Spurtti news

2/2020

Pikajuoksija Jarmo Eromäki viihtyy myös hiihtoladulla

Santtu Heikkisen tähtäin nuorten EM-kisoissa

Iikka Alingué: ”Pomppiminen on kivaa”

Aada Aho nauttii ”happo-treeneistä”

Mette Baas pyyhälsi varttimailin valtiattareksi

Tilaa Silja Line Seurakisojen materiaalia

Elmo Lakan Hese-treeneissä tankataan hyvää fiilistä

LempKiYU kahmii Seuracupista menestystä, harrastajia ja yhteisöllisyyttä

Hyvähenkinen nuorisoryhmä innosti Antti Loikkasen mentoriksi

Lääkärin ohjeet: **Koronaepidemia ei estä harjoittelua, tee se turvallisesti**

MEILLE KAIKKI OVAT HUIPPU-URHEILIJOITA

URHEILU

MEHILÄINEN

@urheilumehilainen • urheilumehilainen.fi

Piia Jäntti
nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto

Kilpaile itseäsi vastaan, tärkeintä on osallistuminen ja itsensä voittaminen!

Jos kilpailemista jännittää ja omia tuloksiaan vertailee liiaksi muiden tuloksiin, voi hävittää hohdon urheilun syvimmästä tarkoituksesta, eli itsensä voittamisesta.

Varsinkaan lasten kilpaileminen ei saa olla tuloksiin tuijottamista eikä etenkään muiden tuloksiin vertailua. Siksi paras tapa ottaa tuntumaa kilpailemiseen on mennä kentälle kokeilemaan eri lajeja ja katsoa millaisia tuloksia syntyy. Se kannattaa aluksi tehdä vaikka vain perheen kesken.

Seurat järjestävät myös matalan kynnyksen Seurakisoja, joissa lapsia ei laiteta järjestetykseen tulosten perusteella. Tärkeintä Seurakisoissa on kilpailemiseen tutustuminen, mahdollisimman monen lajin testaaminen sekä niistä tulosten kerääminen. Pidä kirjaa omista tuloksista ja seuraa kuinka monessa lajissa olet kehittynyt vuoden aikana.

Lapset ja nuoret kehittyvät jokainen omassa tahdissa. Tätä tahtia määrittelee omaehtoinen liikkuminen, seurojen pitämät harjoitukset sekä fyysiset ominaisuudet, jotka kehittyvät jokaisella aivan omassa käyrässä liittyen mm. pituuskasvuun. Tämän takia vertailu toisiin on hankalaa ja tärkeämpää onkin omien tulosten kehittymisen seuranta.

Parasta kilpailemisessa on se tunne, jonka voitat, kun olet suorittanut lajin. Puhumme siis jännittämisestä, joka saa sydämen hakkaamaan, kämmenet hikoilemaan ja pahimmillaan on vaikea keskittyä mihinkään. Kun jännitystä oppii hallitsemaan ja suorituksen jälkeisestä hyvän olon tunteesta nauttimaan, silloin olemme kilpailemassa ytimessä. Tähän päälle tulosten parantaminen ja mahdolliset palkinnot ovat parasta plussaa mitä kilpaileminen myös tuo tullessaan.

Nyt vain kilpailemaan vai pitäisikö sanoa tuloksia mittailemaan!

Spurtti news

Lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa

www.yleisurheilu.fi

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

Taitto ja ulkoasu Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

Kannen kuva Ville Söderström Foto-Wille Ky

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
media.xpertti@saunalahti.fi

Painopaikka Grano

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 news 2/2020

3 **Pääkirjoitus**

5 UUTISET: **Kesän 2021 karnevaalit heinäkuun alussa**

6 UUTISET: **YAG kilpaillaan Lappeenrannassa 23.–25.7.2021**

8 HENKILÖKUVA: **Mette Baas on varttimailin valtiatar**

12 HESE-KISAT: **Kummiurheilija Elmo Lakan treeneissä onnistutaan**

16 HENKILÖKUVA: **Iikka Alingué: Kolmiloikassa on aina hyvä meininki kisoissa**

22 SEURACUP: **Cup tuo lempääläisseuralle menestystä, harrastajia ja yhteisöllisyyttä**

24 SEURACUP: **Santtu Heikkisellä hyvät muistot seuracup vuosista**

26 SEURATOIMINTA: **Alexander Holthoerin ryhmän hyvä henki imaisi Antti Loikkasen mentoriksi**

32 TERVEYS: **Tanja Komulainen: Korona ei estä harjoittelua, tee se turvallisesti**

34 HENKILÖKUVA: **Pikajuoksija Jarmo Eromäki viihtyy myös hiihtoladulla**

40 **20 kysymystä Aada Aholle**

42 SILJA LINE SEURAKISAT: **Klaukkalan Seurakisoissa ei tarvinnut jännittää**

43 SILJA LINE SEURAKISAT: **Inarin Yritys Vuoden Silja Line Seurakisajärjestäjä**

44 LISENSSIT: **Joko olet hankkinut lisenssin?**

Kesän lajikarnevaalit heinäkuun alussa: Pituus -, korkeus- ja kolmiloikka-karnevaali Lempäälässä

Pihtiputaalla järjestetään kesällä 50. keihäskarnevaalit. (Kuva: Juha Janhonen)

Yleisurheilun lajikarnevaalit järjestetään kesällä 2021 yksilölajien osalta 1.-4.7.2021. Moniottelukarnevaalit pidetään jo keväällä (1.-3.4.2021) Liikuntakeskus Pajulahdessa. Kesän uudistus on pituus- ja korkeushyppääjien sekä kolmiloikkaajien yhteinen hyppykarnevaali, joka järjestetään Lempäälässä. Karnevaalin organisoi Yliastujat ry yhdessä Lempäälän Kisa Yleisurheilun kanssa.

Kesän muut karnevaalit ovat pika- ja aitajuoksut (Jämsänkoski), kestävyysjuoksut ja kävely (Jämsä), seiväs (Somero), kuula ja kiekko (Lohja), moukari (Kaustinen) ja keihäs (Pihtipudas).

Yliastujien mukaan Lempäälän hyppykarnevaali haluaa olla lajien valtakunnallinen näyteikkuna nuorille urheilijoille ja huipputapahtuma kärkiurheilijoille. Karnevaalien keskiössä on teema #rakkaudestapomppimiseen ja yhteisöllinen toiminta junioreista aikuisiin.

– Yliastujien tarkoituksena on rakentaa tapahtuma, jossa osallistuja voi kokea saman ilon ja riemun kuin me olemme aikoinamme kokeneet – yhteisöllisyyden ja elämyksellisyyden kautta, Yliastujien puheenjohtaja **Heikki Herva** sanoo.

Suomen Urheiluliiton (SUL) karnevaalivastaava **Tapio Rajamäen** mukaan uudistus vahvistaa mahdollisuuksia kehittää kolmea hyppylajia valtakunnallisesti yhtenä kokonaisuutena.

– Tämä ”sukulaislajien” karnevaali luo paljon synergiaetuja ja luo mahdollisuuksia kasvattaa karnevaalin osallistujamääriä, Rajamäki sanoo.

Kesän muista karnevaaleista Pihtiputaan keihäskarnevaalit saavuttaa hulppean virstanpylvään, kun vankan kansainvälisen maineen saavuttanut karnevaali järjestetään jo 50. kerran.

Ohjaajille, valmentajille ja urheilijoiden vanhemmille tarjolla koulutusta

Yleisurheilun lajikarnevaalit ovat erinomainen leiritys-, koulutus- ja kilpailutapahtuma urheilijoille, heidän vanhemmilleen sekä seurojen ohjaajille ja valmentajille. Kohderyhmänä ovat yli 10-vuotiaat yleisurheilijat sekä heidän taustajoukkonsa kautta maan.

Kouluttajina leirillä toimivat lajiensa maamme parhaat valmentajat. Lisäksi lajikarnevaaleilla on mukana monia huippu-urheilijoitamme.

