin esimerkiksi 8 x 200 metriä niin, että 200 metrin jälkeen on minuutin lepo. Uintimatkaa kertyy 1,8–2 kilometriä. Sunnuntain treenissä juostaan usein aitoja.

”Nukun kuin tukki”

Harjoittelun ja koulukiireiden keskellä, Kokkonen on tarkka siitä, että lepoa ja ravintoa tulee riittävästi.

– Nukkumista seuraan, mutta ongelmia



ei ole. Nukun kuin tukki. Ruuan suhteen olen aika tarkka siitä, että syön terveellisesti ja monipuolisesti, Kokkonen sanoo.

Mitä se käytännössä tarkoittaa?

– Syön aamulla puuroa ja marja-smoothien, jossa on kookosöljyä, siemeniä, proteiinia ja välillä kreatiinia. Koulussa syön normiaterian ja välipalaksi hedelmiä. Kun tulen koulusta kotiin, syön usein kanaa, riisiä tai makaronia ja salaattia.

Mitä teet, kun on vapaa-aikaa ja haluat rentoutua?

– Olen perheen kanssa tai menen kave-

Koulu ja urheilu täyttävät Tanja Kokkonen päivät, mutta aikaa riittää myös ystäville, kuten Ella Kainulaiselle, joka on kestävyysjuoksija. – Ella on tosi hyvä ystävä. Ollaan tunnettu hänen kanssaan jo kauan, Kokkonen sanoo.



reiden kanssa vaikkapa kahville. Tykkään kuunnella musiikkia, ja nyt olen alkanut kuunnella myös äänikirjoja. Varsinkin urheilijapainotteiset kirjat kiinnostavat, Kokkonen kertoo.

Dutkiewiczin tekniikka mallina

Kokkonen viihtyy äitinsä valmennuksessa.

– Se on tosi helppoa, kun oma äiti valmentaa. Äidille voi kertoa asioista tarkasti ja avautua kaikesta. Siihenkin on jo totuttanut, että sitten kun mennään harjoituksiin, äiti on valmentaja.

Aiturina Kokkonen on kehittynyt riva-kasti, mutta tekemistä riittää.

– Omaa vahvuus on aika kova pääkop-pa. Hermot ovat aika hyvin hallinnassa. Olen myös kehittynyt aidan ylityksessä, mutta ylävartaloa pitäisi saada rennom-maksi juoksun aikana, Kokkonen arvioi itseään aiturina.

Kun katselet muiden juoksujia, kuka on suosikkisi?

– **Pamela Dutkiewiczin** tekniikkaa on hienoa katsella, varsinkin sitä, kuinka käsi menee etujalan kanssa. Sitä olen itsekin koettanut parantaa.

Tanja Kokkonen harjoittelee äitinsä Natalia Kokkonen valmennuksessa. Natalia oli itse aikanaan seitsenottelija ja kokosi 1990-luvun alussa 5865 pistettä.







Yhdestäviis kasvattaa huippu- heittäjiä

Jenni Kangas tähtää keihäänheittäjänä kansainväliselle huipputasolle. Lähin tavoite ovat syksyn MM-kisat Dohassa. Samalla hän rakentaa lajille tulevaisuutta valmentamalla neljän nuoren heittäjä ryhmä. Se toimii nimellä Yhdestäviis.

Teksti ja kuvat TAPIO NEVALAINEN

Mistä juontaa ryhmä nimi Yhdestäviis?
– Se tarkoittaa, että Jenni plus neljä, eli kun minä olen Seinäjoen Seudun Urheilijoista ja muut Lahden Ahkerasta. Minun tavoitteeni on tehdä näistä neljästä huippuheitäjiä, **Kangas** kertoo.

Kankaan johdolla Yhdestäviis-nelikossa harjoittelevat 17-vuotiaat **Pihla Johansson, Mila Takki, Jemina Ollikka** ja 19-vuotias **Markus Rajaniemi**.

Ryhmän historia on verrattain lyhyt, mutta siitä on hitsautunut tiivis ja hyvähenkinen. Sen aistii harjoituksissa Pajulahti-hallissa. Sama henki tuikkii ryhmän instagram-tilillä Yhdestäviis.

– Tullaan hyvin toimeen keskenään. Kaikki kuuntelee ja huomioi toisensa, vaikka jotakuta joskus vähän väsyttäisi, Johansson sanoo.

Takki on samaa mieltä.

– Ryhmähenki on hyvä. Sekin on hyvä, että minä, Pihla ja Jemina ollaan samassa sarjassa. Se tuo kisoihin hyvää jännitettä ja kilpailumeininkiä, Takki sanoo.

Kangas katsoo heittotreenit

Ryhmä syntyi, kun Kangas aloitti Lahteen muuton jälkeen heittokoulun pitä-

misen Lahden Ahkeralle.

– Mila ja Pihla kävivät heittokoulussa, jota vedin parina päivänä viikossa. Jemina tuli toissa kesänä keihäskouluun, jota pidin. Markus taas kävi joskus talvitreeneissä. Sitten päätin kysyä Ahkeran nuorisopäälliköltä, saisinko näistä urheilijoista oman ryhmän. Nyt ollaan yhdessä jo toista vuotta, Kangas kertoo.

Kuinka valmentaminen onnistuu oman täyspäiväisen harjoittelun ohessa?

– Pyrin olemaan treeneissä kaksi kertaa viikossa. Yleensä silloin tehdään heittotreenit. Mahdollisuuksien mukaan olen paikalla myös puntitreeneissä. Syksyllä tehtiin yhdessä myös pitkiä aerobisia harjoituksia, Kangas kertoo.

Mikä valmentamisessa viehättää?

– Minulle on luontaista, että tykkään opettaa toisia ihmisiä. Nautin ihan suunnattomasti, kun näen urheilijoiden kehittyvän, tai kun he tekevät jotakin oikein, Kangas sanoo.

– Tykkään myös olla nuorten ihmisten kanssa. Se on hieno juttu, jos pystyy auttamaan heitä yhtään muullakin tavalla kuin valmentamalla.





Jennin vinkit nuorelle heittäjälle

Spurtti News kysyi Jenni Kankaalta, mitkä ovat kolme tärkeintä asiaa alle 17-vuotiaalle, joka haluaa kehittyä keihäänheittäjänä?

- Minusta tärkeintä on pitkäjänteisyys. Pitää jaksaa treenata. Joskus menee monta vuotta ennen kuin alkaa kunnolla tapahtua, Kangas sanoo.

- Yhtä tärkeää on keskittyä treeneissä. Kun tullaan treenipaikalle, silmät ja korvat pitää olla auki, jos haluaa oppia. Ihan sama mitä on tekemässä.