– Urheilijoiden vanhemmille, ohjaajille ja valmentajille on karnevaaleilla omaa ohjelmaa, josta vastaa vanhempainryhmän rehtori yhteistyössä karnevaalirehtorin kanssa, Rajamäki sanoo.

– Ohjelmassa on urheilijoiden harjoitusten seurantaa johdetusti sekä luento- ja keskustelutilaisuuksia harjoitteluun liittyen. Lajikarnevaalit ovat tilaisuus saada oppia asiantuntijoilta ja tutustua muihin lajin harrastajiin ja valmentajiin.

Karnevaalien hinnasto ja tarkemmat tiedot löytyvät lajikarnevaalit.fi sivulta, jonka löytää myös yleisurheilu.fi -sivuston Lapset ja nuoret -päävalikon alta.

Karnevaalipaikkakunnat 2021

Pika- ja aitajuoksut, Jämsänkoski
Kestävyysjuoksu, Jämsä
Pituus, kolmiloikka ja korkeus, Lempäälä
Seiväs, Somero
Kuula ja kiekko, Lohja
Moukari, Kaustinen
Keihäs, Pihtipudas
Kilpakävely, Jämsä
Moniottelut, Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola

Tiedustelut kaikista karnevaaleista

Tapio Rajamäki,
p. +358 40 740 8300
tapio.rajamaki@sul.fi

YAG palaa koronatauolta Lappeenrannassa 23.–25.7.2021

Nuorisoyleisurheilun Youth Athletics Games -suurtapahtuma kilpaillaan Lappeenrannassa Kimpisen kentällä 23.–25. heinäkuuta 2021. Tapahtuman pääsihteeri **Salli Heinikaisen** mukaan tarkalla suunnittelulla varmistetaan, että YAG:ssa on hauskaa ja turvallista urheilla.

– Tapahtuman suunnittelussa mennään koronatilanteen ehdoilla, ja konsepteja rakennetaan erilaisten tilanteiden varalle, Heinikainen sanoo.

Suunnitelmissa lähdetään siitä, että koronavirusta ei ole ensi kesään mennessä voitettu, mutta siitä huolimatta voidaan kilpailla turvallisesti.

– Mallia on haettu SM-viesteistä, Koululiikuntaliiton kisoista ja Ruotsi-ottelusta, joka oli minusta hyvä esimerkki siitä, kuinka näitä asioiden voidaan ratkaista. Teemme myös tiivistä yhteistyötä kaupungin ja muiden viranomaisten kanssa, Heinikainen sanoo.

– Meillä YAG:ssä on monta tilannetta, jossa käsitellään isoja ihmisjoukkoja alkaen ruokailuista ja koulumajoituksista. Niihin suunnitellaan erityisjärjestelyt, joilla huolehditaan siitä, etteivät ryhmät sekoitu, ja että kilpailupaikoilla on riittävästi tilaa kaikille.

Tavoitteena 1500-2000 osallistujaa

Youth Athletics Games -tapahtumaan tavoitellaan 1500-2000 osallistujaa. Kolmipäiväinen nuorisoyleisurheilun festivaali mahtuu kokonaan Kimpisen kentälle. Myös majoitustilat, niin hotellit kuin koulumajoituskin Kimpisen koulukeskuksessa, ovat erittäin lähellä kilpailupaikkaa.

– Koulumajoitusten varaukset aukeavat maaliskuun alkupuolella ja hotellimajoitukset tammikuussa. Ajantasainen tieto majoituksista, kisapaketeista, aikatauluista ja kaikesta muustakin löytyy aina youthathleticsgames.fi -sivustolta, Heinikainen sanoo.

Perinteiseen tapaan kisapaketti kannattaa varata ajoissa. Halvin hinta on tarjolla 10. toukokuuta saakka.

– Ilmoittautuminen kilpailuun päättyy 8. heinäkuuta. Siihen asti voi myös käydä muuttamassa lajeja, joihin osallistuu, jos on siihen tarvetta, Heinikainen sanoo.

Kanavaristeilylle tai hiekkalinnaa ihastelemaan

Heinikainen lupaa, että Lappeenrannassa on tarjolla iloiseen ja lupsakkaaseen eteläkarjalaisen henkeen rakennetut kilpailut, joissa jokainen viihtyy.

– Lappeenrannassa on myös monenlaista muuta nähtävää. Kilpailujen ohella voi käydä vaikkapa parituntisilla Saimaan kanavaristeilyillä tai ihastella joka vuosi rakennettavaa hulppeaa, miljoonien kilojen hiekkalinnaa, Heinikainen sanoo.

Kuva: Anssi Mäkinen

Youth Athletics Games

TERVETULOA MUKAAN NUORISO-YLEISURHEILUN KILPAILU- JA ELÄMYSTAPAHTUMAAN!

Sinä 9–17-vuotias yleisurheilunuori:

KAVERIT! KISAA! KANNUSTA!

23.–25.7.2021 LAPPEENRANTA

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

Ilmoittaudu 15.3.–8.7.2021. Tulee kilpailemaan Lappeenrantaan! Ensimmäinen hintaporras sulkeutuu 10.5.2021. Kimpisen kenttä täynnä kavereita, ennätyksiä ja kannustusta!

www.youthathleticsgames.fi

Järjestäjä:

SUL

Pysy mukana!

yag@sul.fi

Tykkää "Youth Athletics Games"

Seuraa @nuoriso-yleisurheilu
#yag2021
#yaglappeenranta

Mette Baas pyyhälsi varttimailin valtiattareksi

Teksti **Tapio Nevalainen**
Kilpailukuvat **Anssi Mäkinen**
Muut kuvat **Ville Söderström Foto-Wille Ky**

Valmentaja Jani Hirsivaara ja Mette Baas treeneissä Haaparannalla. Hirsivaara asuu Torniossa ja Baas Joensuussa, mutta Baasin mukaan yhteistyö toimii. – Viestitellään Janin kanssa päivittäin, Baas sanoo.

Varttimaileri **Mette Baas** yllätti itsensä ja monet muutkin läpimurtokesän juoksuillaan. Baas pyyhälsi naisten 400 metrin kotimaiseksi kärkihahmoksi, ja rakentaa nyt pohjaa uudelle kehitysaskeleelle ja menestykselle nuorten EM-kisoissa.

– Kesällä 400 metriä on päämatka, mutta aion siinä sivussa juosta aitojakin, Baas sanoo.

Baas muutti syksyllä Joensuuhun poikaystävänsä, kestävyysjuoksija **Samuel Auvisen** luo. Samalla käynnistyivät tietojenkäsittelyn etäopinnot, jotka tähtäävät IT-tradenomin tutkintoon.

– Kaikki on mennyt hyvin. Koen, että tämä oli hyvä vaihtoehto. Nyt minulla on kerrankin pysyvä paikka, jossa olla ja harjoitella. Aikaisemmin reissasin eri paikkojen välillä, Baas sanoo.

Baas opiskeli lukion loppuun Torniossa, mutta vietti aikaa myös äitinsä luona Seinäjoella. Silloin hän teki harjoituksia Kuortaneella. Nyt valmentaja **Jani Hirsivaara** on Torniossa, mutta kaikki, mitä Baas valmentajan treeniohjelmien toteuttamiseen tarvitsee, on Joensuussa ja kätevästi saatavilla. Etäopinnotkin solahtavat sulavasti harjoittelun lomaan.

– Olen tykännyt siitä, että saan itse suunnitella oman päiväohjelmani, milloin treenaan ja milloin opiskelen. Kaikki opintoihin liittyvät luennot ovat verkossa ja katsottavina milloin vain, Baas sanoo.

Joensuu Areena ja kaupungin uusittu urheilukenttä tarjoavat hyvät puitteet harjoittelulle.

– Puitteet harjoittelulle ovat kunnossa. Halliin pääsee aina, kun on tarvetta ja samoin kentälle, Baas kiittelee.

”En osannut odottaa, että noin hyvin menisi”

Harjoituskauden aikana Baas käy Torniossa ja Hirsivaara Joensuussa, mutta normiarjessa harjoituksia valvoo joku muu tai Baas tekee ne yksin. Juoksijan mukaan systeemi toimi ongelmitta.

– Janin kanssa viestitellään päivittäin, ja harjoituksia seuraamaan on aina löytynyt joku. Aiemminkin, kun olin paljon Seinäjoella, äiti katseli harjoituksia. Nyt poikaystävä katsoo aika paljon treenejäni, ja jos apua tarvitsee, sitä voi kysyä Joensuun Katajan valmentajilta, Baas kiittelee.

Kilpailukaudella 2019 Baasilla oli ravinnon imeytymiseen liittyviä ongelmia, jotka saatiin kuntoon rautalääkityksellä ja ruokavaliolla.

Kulunut kesä oli yhtä ryminää, kun Baas pyyhälsi ennätyksiään uuteen uskoon ja keräsi mestaruuksia.

Turun Kalevan kisoissa Baas voitti 400 metriä ja oli 200 metrillä viides. Kemissä Nuorten SM-kisoissa hän oli suvereeni mestari 22-vuotiaiden 400 metrillä ja 400 metrin aidoissa. Kesän kuorrutti Ruotsi-ottelun 400 metrin toinen sija omalla ennätyksellä 53,42.

– Tosi hyvä kesä oli. En osannut odottaa, että se olisi mennyt noin hyvin, mutta nyt, kun sitä miettii, lähtökohdat olivat tosi hyvät. Olin terveenä koko harjoituskauden, ei ollut loukkaantumisia, ja pystyin keskittymään vain urheiluun, Baas sanoo.

Itseluottamusta pitäisi kehittää

Vaikka Baasin kilpailukausi ylitti odotukset, se oli vain askel kehityksessä eteenpäin. Baas kokee, että nuorempana hänen harjoittelunsa oli ”sellaista läpsyttelyä”, mutta nyt hän tekee sitä antaumuksella ja kovin tavoittein.

– Eihän tuo aika ole vielä sitä, mitä suomalaiset ovat joskus 400 metrillä juosseet. Kyllä minä haluan parantaa ennätystä huomattavasti, Baas viittaa päämatkaansa 400 metriin.

Omia kehitystarpeita ja vahvuuksia

analysoidessaan Baas näkee kehitysaskelille tilaa fyysisten ominaisuuksien lisäksi henkisellä ja teknisellä puolella.

– Itseluottamus on yksi sellainen asia, mitä minun pitäisi kehittää. Esimerkiksi, kun aloitan 400 metriä kovaa, pitäisi vaan luottaa siihen, että jaksan maaliin. Minulla on vähän sitä, että alan miettiä, ettei sitä kuitenkaan jaksa, Baas sanoo.

– Minulla on 400 metrille hyvin sopiva pitkä askel. Se on minun vahvuuksiani kuten perusnopeus, mutta teknisiä ominaisuuksia, kuten käsien käyttöä pitää parantaa paljon. Se on aika heikkoa ja nopeuttakin pitää saada lisää.

”Viime kausi opetti venyttelemään”

Baas kertoo, että uran läpimurtokausi opetti paljon.

– Harjoittelun suhteen tulevaan kauteen on lähdetty aika samalla systeemillä kuin mitä tehtiin viime kaudella. Kun todettiin viime kauden harjoittelu toimivaksi, ei lähdetty sitä isommin muuttamaan. Tehtiin vain pientä säätöä, Baas kertoo.

– Viime kaudella panostettiin aika paljon peruskestävyyteen. Nyt on tarkoitus pistää vähän enemmän paukkuja nopeuden kehittämiseen.

Toissa kauden ongelmat ja viime kauden kokemukset kannustivat Baasia myös kehittämään huoltavaa harjoittelua ja terveystilanteen seurantaa.

– Veriarvoja tule nyt seurattua tarkemmin, ja ruokailussakin yritän ottaa huomioon, että rautaa tulee tarpeeksi, Baas kertoo.

– Viime kauden aikana opin panostamaan enemmän myös venyttelyyn. Aiemmin en tehnyt sitä tarpeeksi. Nyt sitä tulee tehtyä joka päivä.

Tulevan kesän päätavoite Baasilla on Bergenin alle 23-vuotiaiden EM-kisoissa ja 400 metrillä.

– Hallikaudella kilpailen jonkin verran, mutta se ei ole minulle iso juttu. Kaikki fokus on kesän kisoissa ja nuorten EM-kisoissa, Baas sanoo.

Kemissä nuorten SM-kisoissa juostu 400 metrin aitojen ennätys 58,53 kannustaa jatkamaan myös aitajuoksua, jossa riittää vielä opiskeltavaa.

– Kesällä 400 metriä on päämatka, mutta aion juosta myös 400 metrin aitoja. Harjoituksissa on nyt jonkun verran aitatreenejä ja molemmilla jaloilla aitominen pitää opiskella.

Hese-kisa pönkitti motivaatiota

Mette Baas on vuosien varrella kilpaillut junioreiden MM-kisoissa, SM-kisoissa, maaotteluissa ja gp-kisoissa. Kaikista niistä riittää muistoja, mutta yksi innostavimmista kokemuksista ovat olleet Hese-kisat. Erityisen hyvin mieleen on jäänyt Hese-kisan finaali.

– Se oli hieno tapahtuma, joka toi minulle lisämotivaatiota, Baas muistelee.

Hese-kisojen ”kaikki kaikkien puolesta” -henki sytytti.

– Joukkueena oli aina tosi hauska kisata. Siinä oli aina erilainen taistelutahto, kun kaikki kannustivat toisiaan, Baas muistelee.

Hese-kisa henkeen kuuluu myös, että kilpaillaan tarvittaessa myös itselle vieraammissa lajeissa.

– Olen heittänyt keihästä ja taisin hypätä pituuttakin juoksemisen ohella, Baas muistaa.

Mette Baas

Ikä: 20 v.

Seura: Veitsiluodon Kisaveikot

Valmentaja: Jani Hirsivaara

Asuu: Joensuu

Ennätykset: 100 m 11,98, 200 m 24,04, 400 m 53,42, 400 m aj 58,53

Kausi 2020: Tampereen SM-halleissa 400 metrillä toinen ja 200 metrillä kolmas. Turun Kalevan kisoissa 400 metrillä mestari ja 200 metrillä viides, Ruotsi-ottelussa 400 metrillä toinen, 400 metrin aidoissa viides. Kemissä Nuorten SM-kisoissa N22-sarjan 400 ja 400 metrin aitojen mestari. Kotkan SM-viesteissä 4 x 400 metrin mestari.

Kummiurheilija-La
onnistutaan ja tank

Teksti **Tapio Nevalainen**
Sisäkuvat **Vesa Koivunen**
Ulkokuvat **Lauri Heino**

kan Hese-treeneissä ataan hyvää fiilistä

Tästä se lähtee. Elmo Lakka näyttää ponnistamisen mallia Joutsenon Hese-treeneissä.

Aitajuoksija **Elmo Lakan** ohjaamilla liikuntatunneilla ei jäykistellä, vaan haetaan onnistumisen kokemuksia. Lakan vetämän liikuntatunnin voi voittaa mikä vaan luokka, joka ilmoittautuu 20. marraskuuta mennessä yleisurheilun Hese-kisaan. Elmo Lakka on Hesburgerin ja Suomen Urheiluliiton H-hetkiohjelman kummiurheilija.

– Näissä koulujen Hese-treeneissä käydään läpi yleisurheilulajeja matalalla kynnyksellä. Kaikille pyritään tarjoamaan onnistumisen kokemuksia. Ajatuksena on, että tunnin jälkeen jokainen osallistuja voisi jatkaa päivää hyvillä fiiliksillä, Lakka sanoo.