- Kolmas asia on avoimuus. Puhumalla asiat selviävät, eli täytyy muistaa puhua vanhempien ja valmentajien kanssa, että kaikki tietävät, missään mennään. Väkisin ei tarvitse puskea, jos tuntuu pahalta.

- Entä jos ajatellaan heittotekniikan ja fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. Mitkä asiat ovat ne keskeisimmät nuorelle heittäjälle?

- Liikkuvuus on ykkösjuttu, koska keihäänheitto on aika repivä laji. Pitää

muistaa venytellä ja kehittää liikkuvuutta, Kangas sanoo.

- Pitää heittää paljon ei vain oikealla ja vasemmalla kädellä, vaan myös molemmilla käsillä yhtäaikaan ja kaikilla tavoilla eteen ja taakse.

Kangas näkee, että heittäjällä pitää olla myös kiinnostusta siihen, että mitä keho tekee heiton aikana.

- Nuoren heittäjän pitäisi yrittää kehittää sellaista omaa tarkkailijan silmää. Pitäisi opetella aistimaan, miltä



Pihla Johansson

Pihla Johanssonilla, 17, on monipuolinen urheilutausta. Keihästä tuli kuitenkin oma laji.

– Olen tehnyt kaikkia yleisurheilulajeja, hiihtänyt, harrastanut cheerleadingiä ja futista. Keihäs oli se, mistä tykkään. Keihään valinta omaksi lajiksi vahvistui, kun pääsin mukaan Jennin ryhmään, Johansson sanoo.

Naisten keihästä Johansson on heittänyt 33,02, ja sitä hän lähtee kesällä kohentamaan.

– Lähtitulevaisuudessa minulle tärkein tavoite on hankkia hyvä tekniikka. Sillä sitten heitetään pitkälle, Johansson sanoo.



Mila Takki

Mila Takki, 17, heitti hallikaudella ennätyksensä 36,80, ja etenee kohti kesää luottavaisena.

– Yleisurheilua olen harrastanut ja keihästä heittänyt isän kanssa pienestä pitäen. Olen kokeillut kaikkia heittolajeja, mutta keihäs on minun lajini. Siinä on vaan jotakin niin hyvännäköistä, kun keihäs lähtee ilmaan, Takki sanoo.

– Unelmoin siitä, että pääsen joskus isoihin kisoihin ja heitän pitkälle. Kesän tavoite on rikkoa 40 metrin raja naisten keihäällä.

– Oma vahvuus on liikkuvuus. Parannettavaa on jalkojen toiminnassa.



Markus Rajaniemi

Markus Rajaniemen, 19, kuluva vuosi alkoi mainiosti omalla ennätyksellä. Hän heitti Tampereella keihäänheiton SM-hallikisoissa 50,17.

– 60 metriä on ensi kesän tavoite, Rajaniemi sanoo.

Rajaniemellä on palloilutausta.

– Olen pelannut jalkapalloa ja jääkiekko. Keihästä olen heittänyt vasta vuoden verran. Aloitin sen, kun lopetin jalkapallon. Keihäs tuntui hyvältä, ja olin pärjännyt suhteellisen hyvin koulujen välisissä kisoissa. Minulla on hyvä heitotäsi.



Jemina Ollikka

Jemina Ollikka, 17, on heittänyt naisten keihäällä 34,48 ja tähtää kesällä 40 metrin ylitykseen.

– Olen harrastanut yleisurheilua pienestä pitäen. Tykkäsin aina heittää keihästä, vaikka en siitä ymmärtänyt. Jennin ryhmässä heittäminen alkoi kiinnostaa vielä enemmän, Ollikka sanoo.

Mitkä millaisin tavoittein lajia harrastat?

– Olisi kiva päästä isompiin kisoihin ja tietysti parantaa ennätystä. Suurin kehityskohde itsellä on liikkuvuus. Kaikkea muutakin pitää kehittää, mutta varsinkin liikkuvuutta.



itsestä tuntuu heiton aikana, eikä vain luottaa siihen, mitä muut sanovat.

Kannattaako muiden heittoja katsella youtubesta

Kuinka paljon kannattaa katsoa muiden tai lajin huippunimien heittoja youtubesta?

– Minusta keihäänheittoa voi katsoa paljonkin, mutta on eri asia, mitä katselee. Voi katsoa heittoja vertaillen, että mitä minun heitosta vielä puuttuu. Kannattaa hakea myös heittäjiä, jotka heittävät samaan tapaan kuin itse heittää. Silloin voi katsoa, olisiko siinä juttuja, joita voisi ehkä saada omaan heittoon, Kangas neuvo.

– Itse ajattelen, että kaikenlaisia

treenejä ei kannata koko ajan pyöritellä. Siinä tulee helposti tunne, ettei tee tarpeeksi, ja alkaa miettiä, että pitäisikö tehdä tuota ja tuota. Minusta kannattaa keskittyä katsomaan heittämistä.

Mikä on ollut omalla urallasi kaiken tärkein kehitystä tuonut asia?

– Näiden urheilijoiden valmennuksessa olen lähtenyt liikkeelle tekniisestä osaamisesta. Sitä on painotettu paljon, Jenni Kangas sanoo.

– Sanon, että pitkäjänteisyys. Olen toteuttanut oman valmentajani ohjelman pikkutyöstä asti. Olen aina tehnyt ne harjoitukset, eikä koskaan ole tuntunut, etten jaksais tai, että tämä on tyhmää. Olen myös nukkunut aina paljon. Harjoittelun ohella pitää muistaa myös levätä.



Kujanpään ryhmä h



Uokuu poikapoweria

Urho Kujanpää vaihtaa kerran viikossa roolia seiväshyppääjästä valmentajaksi. Hän vetää Tampereen Pyrinnön poikaryhmää. Se on vastaus poikien toiveisiin.

– Ryhmä perustettiin, koska miesvalmentajista on pulaa. Se näkyy harrastajamäärissä niin, että pojat menevät mieluummin joukkuelajeihin, jossa on miesvalmentajia ja isot poikaryhmät, Kujanpää sanoo.





Vili Lahtisen ja Erik Aholan treenit käynnistyivät aitakävelyllä. Vili Lahtiselta komea ylitys.

Kujanpäällä on yksinkertainen ja tehokas tapa saada pojat viihtymään ryhmässä, jota hän vetää kerran viikossa vuorovetäällä **Ari Mahmoudianin** kanssa.

– Haluan näyttää omalla esimerkilläni, että yleisurheilu on oikeasti juttu, josta pojat voivat tykätä. Täältä löytyy

sitä poikapoweria, Kujanpää vakuuttaa.

Kujanpää tietää omasta kokemuksesta, miksi poikaryhmälle on kysyntää.