– Ja jos tuntuu, että laji alkaa vähän kiinnostaa, kerromme, missä on se oman paikkakunnan lähin seura, jossa sitä voisi harrastaa.

Viimeksi Lakka on vieraillut Joutsenon koululla Lappeenrannassa ja Puistolan peruskoululla Helsingissä.

– Joutsenossa päästiin toteuttamaan treenit ulkona hienolla kentällä, Lakka kertoo.

Lakan johdolla Joutsenon koululle vietiin läpi yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen paneuduttiin muun muassa aitajuoksun ja keihäänheiton saloihin.

– Aitajuoksu on nyt ollut Suomessa se kuuma laji. Siihen kaikki halusivat tutustua. Paikalla oli myös Lappeenrannan Urheilu-Miesten **Salli Heinikainen**, joka heittolajien taitajana piti nuorille heittopistettä, Lakka kertoo.

”Lajitaitavuus ja liikunnallisuus näkyi”

Puistolan koululla Lakka veti neljälle eri luokalle kullekin yhden tunnin. Aivan kuten Joutsenossa, oppilaat olivat liikunnanopettajaksi opiskelleen huippu-urheilijan silmissä jotakin muuta kuin julkisuuden kömpelöiksi ja heikkokuntoisiksi parjaamia nykynuoria.

– Puistolassa oltiin sisällä, mutta ohjelmassa oli heittämistä, hyppäämistä ja juoksemista. Nuorista näki heti,

Puistolan koulun oppilaiden liikunnallisuus teki vaikutuksen Elmo Lakkaan. – Ketteryyttä ja lajitaitavuutta on, Lakka totesi.

että ketteryyttä ja lajitaitavuutta on, ja liikunnallisuus näkyi. Liikunnanopettajat ovat tehneet hyvää työtä, Lakka kiitteli.

– Paljon puhutaan polarisaatiosta, siitä miten toiset harrastavat liikuntaa paljon ja toiset eivät ollenkaan, itse en ole sitä huomannut. Kestävyyslajien harrastaminen on ehkä paitsiossa, mutta taitavuutta on. Sen huomaa noissa alkulämmittelyissä. Niissä joutuu itsekin pistämään parastaan, että pärjää.

Kunto ei loppunut kesken kummassakaan, ei Puistolan eikä Joutsenon koululla.

– Puistolassa tehtiin tunnin loppuun sellainen pieni esteketteryysrata, josta porukka innostui ja kiersi sitä 10 minuutin aikana ainakin 30 kertaa, jos ei enemmän, Lakka sanoo.

Urheilijan harjoittelu ja ravinto kiinnostivat

Hesa-kisan kummiurheilijoiden Elmo Lakan ja kestävyysjuoksija **Camilla Richardssonin** kouluvierailuilla oppilailla on myös tilaisuus kysellä urheilijoilta mitä vaan mieleen tulee.

– Joutsenossa käytiin läpi aitajuoksijan harjoittelua ja pohdittiin, voiko yleisurheilulla elättää itsensä. Totesin, että vähintäänkin puoliammattilaisena pystyy jo hyvin keskittymään urheiluun, ja jos on ulospäinsuuntautunut, ei vaadi ihan hurjia, että pystyy löytämään yhteistyökumppaneita, Lakka kertoo.

Puistolan koululla nuoria kiinnostivat yleisurheilijan harjoittelumahdollisuudet ja ravintoasiat.

– Kävin läpi omaa ruokavaliotani ja kerroin, että syön aika normaalisti perinteisen ns. lautasmallin mukaan. Keskusteltiin myös kouluruokailun tärkeydestä, Lakka sanoo.

Opettajille vinkkejä, Lakan asenne ihastutti

Jos palaute oppilailta on Hese-treeneistä ollut positiivista, kummiurheilijan vierailu jättää aina jotakin myös tunteja seuraaville opettajille.

– Opettajana otan aina ilolla vastaan ammattilaisvierailijoita. Oppilaat olivat myös innoissaan ja tutustuivat Elmoon tarkasti etukäteen, kertoo luokanopettaja **Nina Silfver** Puistolan koululta.

- Minun sydämeni sulatti jo Elmon tapa ottaa kontaktia nuoriin sekä hänen noudattamansa ”antaa kaikkien kukkien kukkia” -asenne. Tärkeintä liikuntatunneilla on, että kaikki ovat mukana tunnilla.

Silfverin mukaan Lakan tunti jätti myös vinkkejä, joita hän voi hyödyntää omilla liikuntatunneillaan.

– Koululla on aika rajalliset mahdollisuudet hankkia välineitä, mutta pienet aidat ja ns. tikapuut, jotka Elmo toi mukanaan, ovat mukana koulun seuraavassa budjetissa, Silfver sanoo.

– Suosittelen myös urheilijan neljän tunnin vierailujen jakamista eri luokkien kesken tunnin mittaisiin jaksoihin. Oppilaat jaksavat oikein hyvin sen yhden tunnin tehokkaan treenit, ja näin saadaan aktiivisuuden iloa jaettua muillekin luokille.

CRAFT
Janakkalan Jana

Teksti ja kuvat **Heidi Lehikoinen**

Iikka Alingué viihtyy kolmiloikkayhteisössä ja tähtää seuraavaksi 16 metrin paremmalle puolelle

”Pomppiminen on kivaa”

Urheilu on tarjonnut Iikka Alinguélle paljon iloisia hetkiä ja uusia kokemuksia siitä lähtien, kun hän aloitti jalkapallon 5-vuotiaana. Janakkalan Janassa urheilijaksi kasvanut kolmiloikkaaja haluaa kannustaa lapsia ja nuoria löytämään urheilun ilon.

Nuorten MM-kisat Tampereella olivat likka Alinguélle unohtumaton kokemus ja toivat paljon lisää motivaatiota panostaa urheiluun.

Kannustan testailemaan eri lajeja. Vaikkei esimerkiksi kuulantyöntö tuntuisi omalta lajilta, kannattaa kuitenkin kokeilla. Se opettaa aina jotain. Kaikkea ei voi osata heti eikä ensimmäisenä harrastusvuotena, mutta pitää jaksaa yrittää. Pikkuhiljaa asioita oppii kyllä.

Hän on itse siitä hyvä esimerkki, sillä nimenomaan kokeilu, sattuma ja kärsivällinen opettelu toivat Alinguélle päälajin. Kun Seuracupissa 2015 tarvittiin kolmiloikkaajaa, tuolloin jo pituushyppyä harrastanut nuorukainen joutui uuden eteen.

– Minulla ei ollut mitään hajua, millainen laji se on. Sitä sitten pari kertaa treenattiin. Olihan se hankalaa, kun olin tottunut siihen, että pituudessa hypätään vain yhden kerran. Sitten pitikin tulla alas ja jatkaa hyppyä. Pikkuhiljaa sen siitä opin, mutta vielä on paljon opittavaa, nyt 20-vuotias urheilija muistelee hymyillen.

Kolmiloikka kiehtoo häntä lajina monesta syystä:

– Pomppiminen on kivaa! Kolmiloikka on paljon hauskempaa kuin pituushyppy, koska siinä hyppiminen kestää kauemmin. Se on myös haastavaa, ja kun siinä sitten onnistuu, fiilis on hieno. Kolmiloikassa on myös aina hyvä meininki kisoissa kentällä.

Lapsuusvuosien ykköslaji oli kuitenkin jalkapallo. Se tuli Tervakoskella harrastukseksi luontevasti, sillä Tervakosken Pato on paikkakunnan ainoa urheiluseura.

– Muistan, kun olen mennyt 5-vuotiaana kysymään, saanko tulla treeneihin. Siitä se lähti. Se oli heti kivaa, hän muistelee.

Hauskaa harrastamista tiiviissä ja hyvässä porukassa kesti lukion ensimmäiseen vuoteen saakka. Urheilullisesti laji antoi muun muassa hyvän kehonhallinnan, mutta ennen kaikkea se antoi paljon hyviä muistoja.

– Futiksessa tykkäsin siitä, että se oli tarpeeksi yksinkertaista. Pelaajana asenteeni oli, että eteenpäin – joko tehdään maaleja tai puolustetaan. Osasin tehdä maalejakin, mutta myöhemmin pelasin puolustajana.

Vaikka jalkapallo oli lapsuuden tärkein harrastus, oli Alingué kävi kilpailuissa pituushyppääjä **Valtteri Vällärin** houkuttelemana, kunnes aloitti myöhemmin myös Janakkalan Janan yleisurheilutreeneissä käymisen.

– Siellä oli hauskaa. Treeneissä oli myös kaikenlaisia pelejä. Oli myös jatkuvasti pientä kisailua. Sellaisesta tykkäsin todella paljon. Treenit olivat monipuolisia, vaihtelua oli paljon.

Janan nuorille urheilijoille Alingué antaa mielellään vinkkejä ja näyttää esimerkkiä.

Monipuolisuus piti harrastamisen hauskana ja sai jatkamaan. Yleisurheilun lajikirjoon hän tutustui laajalla skaalalla. Ainoastaan seiväshyppy sekä juoksumatkoista 400 ja 800 metriä sekä 2000 metriä pidemmät matkat ovat jääneet kokeilematta.

– Hyppylajeista myös korkeushyppy oli kivaa. Pika-aidatkin oli kivaa, mutta sitä ei niin paljon treenattu, kun SM-kisoissa oli pituudessa paremmat mahdollisuudet.

Pituudessa hän oli 13:s ensimmäisissä nuorten SM-kilpailuissaan 2014. Vuotta myöhemmin tuli jo hopeaa. Se innosti panostamaan yleisurheiluun. Talvilajeista Alingué ehti ala-asteella harrastaa hetken aikaa myös mäkihyppyä.

– Se oli hauskaa. Vähän harmittaakin, että se sitten jäi.

Seurakavereista iloa ja esimerkkiä

Janakkalan Janassa on Alinguénkin ollut hyvä kasvaa urheilijaksi. Hän on kiitollinen seuralleen hyvin monesta asiasta ja toivoo osaltaan pystyvänsä innostamaan myös uusia yleisurheilun harrastajia toimintaan mukaan. Hyviä esimerkkejä junioreille on Janassa ollut aiemminkin. **Niko Koskinen** voitti seiväshypyssä 19-vuotiaiden EM-hopeaa 2015, pikajuoksija **Heikki Nieminen** on ollut hyvä esimerkki, samoin ottelija **Ville-Veikko Hanninen**. Kaikilla kolmella on ollut innostava vaikutus nuorelle urheilijalle.

– Hannisen kanssa on hypätty pituutta. Hän on ollut mentori minulle ja Valtterille silloin, kun jahtasimme seitsemän metrin ylitystä, hän muistelee vuonna 2017 ensimmäisen kerran rikkoutunutta metrilukua.

Vaikka Janakkala on melko pieni paikkakunta, Janassa on Alinguén iloksi ollut aina samanikäistä porukkaa harjoitusryhmissä.

– Sen lisäksi Janassa parasta on ollut hyvä valmennus pienestä pitäen. Harjoittelu on ollut monipuolista. Vuonna 2015 valmentajakseni tulleessa **Jari Katajassa** parasta on ollut mielikuvitus, uudet ideat harjoitteluun ja joustavuus. Jos on tuntunut huonolta, olemme voineet keskustella ja miettiä yhdessä, mitä voi tehdä.

Hän treenaa mielellään porukassa, vaikkei muilla kentällä olijoilla olisi-

kaan täysin samaa treeniä. Yhteistreenejä on tiedossa jatkossa Helsingissä, jonne Alingué muutti syksyllä. Samalla valmentajaksi vaihtui **Diari Sharifi**.

– Odotan mitä uutta tulee, mitä vanhaa pysyy ja miten se kaikki vaikuttaa. Olen aivan varma, että hyppään uuden ennätyksen ensi vuonna ja ylitän sen 16 metriä.

Suosikkitreenejä kysyttäessä Alingué sanoo nauraen, etteivät ”happotreenit” kuulu sellaisiin. Tekniikkatreeneistä hän tykkää, mutta myös muunlaisista.

– Tykkään treeneistä, joiden jälkeen on uupunut. Esimerkiksi pitkien punttitreenien jälkeen, kun tuntuu siltä, että on oikeasti tehnyt jotain. Tykkään myös kovan intensiteetin treeneistä.

Vapaa-ajallaan Alingué viettää mielellään aikaa kavereidensa kanssa. Mieluisaa tekemistä löytyy paljon urheilun ulkopuolelta ja myös sarjojen ja elokuvien katselun lisäksi.

– Tykkään lueskella, piirtää, välillä ehkä maalailla. Ruoan laittaminen on kivaa. Olemme kämppikseni kanssa olleet innostuneita siitä jo lukioaikana. Musiikkia kuuntelen aika paljon.

Vuosi 2018 toi tunnelmia laidasta laitaan

Nuorten MM-kilpailut Tampereella 2018 olivat iloinen asia suomalaiselle yleisurheilulle, mutta Alingué on esimerkki siitä, mitä ensimmäistä kertaa arvokisoihin pääsy parhaimmillaan uralle antaa.

– Sillä on ollut tosi iso merkitys. Se kokemus oli ihan mahtava. Tuli sellainen fiilis, että voin oikeasti päästä isoihin kisoihin. Fiilis stadionilla hypätessä oli ihan uskomaton. Jännitti ihan älyttömästi.

Nuorten MM-kisat jäivät hänelle mieleen myös siitä, kun hän pääsi tapaamaan ”ykkösidolinsa” **Teddy Tamghon**. Ranskan joukkue majoittui Suomen kanssa samassa hotellissa, joten Alingué päätti mennä juttelemaan hänelle.

– Tamghon hyppääminen on vaan niin maagista. Muistan melkein koko kisan selostukset ulkoa Moskovan MM-kisoista 2013, kun hän voitti mestaruuden.

Kohtaamiset Tamghon kanssa eivät jääneet siihen, vaan Alinguén yllätykseksi ranskalaislegenda tuli karsinnan jälkeen antamaan ohjeita.

– Hän sanoi, että jos edes juoksisin täysillä lankulle, olisin tasainen yli 16 metrin hyppääjä. Silloin juoksin verryttelyssä tosi hyvin, mutten kisassa. Sama ongelma vaivaa vieläkin. Lankulletulon nopeuteni ei vastaa sitä, mitä olen juossut lentävän 20 metriä. Ihan pelkällä vauhdilla olisi niin paljon enemmän otettavissa. Se on ollut kehityksen kohde ja on edelleen, mutta toivottavasti opin sen.

Vuosi 2018 oli varsinkin jälkikäteen ajateltuna monella tavalla opettavainen, sillä kokonaisuutena yliyrittäminen teki elämästä stressaavaa. Kilpailullisestikin jäi nälkää, sillä heti nuorten MM-kilpailuiden jälkeen Alingué jäi Kalevan kisoissa seitsemän senttiä pronssista.

– Se ei ollut kivaa, mutta tuo kisakaksikko opetti tosi paljon. Tajusin, että haluan panostaa urheiluun. Olen oppinut ottamaan tosissaan, mutta tarpeeksi rennosti. Maailma ei kaadu yhteen kisaan, jos hyppään huonosti.

Sama vuosi sisälsi myös epäonnea, kun Alingué loukkasi nilkkansa. Vamma ei ehtinyt täysin parantua ennen armeijan alkua, vaan kipeytyi hieman myöhemmin uudestaan. Kuntoutus tuotti toivottua tulosta, mutta malttia se vaati.