– Nykyisin sanotaan, että sukupuolirooleilla ei ole mitään merkitystä, mutta kyllä niillä oikeasti on. Jotkut tytöt samaistuvat enemmän naisvalmentajiin ja pojat miesvalmentajiin. Tämä voi olla nuorelle urheilijalle kynnys tulla mukaan harjoitukseen, Kujanpää arvioi.

– Sekin vaikuttaa, jos ryhmässä ei ole kovin paljon poikia. Itse en aikanaan mennyt pienempään seuraan, koska siellä ei ollut kuin pari poikaa. Tulin veljeni kanssa Pyrinnön ryhmään, jossa oli paljon tyttöjä ja poikia sekä mies- ja naisvalmentajia.

Kosketuspinta muiden lajien harrastajille

Poikaryhmän ideoi Tampereen Pyrinnössä 2006-syntyneiden ryhmän vastuuvälmentäjä **Katja Konkka**. Hän näkee

– Käsi suoraksi tällä tapaa, Urho Kujanpää opasti Niklas Piiraista.

tilanteen samalla tapaa kuin Kujanpää.

– Tämä lähti siitä, kun minulla oli aiemmin 2005-syntyneiden ryhmä ja Urho oli siellä isänsä **Hannun** kanssa valmentamassa. Huomasin, että kun mukana oli myös miesvalmentajia pojat olivat sitoutuneempia, Konkka sanoo.

Poikaryhmässä on nuoria kahdesta kolmesta eri ikäkausiryhmästä. Se tarjoaa myös muiden lajien harrastajille kosketuspinnan yleisurheiluun.

– Kun ryhmä perustettiin, haluttiin tarjota mahdollisuus yleisurheiluharjoitteluun sellaisille pojille, joita laji kiinnostaa, mutta joilla on jo toinen laji, Konkka sanoo.

Näin syntyi pohja ryhmälle, jossa on 26 poikaa. Konkkan mukaan se on vastaus poikien toiveisiin.

– Ikäkausiryhmässä pojat ovat vähemmistö. He kysyvät usein, että keitä poikia harjoituksiin tulee, Konkka sanoo.

”Kiva, kun pystyy tekemään ennätyksiä”

Kujanpään poikaryhmässä on nyt Pyrinnön ikäkausiryhmissä yleisurheilua harrastavia nuoria ja poikia, jotka harrastavat muita lajeja. Joukosta löytyy jalkapallon, jääkiekon, salibandyä, koripallon ja uinnin harrastajia.

– Monelle se toinen laji on paljon vahvempi, mutta heitä kiinnostaa yleisurheilu, ja siksi he käyvät vain





Noel Piirainen (yläkuva) ja Erik Ahola (alakuva) nauttivat seiväshypystä, samoin kuin Marius Riihimäki.

kerran viikossa poikaryhmässä. Se on heidän kosketuksensa yleisurheiluun. Ryhmässä on poikia, joille yleisurheilu on ykkös- tai kakkoslaji, Konkka sanoo.

Kujanpään harjoituksissa eroja ei huomaa. Joukko näyttää hyvähenkiseltä ryhmältä aina alkuverryttelystä harjoituksen päättävään seipäiden varastoon kantoon.

Pirkkahallissa aherretaan Kujanpään ohjeiden ja kannustuksen saattelemana.

– Aitajuoksu ja kolmiloikka ovat lajeja, jotka yleisurheilussa kiinnostavat minua, sanoo 12-vuotias **Niklas Piirainen**.

Piirainen on ryhmässä mukana veljensä kanssa. Hän pelaa ykköslajinaan jalkapalloa Ilveksen riveissä. Kujanpään ryhmässä hän erottuu taitavana aiturina, vaikka kaikki muukin luistaa.

Mikä yleisurheilussa kiehtoo?

– Se on yksilölaji, jossa pääsee kilpailemaan itseään vastaan. Minusta on

kiva, kun pystyy tekemään ennätyksiä, Piirainen sanoo.

Vaikka jalkapallo on Piiraiselle ykköslaji, hän ei pidä mahdottomana, että joskus tulevaisuudessa yleisurheilu voisi olla oma laji.

– Voisin ihan hyvin olla yleisurheilija isona, Piirainen arvelee.

”Yleisurheiluun ei kyllästy”

Myös **Erik Ahola**, 12, on tykästynyt yleisurheiluun. Hän harjoittelee ikäkausiryhmässä ja tulee mieluusti kerran viikossa poikaryhmän treeneihin.

– Nämä harjoitukset ovat tosi hyviä. Aina oppii uusia asioita, Ahola sanoo.

Aholallakin on kokemusta muista lajeista.

– Tulin yleisurheiluun, kun lopetin jääkiekon. Ajattelin kokeilla toista lajia. Yleisurheilu on minusta tosi kivaa. Siihen ei kyllästy, kun vaihtoehtoja on niin paljon. Keihäänheitto on se laji

,joka minua itseäni eniten viehättää.

”Päästä joskus niihin isompiin kisoihin”

Salibandyä yleisurheilun ohella harjoittelevaa **Vili Lahtista**, 12, ei hirvittä. Hän kiihdyttää rohkeasti seipään kanssa kuopalle. Hyppy nousee sen verran komeasti, että Kujanpään on kivuttava patjalle nostamaan kumirimaa korkeammalle.

Kaikki muukin näyttäisi Lahtiselta luistavan. Oma suosikkilaji ei vielä ole.

– Pikamatkat, seiväs ja heittolajit kiinnostavat eniten. Nämä treenit ovat mukavia, oppii uutta, Lahtinen sanoo.

– Ai omat tavoitteet? Päästä joskus niihin isompiin kisoihin.

Ja kuka onkaan sinun suosikkisi on suomalaisessa yleisurheilussa?

– Urho (Kujanpää), kuuluu napakka vastaus.



”Sellainen ekstra- innostava juttu”

Urho Kujanpää ja pojat viihtyvät Pirkkahallin harjoituksissa. Sen aistii. Samaa sanoo **Suvi Hartikainen**, joka on tuonut ryhmään oman poikansa.

– Ja toinen vähän nuorempi poika on kotona, joka myös haluaa tähän ryhmään, Hartikainen sanoo.

Mikä tässä ryhmässä on hyvää?

– Pojat ovat siinä isolla porukalla. Ikäkausiryhmissä poikia on vähemmän, ja kun heistä on pari pois, poikia on vielä vähemmän. Tässä tulee sellainen ison joukon tuntu, Hartikainen sanoo.

– Se toinen suuri asia on miesvalmentaja. Minun poika ainakin tuntuu tykkäävän, että on kauhean hyvät treenit. Kaikki ikäkausiryhmät ovat myös hyviä, samoin valmennus niissä. Pojat viihtyvät myös niissä, mutta tämä on hyvä lisä. Oikein sellainen ekstrainnostava juttu.