– Jouduin vain odottamaan, pääsisinkö ja pystyisinkö jo kävelemään, juoksemaan, hyppäämään. Olin niin innoissani siitä, että maaliskuussa pääsin treenaamaan. Pääsin ookookuntoon ja ehdin kisaamaan, kunnes takareisi meni ekassa kolmiloikkakisassa. Olin niin kyllästynyt siihen, että taas tuli jotain.

Tavallaan oli onni, että siinä vaiheessa alla oli jo nilkkavammasta kuntoutuminen ja armeijavuosi meneillään. Kauteen oli henkisesti helpompi asennoitua. Kaiken jälkeen oli jopa ihme, että Alingué hyppäsi kesän lopulla 22-vuotiaiden SM-kilpailuissa nykyisen pituusennätyksensä 738.

– Kaikki kärsimys palkittiin, kun kilpailut menivät hyvin. Toisaalta oli myös kiva, että pystyi sinä kesänä vaan olemaan. Siitä vuoden 2018 kisakaksikosta opin sen, että löydän aina positiiviset asiat. Aina löytyy jotain positiivista, mille voi ainakin vähän ironisesti nauraa.

Seurakavereista on ollut Alinguélle paljon iloa junioriajoista lähtien. Kuvassa vasemmalla Lasse Hämelahti.

”Toivoisin, että junnut pomppisivat enemmän”

Jari Katajan valmennuksessa Alingué kasvoi innokkaasta harrastajasta tavoitteelliseksi urheilijaksi ja kehittyi lähes 16 metrin hyppääjäksi.

Jotta kristiinamäkelät ja simolipsaset eivät Suomesta loppuisi, on **Iikka Alinguén** pitkäaikaisella valmentaja **Jari Katajalla** junnujen harjoitteluun yksi tärkeä toive.

– Toivoisin, että junnut pomppisivat enemmän. Kimmoisuuden pitää tulla luontaisesti ja pikkuhiljaa tekemällä. Sellaista kaipaisin junnujen harjoitteluun enemmän, Janakkalan Janassa yleisurheilun valmennuspäällikkönä toimiva Kataja sanoo.

Kimmoisuus oli asia, jonka Kataja näki Alinguésta heti. Kun Alingué siirtyi Katajan valmennukseen vuonna 2015, pituus tuli lajiksi luontevasti. Seuracupiin tarvittiin kolmiloikkaajaa, ja siitä tuli Alinguén ensikosketus lajiin.

– Tehtiin sellainen kahden treenin pikakoulutus. Eihän se kolmiloikalta näyttänyt, mutta tulos oli heti kohtuuhyvä, Kataja muistelee hymyillen.

Katajan valmennusfilosofiassa urheilijalle ei lähtökohtaisesti opeteta asioita, ellei kyse ole selkeästä virheestä. Hänen mielestään valmentajan tehtävä on tukea urheilijan luonnollista tekemistä ja viedä sitä fysiikkaa parantamalla eteenpäin.

Alinguén vahvuutena hän pitää luontaista kimmoisuutta, jota ei ole tapettu liiallisella voima- eikä määräharjoittelulla. Muuten vahvuudet ovat siinä, miten hän itse ottaa vastuuta tekemisestään ja miten hän osaa tuntemuksiaan valmentajalle sanoittaa.

– Hän on nopea oppimaan ja omaksumaan asioita. Hän osaa kertoa, että nyt tuntuu tältä, pitäisikö tuntua tältä. Hän on keskusteleva urheilija, jonka kanssa asioita on helppo viedä eteenpäin.

Alinguén tarina kolmiloikkaajana on edelleen vasta alkutaipaleella, mutta monille junioreille siitä on jo paljon malliksi.

– Liian nuorena urheilu ei saa olla liian vakavaa. Pitää tehdä täysillä, mutta pitää nauttia matkasta. Tuloksista murehtimisen ja stressaamisen aika ei ole alle 20-vuotiaana. Junnuna tärkeintä on tehdä oikeita asioita ja olla kiinnostunut siitä, mitä tekee.

Janan nuorille Alingué ja muut lajeissaan jo pidemmälle ehtineet ovat erinomainen esimerkki monella tavalla. Kun he harjoittelevat samalla kentällä, nuoret näkevät harjoittelua läheltä.

– Nuoret näkevät jatkumon. He näkevät, että samassa veneessä ollaan ja samoja juttuja tehdään. Lisäksi aloitimme vuosi sitten lajiryhmätoiminnan 14-vuotiaista eteenpäin. Niissä ryhmissä on syntynyt myös hyviä keskusteluja vanhempien ja nuorempien urheilijoiden kesken. Toivottavasti jatkossa voimme hyödyntää edustusurheilijoitamme junioreiden parissa enemmänkin, Kataja sanoo.

Teksti **Tapio Nevalainen**
Kuva **Anssi Mäkinen**

Seuracup tuo lempääläisseuralle menestystä, harrastajia ja yhteisöllisyyttä

Lempäälän Kisa Yleisurheilun kahdeksan mestaruutta ja kaksi kakkossijaa viimeisestä kymmenestä seuracupista ei ole sattumaa.

– Seuracup on meille kesän kilpailutoiminnan tärkein tapahtuma, johon panostetaan paljon, sanoo Lempäälän Kisa Yleisurheilun pitkän linjan seuratoimija **Timo Reunanen**.

Seuracup on joukkuekilpailu, jossa 11–17-vuotiaat nuoret kilpailevat liki kaikissa yleisurheilulajeissa. Cup on jaettu seurojen kotipaikkakunnan väkiluvun mukaan neljään sarjaan. Lempäälän Kisa Yleisurheilu kilpailee B-sarjassa.

Lempääläisseuralle Seuracup on instrumentti, jolla on rakennettu ja vaalittu yhteisöllisyyttä sekä kahmittu menestystä. Se taas on poikinut julkisuutta ja uusia harrastajia.

– Joskus 2000-luvun lopussa oltiin mukana Suomen Urheiluliiton Varaslähtö tulevaisuuteen -seurakehityshankkeessa. Siellä alettiin rakentaa seuralle visiota, strategian askelmerkkejä ja tavoitteita. Yksi tavoite oli yhteisöllisyyden kasvattaminen, Reunanen muistelee.

– Todettiin, että yhteisöllisyys syntyy vain yhteisiä tapahtumia järjestämällä. Katsottiin Seuracup sopivaksi tapahtumaksi ja alettiin tehdä kimpassa hommia. Kerättiin cupiin aina mahdollisimman hyvä joukkue ja järjestettiin yhteiskuljetukset, oltiin reissussa porukalla.

Orimattilan mestaruudesta käynnistyi menestysboomi

Yhteistoiminta toi hyvin tulosta, joten tavoitteita reivattiin.

– Päätettiin aloittaa panostaminen finaalitapahtumaan, kun sinne päästiin. Nostettiin viestinnällä kaikkien tietoisuuteen, että tämä on meidän yhteinen ja tärkeä juttu, Reunanen kertoo.

– Kun tultiin 2010-luvulle, alettiin jo kolkutella mitalisijoja. Oltiin 2010 neljäs, ja kun katsottiin muita palkintokorokkeella, päätettiin, että joskus me voitetaan tämä homma. Sitten opeteltiin finaalin logiikka: miten kerätään joukkue, ja miten lajit jaetaan urheilijoiden kesken.

Ensimmäinen mestaruus heltisi Orimattilassa 2011.

– Sen jälkeen se on ollut aikamoista menoa. Seurassa kaikki ovat kokeneet, että tämä on tosi hieno juttu, ja tällä tiellä jatketaan, Reunanen sanoo.

– Kaikki seuran SM-mitalistit ovat kulkeneet tätä tietä. Seuracupissa nuoret joutuvat usein myös pois omalta mukavuusalueelta, kun pääsevät tekemään muitakin kuin ykköslajiaan. Meillä on ollut urheilijoita, jotka ovat olleet finaalissa 4-5 lajissa.

Sukkulaviesti sykähdyttää, heittopaikat toiveissa

Yhteisöllisyys syntyy Seuracupissa paitsi yhteisistä kisamatkoista myös joukkuekilpailun luonteesta.

– Se on kiva tapahtuma, kun nuorimmat kannustavat 17-vuotiaita ja päinvastoin, ja kisat päättävä sukkulaviesti on joka kesä yhtä sykähdyttävä tapahtuma, Reunanen sanoo.

Kuten 2020 Seuraliigan ja nuorisotoimintakilpailun Ykkösliigan kärkisijat kertovat, Lempäälän Kisa Yleisurheilu on raikkaasti toimiva seura. Tänä vuonna seura koulii noin 350 urheilukoululaista, ohjaajia on 30 ja seuran kisoissa on käynyt yhteensä 1800 urheilijaa. Kesän kruunasi Seuracupin B-finaalin voitto kotipesässä, uusitulla Hakkarin yleisurheilukentällä.

– Tulevaisuuden haasteena on olosuhteiden kehitys. Ulko- ja sisäheittopaikkaa kaivataan. Ne ovat seuraavana tavoitelistalla, ja kun urheilijamäärä kasvaa, toivoisin, että useampi ohjaaja kouluttautuisi valmentajaksi, Reunanen sanoo.

Seuracupin finaalien pisteet 2020:

Superfinaali:
1) Jyväskylän Kenttäurheilijat 723,5
2) Lahden Ahkera 610
3) Tampereen Pyrintö 589
4) Turun Urheiluliitto 589
5) Helsingin Kisa-Veikot 562,5
6) Espoon Tapiot 473,5
7) Riihimäen Kisko 403
8) Esbo IF 384,5

C-finaali:
1) Joensuun Kataja 312,5
2) Vantaan Salamat 285,5
3) Lappeenrannan Urheilu-Miehet 280
4) Keski-Uudenmaan Yleisurheilu 278,5
5) Nurmijärven Yleisurheilu 266
6) Porin Yleisurheilu 258,5
7) Noormarkun Nopsa 252
8) Hämeenlinnan Tarmo 248
9) Seinäjoen Seudun Urheilijat 245,5
10) Karhulan Katajaiset 240
11) Mikkelin Kilpa-Veikot 237
12) Borgå Akilles 235
13) Vasa IS 225
14) Hyvinkään seudun Urheilijat 223,5
15) Länsi-Uudenmaan Urheilijat 209

B-finaali:
1) Lempäälän Kisa Yleisurheilu 406
2) IF Raseborg 374
3) Naantalin Löyly 339
4) IF Drott 324
5) IF Sibbo-Vargarna 304
6) Raision Kuula 292
7) Savonlinnan Riento 287
8) Kauhajoen Karhu 277,5
9) Imatran Urheilijat 249
10) Siilinjärven Ponnistus 225
11) Ilmajoen Kisailijat 217
12) Alavuden Urheilijat 207
13) Vihdin Viesti 203,5
14) IK Falken 202
15) Vammalan seudun Voima 159
16) Kankaanpään seudun Leisku 143

A-finaali:
1) Laitilan Jyske 329,5
2) Nakkilan Vire 280
3) Ikaalisten Urheilijat 278
4) Vetelin Urheilijat 277,5
5) IF Nykarlebynejden 267
6) Ähtärin Urheilijat 252,5
7) Urjalan Urheilijat 251
8) Larsmo IF 248
9) Kaustisen Pohjan-Veikot 216,5
10) Maskun Kataja 196,5
11) Alajärven Ankkurit 195
12) Iitin Pyrintö 185
13) Saarijärven Pullistus 177,5
14) Tammelan Ryske 131

Heikkisen tähtäin nuorten EM-kisoissa, Seuracup-vuosista hyvät muistot

Santtu Heikkiselle Seuracup on jättänyt muistijälkiä, joiden parissa viihtyy, joskin lahjakkaan kestävyysjuoksijan ajatukset ovat jo ensi kesän nuorten arvokisoissa ja kotimaan kärkikisoissa.

– Olin ensimmäisen kerran Seuracupissa 9-vuotiaana. Silloin en vielä kilpaillut, mutta olin kannustamassa, ja siitä pitäen olin mukana joka vuosi 17-vuotiaaksi asti. LeKissä (Lempäälän Kisa Yleisurheilu) on aina ollut se henki, että Seuracup on vuoden kohokohta, ja siellä ollaan mukana, Heikkinen sanoo.

– Omalta Seuracup-uralta on päällimmäisenä jäänyt mieleen, kun olin 12-vuotiaana 1000 metrillä neljäs ja paransin oma ennätystäni kymmenen sekuntia.

Cup-urallaan Heikkinen kilpaili pääasiassa pidemmillä juoksumatkoilla, mutta kuten Seuracupin luonteeseen kuuluu, joskus täytyy joukkueen menestyksen eteen olla valmis kilpailemaan myös muissa kuin omissa lajeissa.

– Viime vuonna, kun olin 17-vuotiaana viimeistä kertaa mukana, kävin

Santtu Heikkisen unelma on kilpailla vuoden 2028 kesäolympialaisissa Los Angelesissa

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

juoksemassa 200 metriä, mikä oli kivaa, Heikkinen muistelee.

”Maaottelu tuli plussana”

Koronakesä siirsi tai perui viime kesältä nuorten ja aikuisten arvokisat. Niinpä myös Heikkisen siirsi tavoitteet ensi kesänä heinäkuussa Tallinnassa järjestettäviin alle 20-vuotiaiden EM-kisoihin, eivätkä saman ikäluokan MM-kilpailut Nairobissa Keniassa ole mitenkään poissuljettu vaihtoehto.

– Tallinnan EM-kilpailut ovat kesän päätavoite, Heikkinen tuumii.

Kuluneen kesän mittaan Heikkinen, 18, kohensi ennätyksiään kaikilla keskeisillä matkoillaan. 800 metriä ja 1500 metriä kulkivat 1.51,45 ja 3.50,63 ja 3000 metriä esteillä ja ilman 9.07,19 ja 8.36,72. Kemin Nuorten SM-kisoissa Heikkinen voitti 19-vuotiaiden 800 ja 1500 metriä.

– Loppujen lopuksi siitä tuli hyvä kausi. Olin keväällä kipeä, oli lonkkavaivoja, mutta kesällä ei ollut ongelmia. Kesän kilpailukaudesta tuli nousujohteinen. Tein parhaat tulokset vasta loppukesästä, Heikkinen kertailee.

Syksy poiki Heikkiselle myös uran ensimmäinen aikuisten maaottelun. Hän oli Tampereella Ruotsi-ottelu-debyytissään 800 metrillä kuudes.

– Maaottelu tuli plussana siihen nähden, mitä olin suunnitellut, Heikkinen sanoo.

Vuositasolla hieman yli 4000 kilometriä

Heikkisen päämatkat ovat 1500 metriä ja 3000 metrin esteet. Harjoittelunsa hän suunnittelee yhdessä valmentaja-isänsä **Markku Heikkisen** kanssa.

– Vuositasolla harjoituskilometrejä tuli viime kaudella 3200 ja keskimäärin 65 viikossa. Nyt tavoite on mennä hieman yli 4000 kilometriin. Samalla mennään tarkemmin kaksi kovaa ja palauttava viikko -rytmitykseen ja otetaan voimaharjoittelua mukaan, Heikkinen kertoo.

Heikkinen opiskelee Lempäälän lukiossa, ja kaikki harjoittelu vaatima löytyy läheltä.

– Tässä on lähellä pururata ja paikka, jossa voi käydä tekemässä mäkivetoja, ja Tampereella on monta kenttää. Siellä käyn tekemässä vetoharjoituksia. Treeniseuraakin on. Keväällä tein kovempia vetoharjoituksia **Leevi Kerosen** kanssa, ja viime syksynä meillä oli seuran kestävyysjuoksijoiden yhteinen vetoharjoitus aina kerran viikossa, Heikkinen kertoo.