MEHUKATTI! .COM

VÄRITÄ URHEILEVAT
KATIT JA PIIRÄ
MEHUKATTI UUDEN
LAJIN PARISSA!

OTA PIIRROKSESTA
KUVA JA LÄHETÄ SE
MEHUKATTI.COM -SIVUN
SPURTTIKISA
-LOMAKKEELLA.

KAIKKIEN KUVAN
LÄHETTÄNEIDEN KESKEN
ARVOTAAN FINNKINON
ELOKUVA-
LIPPUPAKETTEJA!



MEHUKATTI HEDELMÄVÄLIPALOISTA
LUONNOLLISTA TEHOA URHEILUUN!

"Kaikki tsemppaa kaikkia"

Saana Kajander, Fanny-Amanda Seppälä ja Väinö Linnermo päättävät harjoituksen hymyn kare suupielissä. Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Tsemppi-ryhmän harjoituksessa juostiin paljon ja monipuolisesti, mutta iloisessa tunnelmassa.

- Täällä on hyvä yhteishenki, kaikki tsemppaa kaikkia, Seppälä hehkuttaa.

Teksti ja kuvat TAPIO NEVALAINEN







Tsemppi-ryhmä (takaa vasemmalta): Haiku Lassila, Väinö Linnermo, Rasmus Kortesoja, Fanny-Amanda Seppälä. Alarivi vasemmalta: Jesse Kaipainen, Ilmari Tolsa, valmentaja Joni Rouhiainen, Niia Hietala, Saana Kajander, Heta Rantanen ja Matilda Mainio.

Tervetuloa Järvenpään kuplahalliin. Ollaan juoksusuoralla hallin toisella reunalla. Lämpömittari hallin seinässä näyttää kuutta astetta. Jos se rekisteröisi lämpötiloja jonkun Tsemppi-ryhmän nuoren kainalossa, luvut olisivat tyystin toisenlaisia. Näissä treeneissä hiki tippuu.

– Paljon tekemistä koko ajan ja monipuolisesti. Kun treenejä on puolitoista tuntia kolme kertaa viikossa, käytetään aika hyödyksi. Istumaan lapset ehtivät muuallakin, ryhmää valmentava **Joni Rouhiainen** kiteyttää Tsemppi-ryhmän treenejä.

Toivon mukaan edellinen ei kuulostanut tyllyltä. Sellaista Rouhiaisen puhe tai harjoitukset eivät ole. Tsemppi-ryhmä juoksee ja tikkaa läpi erilaisia juoksutaitoratoja, aita- ja välikävelee, pelaa polttopalloa, venyttelee ja huilaa välissä.

Vaikka posket punertavat, hymy on herkässä.

– Jani tsemppaa ja tekee hyviä treenejä, 10-vuotias **Väinö Linnermo** kiittelee valmentajaa.

Yhtä tyytyväisiä ovat muutkin.

– Jani antaa meidän pitää hauskaa,

mutta silti kaikki tehdään kunnolla, sanoo 12-vuotias **Fanny-Amanda Seppälä**.

– Se on hyvä antamaan vinkkejä, **Saana Kajander**, 12, arvioi.

Kaikki lähtee hyvästä yhteishengestä

Rouhiainen on Kalevan kisojen finaalitason aituri. Kilpaurheilijan taitotaso on yksi työkaluista, joilla hän saa nuoret innostumaan ja tulemaan harjoituksiin.

– Koetan olla kannustava ja esikuva nuorille. He näkevät, että treenaan itsekin. Yritän myös tehdä harjoituksia, joissa on mahdollisimman kivaa. Nyt kun oli kestävyyttä, ei ole hauskaa juosta rataa edestakaisin, mutta kun rata, jota juosta, se on kivaa ja monipuolista, Rouhiainen sanoo.

Ei siis mitään ihmeellistä. Vain hyvin suunniteltua ja kannustavalla otteella vedettyä harjoittelua, jolla pönkitetään ryhmähenkeä.

– Etenkin pojat ovat sellaisia, että he tykkäävät, kun on kisailuja. Tässä ryhmässä siitä tykkäävät tytötkin. Myös kaikki ryhmäytymis- ja tutusmisleikit ovat tärkeitä, Rouhiainen kertoo,

kuinka Tsemppi-ryhmän ryhmähenki rakentuu.

Samoilla periaatteilla toimii koko Keski-Uudenmaan Yleisurheilun juniori- ja nuorisotoiminta.

– Jaetaan iloa ja innostusta. Koetaan saada nuoret innostumaan yleisurheilusta ja ylipäätään liikunnasta yhteisöllisyyden ja samalla laadukkaan ja järjestelmällisen toiminnan avulla, sanoo Keski-Uudenmaan Yleisurheilun nuorisopäällikkö **Juho-Viljami Kosunen**.

– Kaikki lähtee hyvästä yhteishengestä. Siitä, että harjoituksissa on reipas ja iloinen meininki.

Eveliina on ykkönen

Palataanpa vielä hetkeksi Järvenpään kuplahallin takasuoralle. Kajander, Seppälä ja Linnermo ovat päättäneet puolentoista tunnin kestävyystreenin riemun kiljahduksia kirjoittaneeseen polttopallopeliin.

Jokainen kolmikosta harrastaa yleisurheilun ohella ainakin yhtä muuta lajia, joten kysytäänpä heiltä, mikä yleisurheilussa viehättää?

– Se on hauskaa ja täällä on kaverit, telinevoimistelua ja suunnistusta



harrastava Kajander vastaa.

Mikä tästä tekee hauskaa?

– Kisafilis, Kajander sanoo leveän hymyn kera.

Seppälä kertoo käyvänsä liki joka päivä kolmen tunnin telinevoimisteluharjoituksissa, mutta ehtii 1–2 kertaa viikossa myös Tsemppi-ryhmän yleisurheiluharjoituksiin.

– Täällä voi tehdä kaikkea vähän rennommin, Seppälä kuvaa yleisurheilun tenhoa.

Pidemmistä juoksumatkoista ja korkeushypystä nauttivan Linnermo toinen on laji uinti. Mikä on lajien järjestys sinun mielessäsi?

– Yleisurheilu on varmaan jaetulla ykkössijalla uinnin kanssa. Parasta yleisurheilussa on kisaaminen, Linnermo tietää.

Mutta sanokaapa, kuka on teidän mielestänne oikein hyvä yleisurheilija?

– **Eveliina (Määttänen)**, kuuluu Seppälän vastaus, ja muut ovat samaa mieltä. Keski-Uudenmaan Yleisurheilua edustava, kotimaisen kärkitason pika- ja aitajuoksija on kaikkien suosikki.

Näin toimii Keski-Uudenmaan Yleisurheilu

– Seura toimii Järvenpäässä, Keravalla ja Tuusulassa Hyrylässä, Kellokoskella ja Joenkelassa.

– Valmennusryhmät harjoittelevat pääasiassa Järvenpäässä tai Hyrylässä. Yleisurheilukoulu ja liikuntaleikkikoulu pyörittävät kaikissa viidessä paikassa. Jokaisessa voi harrastaa yleisurheilua 11-vuotiaaksi.

Sitä vanhempien ryhmät ja kilparyhmät ovat Järvenpäässä tai Hyrylässä.

– Yleisurheilukoulun jälkeen seurassa voi jatkaa ryhmissä, joissa on harjoituksia 2 kertaa viikossa tai siirtyä valmennusryhmiin, joilla harjoituksia on 3-8 kertaa viikossa.

Lue lisää: www.kuy.fi







Multala loihtii seuran väreistä kasvotaidetta

Kasvomaalaukset ovat viime vuosina kehittyneet vauhdilla.

Nuorten yleisurheilukisoissa näkee värikkäitä, taidolla tehtyjä ja tarkasti suunniteltuja maalauksia, joilla tuodaan esiin oman seuran värejä.

Kuinka maalaukset syntyvät, ja mistä ideat kumpuavat?

Spurtti News kävi kysymässä Keski-Uudenmaan Yleisurheilun nuorilta.

Teksti ja kuvat **TAPIO NEVALAINEN**

"Ainakin SM-kisoissa halutaan, että seura näkyy"



Seuran toimistolla Järvenpäässä on käynnissä maalaustalkoot. Taidokkaat siveltimen vedot eivät kuitenkaan ole nuorten huomion keskipisteenä. Se on varastanut vieraileva tähti, tyyneisti nokkanen toimistolla ottava yhdeksänviikoinen Skyenterrieri-pentu **Nemo**.

Kasvomaalauksia tehdään ryhmässä. Sen taiteellisenä johtajana häärää **Ella-Maria Multala** apunaan **Hille Kankaanpää** ja **Emmi Ronkainen**.

Maalausten ideoista monet ovat Multalan käsialaa. Niitä hän toteuttaa varmoin siveltimen vedoin.

– Minusta tärkeintä on, että kasvomaalaukset ovat näyttäviä ja erottuvat joukosta, Multala sanoo.

Maalauksien sisältöä Multala hahmottelee ja ideoi vapaasti, mutta värit

ovat aina samat.

– Värit ovat aina seuran värejä. Kisoissa ei yleensä muita värejä käytetä. Treeneissä sen sijaan voi käyttää muitakin värejä, Multala sanoo.

Missä kisoissa Keski-Uudenmaan Yleisurheilun (KUY) turkoosin ja mustan yhdistelmä sitten kilpailukauden aikana näkyy?

– Seurakisoissa, Seuracupissa ja SM-kisoissa eli kaikissa vähän isommissa kisoissa, Multala kertoo.

"Kiva panostaa isoihin kisoihin"

Kasvomaalausten suosio on kasvanut viime vuosina vauhdilla. Samalla maalaukset ovat kehittyneet värikkäiksi maalauksiksi, joita suunnitellaan ja toteutetaan taidolla.

– Kun aloitin vuonna 2011, meillä oli pienissä kisoissa kasvoissa vä-

hän jotakin maalia, mutta ei mitään näyttävämpiä maalauksia. Nyt se on kasvanut viime vuosina rajusti tähän suuntaan, Ronkainen muistelee.

Mikä niissä viehättää?

– On kiva panostaa isoihin kisoihin. Laittaa hiukset hienosti ja ottaa kasvomaalaus, jossa näkyvät hienosti seuran värit, Ronkainen sanoo.

– Kyllä ainakin SM-kisoissa halutaan, että seura näkyy, Kankaanpää täydentää.

Aikuisten kisoissa kasvomaalauksia näkee lähinnä Ruotsi-ottelussa ja SM-viesteissä, mutta jos KUY:n nuorilta kysytään, niitä voisi olla aikuisillakin vaikkapa Kalevan kisoissa.

– Minusta niitä voisi hyvinkin olla myös aikuisten puolella, Ronkainen sanoo.



Ida Cardona



Enni Rantala



Helmi Cardona



Keski-Uudenmaan Yleisurheilun kasvomaalaukset
ideoineen ovat usein Ella-Maria Multalan käsialaa.
– Tärkeintä minusta on, että maalaukset ovat
näyttäviä ja erottuvat joukosta, Multala sanoo.



Daniel Keane



Rasmus Kortesoja



Emmi Ronkainen

Parikymmentä kysymystä Aino Vuorjoelle

Johanna Mannisen 14-vuotiaiden 60 metrin sisäratojen Suomen ennätys 7,78 eli 25-vuotiaaksi. Ennätyksen rikkoi Kuivasjärven Auran Aino Vuorjoki, joka juoksi matkan ajassa 7,76 tammikuussa Rovaniemellä.

Mannisesta kasvoi 19-vuotiaiden 100 metrin ja 22-vuotiaiden 200 metrin Euroopan mestari, joka kiitti Edmontonin MM-kisoissa 2001 pikamatkojen välieriin ja juoksi kassillisen mitaleita Kalevan kisoista. Myös Vuorjoen, 13, toiveissa on kehittyä yleisen sarjan menestyjäksi, mutta Mannisen ennätyksen rikkomisesta Anne Karvinen-Poutasen ja Jari Stångin valmentama nuori ei ota paineita. Oma lajikin on vielä valitsematta.

Näin Aino vastasi Spurtti Newsin kysymyksiin:

Milloin ja kuinka aloitit yleisurheilun?

– Aloitin yleisurheilun 5-vuotiaana Kempeleen Kirin urheilukoulussa ja käymällä seurakisoissa.

Syntyikö yleisurheiluinnostus itsestään, vai löytyykö perheestä tai suvuista yleisurheilijoita?

– Täti oli kova yleisurheilija. Äitikin on harrastanut yleisurheilua, ja sisko (Iida) harrastaa, ja hänen jäljissään menin mukaan.

Ainon täti **Paula Välimaa** (o.s. Keihäskoski) voitti 100 metrin aitojen Suomen mestaruuden 1992 ja voitti urallaan Kalevan kisoista kaikkiaan neljä ja SM-halleista seitsemän mitalia.

Mikä yleisurheilussa sitten sytytti?

– Siellä oli kivaa, löytyi kavereita kenen kanssa treenata ja pärjäs.

Joko olet tehnyt lajivalinnan?

– En kunnolla. Tykkään pikamatkoista, pika-aidoista ja kolmiloikasta, mutta minulla ei ole yhtä päälajia.

Kuinka usein ja paljon harjoittelet?

– 4–5 kertaa viikossa. Maanantaina on nopeustreeni, tiistaina tai lauantaina on voimapäivä. Se vaihtelee, koska harjoittelen isompien ryhmässä, eikä minun tarvitse vielä tehdä kahta voimapäivää viikossa. Keskiviikkona on kestävyyttä, torstaina lepo, perjantaina nopeutta ja sunnuntaina omatoiminen lenkki ja keskivartalotreeni. Treenit kestää yleensä noin puolitoista tuntia.

Kenen kanssa harjoittelet ja missä?

– Talvella harjoittelen aina Oulu-hallissa. Olen ryhmässä, jossa suurin osa on minua 3–4 vuotta vanhempia. Siellä on mukana myös siskoni Iida. Treenaan kuitenkin oman tasoni mukaan, en siis välttämättä samoja määriä tai samoilla painoilla kuin vanhemmat.

Onko sinulla mieliharjoitusta?

– En oikein tiedä, mikä olisi minun lemparitreeni, kun tykkään kaikesta, mutta varmaan se on nopeustreeni. Sitä on kiva juosta. Tykkään myös lajipäivistä eli siitä, kun harjoitellaan jotakin lajia. Kestävyystreenikin on kivaa. Siinä tuntee kunnolla sen, minkä tekee,

ja voimakin on ihan kivaa.

Mietitkö palautumista, nukkumista ja ruokailua?

– Yritän syödä terveellisesti ja nukkua riittävästi, vaikka välillä tulee koulun kanssa kiireitä. Yritän kuitenkin nukkua arkisin 8–9 tuntia yössä.

Paras yleisurheilumuistosi tähän mennessä?

– Kisareissut Kuivasjärven Auran aikana ovat olleet ihania. Samoin kaikki leirit.

Kuka on mieluisin kilpakumppani?

– Vaikka **Saimi Lithovius** (Limingan Niittomiehet). Hänen kanssaan kilpailaan pikajuoksussa ja pituushypyssä.

Rikoit helmikuussa Rovaniemellä Johanna Mannisen 25 vuotta vanhan 60 metrin ennätyksen. Mitä tiedät Johannasta?

– Se on silleen tuttu nimi, että tiedän hänen juosseen Suomen ennätyksiä eri sarjoissa, ja että hän oli hyvä juoksija.

Millainen juoksu se oli?

– Jäin alkuerässä kaksi sadasosaa ennätyksestä. Siitä tuli finaaliin lisää in-

toa, että nyt on pakko päästä alle sen ajan. Siitä tuli hirveän hyvä fiilis, kun se aika tuli.

Mitä odotat ensi kesältä?

– Menestystä. Minulla on kesällä ensimmäiset henkilökohtaiset SM-kilpailut.

Jos et harrastaisi yleisurheilua, mitä harrastaisit?

– En tiedä, olisiko jalkapalloa.

Mistä haaveilet?

– Siitä, että menestyisin urheilijana aikuisena.

Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?

– Näen kavereita, joita ei muuten näe kuin koulussa. Käydään kylässä toisten luona ja saatetaan mennä jonnekin syömään.

Lempiruoka/juoma?

– Uunilohi äitin ja isän tekemänä. Juomana vesi tai maito.

Mieliaineet koulussa?

– Liikunta on varmaan lemppari, mutta minulla ei ole inhokkia. Tykkään kaikista aineista.

Ketä yleisurheilijaa seuraat/kunnioitat?

– Usain Bolt on minulle sellainen idoli. Suomalaisista aitajuoksijat Nooralotta Neziri ja muut.

Mikä saa sinut nauramaan?

– Kaverit.

Kenet haluaisit tavata?

– Ehkä Usain Boltin

Paras neuvo, jonka olet saanut?

– En osaa erotella, mutta kaikki ne neuvot ja kannustukset, joita olen saanut tädiltä juoksuun liittyen ja myös se mitä vanhemmat ja valmentaja ovat neuvoneet.

Kuka on Suomen paras yleisurheilija?

– Mun lemppari on Nooralotta Neziri.

Kuva ANSSI MÄKINEN



UUTUUS

JACKY

KINUSKIVANUKAS

100% HYVÄÄ MAKUA
50% VÄHEMMÄN
LISÄTTYÄ SOKERIA



Ei KEINOTEKOISIA MAKEUTUSAINEITA.

JACKY.FI



ARVAA MITÄ JÄÄTELÖITÄ
SAA YOUTH ATHLETIC
GAMES -TAPAHTUMASSA
KESÄKUUSSA?

INGMAN-JÄÄTELÖITÄ
TIETYSTI!



HYMYN
RESEPTI



VALMISTETTU
KARKKILASSA

 **Xylimax[®]**

Tilaa tutut kotimaiset Fazer Xylimax-täysksylitolituotteet
suuremmissa säästöpakkauksissa osoitteesta

www.purkkakauppa.fi



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

Maalaisjärjellä hyvä tulee ravintoasioissakin



Teksti **Emma Hyypä ja Heidi Lehikoinen**
Kuva **Shutterstock**



Netti ja sosiaalisen median kanavat ovat pullollaan erilaisia ravitsemustrendejä ja hifistelyä, mutta nuoren yleisurheilijan syömisessä tärkeintä on säännöllisyys ja monipuolisuus. Monen kasvuikäisen suurin haaste on saada riittävästi energiaa.

Nuoren urheilijan ravitsemuksen ydin on laadukas koti- ja kouluruoka, joita syödään oman energian saannin kannalta riittävästi ja riittävän usein – aamiaisen, lounaan ja päivällisen luoman rytmin täydentävät välipalat. Näin asiaa tiivistää myös entinen huippuyleisurheilija, nykyään lääkärinä työskentelevä ja yleisurheiluvalmentajana toimiva **Tanja Komulainen**.

– Nuoren urheilijan on tärkeintä opetella syömään säännöllisesti. Ruokailurytmin lisäksi tärkeää on syödä monipuolista ruokaa riittävästi. Monet kasvuikäiset syövät liian vähän, Komulainen sanoo.

Riittävä, säännöllinen ja monipuolinen syöminen antaa energiaa arkeen ja treeniin, mutta myös edesauttaa treeneistä palautumista ja vähentää sairastumisriskiä. Ravitsemusasioissa pinnalla on milloin mitäkin trendiä: vältellään maitotuotteita, vältellään sitä ja tätä. Nuorelle urheilijalle paras trendi on kultainen keskitie. Siitä syntyy kokonaisuus, jolla jaksaa treenata ja myös palautuu treeneistä.

– Syöminen kannattaa ottaa luontevana asiana ja katsoa kokonaisuutta. Luotettavaa tietoa on myös hyvin saatavilla, Komulainen sanoo viitaten muun muassa terveurheilija.fi -kokoaisuuteen.

Patukoiden kirjo on suuri

Välipalalla on väliä, sillä nuoren urheilijan treenin ajoittuvat usein lounaan ja päivällisen väliin koulupäivän jälkeen. Jos energiavarastot ovat tyhjä, se tuntuu treenatessa. Urheilijalle hyviä välipaloja vielä juuri ennen harjoitusta ovat vaikkapa banaani tai riisikakut. Jos aikaa on 1-2 tuntia, voi välipala olla hieman runsaampi, kuten jogurtti ja leipä päällysteillä. Treenin jälkeen

vastaavasti palauttava välipala on paikallaan, ellei urheilija pääse suoraan päivällispöytään. Kinkku-juustoleipä on hyvä vaihtoehto, myös palautusjuoma ja proteiinipatukka edistävät treenistä palautumista ja pitävät veren sokeria tasaisena ennen päivällistä.

Nykyään vaikkapa erilaisten energia- ja proteiinipatukoiden kirjo on valtava. Siinä missä monet ovat oikeasti hyviä vaihtoehtoja välipalaksi, osa on enemmän suklaapatukoita. Komulainen kannustaakin tutkimaan, mitä patukat sisältävät. Siitäkin huolimatta, että kun kokonaisuus on kunnossa, herkutteluhetkistäkään ei tarvitse tinkiä. Patukoissa on myös monia hyviä vaihtoehtoja esimerkiksi evääksi tai nopeaan energiansaantiin.

– Sokeria vältellään usein turhaan. Toki patukoilla ei kannata lähteä korvaamaan ruokaa, Komulainen sanoo.

Kilpailupäiviin energiaa jännityksestä huolimatta

Kilpailupäivinäkin kaikki lähtee kunnollisesta aamiaisesta, jonka syömisestä ei kannata tinkiä jännityksestä huolimattakaan. Kun kroppa reagoi jännitykseen fyysisesti, kannattaa opetella löytämään itselle sopivia ruokia energiansaannin varmistamiseksi. Pitkät kilpailupäivät voivat olla haastavia ateriarhythmin kannalta, joten kilpailupaikalla mukana kannattaakin olla itselle maistuvia pika-apuja, kuten vaikkapa patukoita, hedelmiä tai juotavia jugurtteja.

– Kisapäivän ruokailut voivat olla haastavia, kun lajit, kisat ja yksilöt on erilaisia. Sitä kannattaa harjoitella nuoresta asti ja pyytää vaikka ihan apua esimerkiksi urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkoston osajilta. Jos kisapäivänä jännittää ja syöminen on hankalaa, kannattaa panostaa edellis-päivän syömiseen tai tankkaukseen ja valita kisapäivään mieleistä, helposti sulavaa syömistä tai juomista, Komulainen sanoo.

Lisää tietoa ja vinkkejä:
<http://terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus>



Teksti **Tapio Nevalainen**

Kuvat **Heikki Huiskonen**

Hese-kummi Lakka opasti ja vastasi kysymyksiin Sulkavalla

"Olipa mukava, energinen ryhmä"

Sydäntalvella EM-halleissa ennätysvauhtia kiittänyt aitur **Elmo Lakka** nautiskeli kevättalvella Hese-kisan kummiurheilijan treenipäivästä Sulkavalla.

– Olipa mukava, energinen ryhmä. Joukossa ei ollut yhtään oppilasta, joka olisi jäänyt seinään viereen jurottaamaan. Toivon mukaan he ovat aina liikuntatunnilla yhtä aktiivisia, Lakka sanoi.

Hese-kisojen kummiurheilijan treenipäivässä Sulkavan yhtenäiskoululla yleisurheilun saloihin perehtyivät 5. ja 6. luokka sekä Lohilahden kyläkoulu, yhteensä noin 40 nuorta.

Alkulämmittelyllä nostettiin hiki pintaan, jonka jälkeen Lakka päätti haastaa nuoria käyttämään myös hoksottimiaan.

– Tehtiin pientä aivojumppakoordinaatiota. Se perustui eteenpäin menevään X-hyppyyn, josta edettiin esimerkiksi rakentamaan omalla keholla

kirjaimia. Pantiin aivot liikkeelle myös liikuntatunnilla, Lakka kertaili.

Ja, kun hiki oli pinnassa, Elmo opasti nuoria omassa lempilajissaan aitajuoksussa.

– Perinteisiin aitajuoksudrilleihin tutustuttiin. Sen jälkeen tehtiin reaktiolähtöjä eri asennoista, ja kun paikalla oli kennot, joilla saatiin otettua aikaa, niin tehtiin. Halu juosta aikoja oli kaikilla kova, Lakka sanoo.

"Ilmeisesti sieltä löytyi uusia lihaksia"

Liikuntaosuuden ohella kummiurheilijan vierailuun kuuluu kysymys-vastaus-sessio, jossa oppilaat voivat kysyä urheilijavieraalta mitä vaan. Kysymyksiä oli monenlaisia, kuten:

- Pupu vai marsu?
- Marsu, Lakka valitsi.
- Lehmä vai hevonen?
- Hevonen, se juoksee kovempaa,

Lakka perusteli.

Paljon oli kysymyksiä myös koskien urheilua, kuten kuinka kertaa viikossa harjoittelet?

– Yksitoista kertaa tällaisella peruskuntojaksolla, Lakka laski.

Luokanopettaja **Teija Mustaparran** mukaan Lakan vierailu jätti mieluisan muiston. Siihen palattiin vielä seuraavana päivänä, ja monella oppilaalla se tuntui myös kehossa.

– Vaikutti siltä, että oppilaat olivat innolla ja reippaasti mukana. Aika monella oli seuraavana päivänä lihakset kipeät, vaikka harjoitukset sinällään näyttivät helpoilta. Ilmeisesti sieltä löytyi "uusia lihaksia", Mustaparta veisteli.

– Jälkeenpäin oli puhetta, että siellä oli sellaisia juttuja, joita jokainen voi tehdä kotona vaikka telkkaria katsoessa, eli lihaskunnon ylläpitäminen ei aina vaadi ohjaajaa. Se olisi hyvä myös Hesa-kisaa ajattellen.





Yleisurheilu- fanimatka Ruotsi-Suomi maaotteluun 23.-26.8.2019

Lähde mukaan kannustamaan suomalaisurheilijat voittoon Ruotsi-Suomi maaottelussa Tukholman Stadionilla. Voit lähteä joko Helsingistä tai Turusta. Molemmat lähdöt palaavat Turkuun, jolloin kaikilla on mahdollisuus jännittää kisat loppuun asti. Helsingistä lähteneet jatkavat Turun satamasta junalla Helsinkiin. Paikat ovat rajalliset, joten varaa matkasi jo nyt kannustusjoukkoihin mukaan!

MATKAOHJELMA LYHYESTI

23.8. PE | Lähtö iltapäivällä/illalla Helsingistä tai Turusta Viking Linen laivoilla valitussa hyttiluokassa

24.8. LA | saapuminen Tukholmaan, omatoiminen siirtyminen valittuun Scandic hotelliin, 1. kisapäivä Tukholman stadionilla

25.8. SU | 2. kisapäivä stadionilla. Maihinnousukorttien jako Viking Line terminaalissa klo 18 alkaen, M/S Amorella lähtee Turkuun klo 20.00

26.8. MA | Saavutaan Turkuun klo 7.35. Helsinkiin matkaavat nousevat satamasta 8.25 lähtevään junaan, joka saapuu Helsinkiin 10.25.

Lue tarkempi matkaohjelma:
www.kontiki.fi/matkat/ruotsi-suomi-maaottelu

MATKAN HINTA alk. 230 €/hlö

Matkan hintaan sisältyy Viking Linen menopaluu laivamatkat Helsinki/Turku - Tukholma - Turku valitussa hyttityypissä • 1 yön majoitus valitussa Scandic -hotellissa jaetussa 2h-huoneessa • hotelliaamiainen ja ilmainen WiFi • 2 päivän matkakortti Tukholman julkiseen liikennevälineisiin • 2 päivän kisa- ja takasuoran katetussa katsomossa (N tummansin. katsomot) • Helsingistä lähtevillä VR:n paluujunailippu Turku - Helsinki • matkanjohtajapalvelut koko matkan ajan **Lisämak-susta:** Ruokailuja laivamatkoille • yhden hengen hytti/huone



LISÄTIETOJA JA VARAUKSET
puh. 09 466300 tai
ilmoittautumiset@kontiki.fi

Kirvesmiespalvelut O. Lipiäinen

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

Arokivi Oy

Varkaus
www.arokivi.fi

Kaivuriurakointi livari Oy

livarinmäentie 22, 49900 Virolahti
Aki: 040-5655 748

CH-PALVELU OY Lappeenranta

Koirahoitola Miracle

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

Varattu

Virmetal

Torpanmäentie 10
25500 PERNIÖ
puh. 040 8237569

Master Kuivaus Oy Espoo

P. 09-819 63554

E 21 Solutions Oy

Helsinki
www.e21.fi

ASENNUSPALVELU

Jii ÄSSÄ

Norppatie 11, 01480 Vantaa
P. 050 3844 220

- Varattu -

oilon®
www.oilon.com

Järän Kasvatuskanala Oy

Sastamala

P. 050-550 6650



JÄÄMESTARIT OY

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

www.jaamestarit.fi

Tampereen Messut

www.tampereenmessut.fi

Kaluste Ark Oy

Järvihaantie 18
01800 Klaukkala
P. 050 505 9454

AK-RAUDOITUS OY MÄNTSÄLÄ

POHJOIS-KARJALAN SÄHKÖ

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



H Ä M E E N L I N N A N
O S U U S M E I J E R I

Sähkötyö Matti Tennila Ky

Kaplastie 8 A
96900 Saarenkylä
puh. 0400 391258

Suomen Teollisuustyökalut Oy

Kaarina
P. 020 730 3000
www.idg-tools.com



www.pisla.fi

Porvoon suomalainen seurakunta

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



KWH-yhtymä
www.kwhgroup.com

Lipsanen Yhtiöt Pori

Metallivalmiste A. LAAKSONEN Hyvinkää

www.arkisto2000.fi

Osmon Pienkone Oy

Karjalankatu 6
45130 Kouvola
P. 0400-674 810

Kuljetusliike Kujala & Muuri Kotka



Maunulan yhteiskoulu
HELSINGIN MATEMATIIKKALUKIO

Liikuntapainotteiset yläluokat

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

Lukion liikuntapainotus

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

www.mayk.fi

facebook.com/MaykHelMa
ig @maunulanyhteiskoulu



Kuusikkotie 3, 00630 Helsinki
Puh. 09 777 110 12



GRANO

Markkinoinnin moniottelija.

PAINOPALVELUT / SUURKUVAT / KAMPANJAT / YRITYSILMEET
MAINOSTEIPPAUKSET / VARASTOINTI JA POSTITUS / VERKKOSIVUT
KOHDERYHMÄT / E-JULKAISUT / AINEISTONHALLINTA / MESSUT JA TAPAHTUMAT
PAKKAUKSET / VALOMAINOKSET / KÄÄNNÖSPALVELUT / PROJEKTINHALLINTA
RAKENNUSPIIRUSTUKSET / KIINTEISTÖPANKKI

grano.fi



Helsingin OP
Junior GP
Liikuntamyly, Helsinki
la 6.4.2019 klo 15.30

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

Sarjat + lajit

T/P 15v; 60m, 800m, seiväs, pituus
T/P 13v; 60m, 1000m, korkeus, kuula
T/P 11v; 150m, 1000m, pituus, kuula
T/P 9v; 60m, 600m, pituus

ilmoittautumiset sähköpostitse: toimisto@hkv.fi

Ilmoittautumiset 2.4.2019 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

NUORISOSARIJAT 15–19-VUOTIAILLE

HELSINKI

KOE SUURTAPAHTUMAN FIILIS HELSINKI CITY 5 -TAPAHTUMASSA!

CITY 5

18.5.2019

NOPEA, URBAANI 5 KM REITTI LÄPI KAUNEIMMAN HELSINGIN

UUTTA: ENSIMMÄISELLE 1000:LLE HELSINKI CITY 5 -TAPAHTUMAPAITA

SAMANA PÄIVÄNÄ JUOSTAAN:

HELSINKI
CITYRUN

GARMIN
HELSINKI CITY
MARATHON

HELSINKI
CITYDOUBLE

HELSINKI CITY
MARATHONVIESTI

norlandia
PÄIVÄKOORI
Mini
MARATHON



HELSINKICITYRUNNINGDAY.FI



GARMIN.



VALMENNUSKURSSIT YLIOPISTOIHIN JA KORKEAKOULUIHIN

valmennuskeskus
vuodesta 1975



**Sinä valitset tulevaisuutesi,
Yhdessä onnistumme!**

Abikurssit • AMK liiketalous • AMK soteli • AMK tekniikka ja liikenne • Arkkitehtikoulutus
Biologia • Diplomi-insinöörikoulutus • Farmasia • Historia • Kasvatustiede • Kauppatiede
Logopedia • Luokanopettajakoulutus • Lääketiede • Maantiede • Maatalous-metsätiede
Oikeustiede • Opiskelutekniikka • Peli- ja ohjelmistoala • Psykologia • Valtio- ja yhteiskuntatiede