Unelmana Los Angelesin olympialaiset

Kansainvälisiä kestävyysjuoksukisoja Heikkinen seuraa mielenkiinnolla, eikä kova taso huoleta.

– Kun katsoo, mitä eurooppalaiset juoksijat ovat saman ikäisenä tehneet, näyttäisi, että minulla on aikuisena ihan hyvät mahdollisuudet kansainväliselle tasolle. Itselläni nopeusominaisuudet ovat ihan hyvällä tasolla, mutta kestävyyttä pitää saada lisää, Heikkinen analysoi.

Jos kaikki etenee Heikkisen toiveiden mukaan, oma unelma toteutuu kahdeksan vuoden kuluttua.

– Oma unelma ja tavoite olla mukana Los Angelesin olympialaisissa 2028.

Hyvähenkinen ex-huippujuoksi

Teksti ja kuvat: **TAPIO NEVALAINEN**

ryhmä imaisi
jan mentoriksi

Alexsander Holthoerin ryhmä Lohjan Harjun kentällä (vasemmalta): Markus Serenius, Jonna Jäkkö, Andreas Kärkkäinen, Oiva Ylä-Jarkko, Eetu Rantala, Martta Salo, Santeri Kärkkäinen, Ellen Telen, Alexander Holthoer ja Aliisa Saarinen.

Valmentaja **Alexander Holthoerin** ympärille Lohjalla on kasvanut eri-ikäisten nuorten juoksijoiden ryhmä, jonka into ja ryhmähenki imaisi mukaansa myös entisen huippumaileri **Antti Loikkasen**, joka on ollut ryhmän mentorina, tai kuten hän itse sanoo konsulttina.

– Kun näin tämän porukan viime talvena Helsingin Liikuntamyllyssä, tulin heti hyvälle mielelle. Hommassa oli niin hyvä tatsi, Loikkanen kiittelee.

Ryhmän yhteistreeneissä Harjun kentällä ahertaa alun toistakymmentä eri-ikäistä ja -tasoista nuorta pika- ja kestävyysjuoksijaa. Mukana on tyttöjä ja poikia.

– Ei siitä ainakaan haittaa ole, että on erilaisia ja eri matkojen juoksijoita. Alexander hoitaa ryhmän hommat tosi hyvin. Hän osaa valmentaa tasa-arvoisesti kaikkia ja huolehtii, että kaikilla menee hyvin, maileri **Markus Serenius** kiittelee.

Kolmisen vuotta toimineen ja tasaisesti kasvaneen ryhmän yhteishenki näkyy kentällä ja kuuluu puheissa. Holthoer on hitsannut ryhmää yhteen viestiprojektilla, joka poiki viime kesänä M17-sarjan 3 x 800 metrin SM-hopean, josta koko ryhmä oli ylpeä.

– En itse ollut mitalijuoksussa, mutta sitä oli hieno seurata. Kaksissa edellisissä SM-viesteissä on ollut aika lähellä, että kävisi jotakin isoa, ei käynyt, mutta nyt kävi. Se on hieno tarina, joka kertoo kehityksestä, ja on iso merkkipaalu meille kaikille, sanoo kestävyysjuoksija **Oiva Ylä-Jarkko**.

Whatsapp-ryhmästä apua, kannustusta ja onnitteluja

Holthoerin ryhmä käynnistyi kolmen nuoren juoksijan joukkona, ja on pikkuhiljaa kasvanut niin, että matkan varrella piti jo hankkia minibussi, jotta talven yhteisharjoitukset Helsingin Liikuntamyllyssä ja Karkkilassa pystyttiin toteuttamaan.

– Hoidin kuljetuksen ensin itse,

– Olen ollut ryhmässä aika pitkään. Mukaan on tullut paljon uusia, eri matkojen urheilijoita, mutta ollaan kaikki hyvin samanhenkisiä, Oiva Ylä-Jarkko sanoo.

mutta nyt meillä on reilun 30 hengen WhatsApp-ryhmä, jossa ovat urheilijoiden vanhemmat ja valmentajat mukana. Sieltä löytyy varttitunnissa kuljetusapua, jos sitä tarvitaan. Sieltä tulee myös tukea, kannustusta ja onnitteluja, Holthoer sanoo.

Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden paitsi eri-ikäisille ja -tasoisille urheilijoille myös niille, jotka haluavat vain kokeilla lajia tai harrastella yleisurheilua.

– Tiiviisti treenaavia urheilijoita on kymmenkunta, ja sitten on sellaisia, jotka vierailevat ryhmässä kerran viikossa. Kokeilemaan saa tulla aika pitkäksi aikaa, vaikka useammaksi kuukaudeksi, ennen kuin tarvitsee sitoutua mihinkään, Holthoer sanoo.

Ex-huiput Loikkanen ja Lönnqvist mentoreina

Ryhmän taustavoimiksi Holthoer on rekrytoinut kaksi entistä yleisurheilun huippunimeä **Stig Lönnqvistin** ja Antti Loikkasen.

– Alexander tekee ohjelmat ja valmentaa. Minä olen enemmän konsultti tai apuvalmentaja. Olen ollut harjoituksissa mukana ja muutamissa kilpailuissa, ja aika paljon on oltu puhelimella yhteydessä Alexanderin kanssa, Loikkanen sanoo.

– Tulin ryhmään kaksi vuotta sitten. Sinä aikana ryhmän taso on kehittynyt ihan jäätävästi, Simo Laine kiittelee.

Loikkanen on 1500 metrin SE-mies, EM-kisojen 1500 metrin kuutonen ja EM-hallien mestari vuodelta 1978. Loikkasen ennätykset (1500 m 3.36,3, 3000 m 7.46,67 ja 5000 m 13.27,76) ovat edelleen komeaa luettavaa.

Lönnqvistin uran huippuhetket osuivat 1970-luvun alkuun, kun varttimaileri oli Münchenin olympialaisissa **Ari Salinin, Ossi Karttusen** ja **Markku Kukkoahon** kanssa juoksemassa edelleen voimassa olevan 4 x 400 metrin SE-ajan 3.01,12. Olympialaisissa se toi kuudennen sijan.

– Näiden ryhmän ”kummien” mukanaolo on erittäin tärkeää. Loikkanen on auttanut lihashuollossa ja ollut myötäelämässä harjoituksissa ja kilpailuissa. Lönnqvist on tarjonnut omia näkemyksiään pikajuoksija **Simo Laineelle** ja muillekin, Holthoer sanoo.

Loikkanen neuvoo malttamaan ja opastaa kuinka varotaan vammoja

Vetoharjoituksessa Santeri Kärkkäinen ja Eetu Rantala.

Ex-huippujuoksija **Antti Loikkanen** näkee nuoren juoksijajoukon silmissä samaa paloa kovaan harjoitteluun, joka hänellä itselläänkin oli.

– Malttia. Sitä olen näille nuorille sanonut. Nuorilla on aina niin hirvittävän kovat tavoitteet ja into pinkeenä. Liian nuorena ei pidä treenata liian kovaa, Loikkanen sanoo.

Loikkanen tietää mistä puhuu. Hän varttui maatalossa Etelä-Savossa Enonkoskella, eikä lahjakkaan nuoren urheiluintoilu aina pysynyt ihan järkevissä raameissa.

– Minua sanottiin silloin olympiavoittajan mukaan **Zatopekiksi**. Kun muut pojat menivät pyörällä jalkapalloharjoituksiin, minä juoksin sinne. Koululle oli matkaa seitsemän kilometriä. Sitten pelattiin kaksi tuntia jalkapalloa, ja sen jälkeen juoksin kotiin, Loikkanen muistelee.

– Kotiin kun pääsin, olin niin nälkäinen ja väsynyt, että join piimää, söin ruisleipää ja painuin nukkumaan, koska aamulla piti herätä maatilan töihin. Senkin muistan, kuinka hyvältä kuulosti, jos katto ropisi aamulla sateesta. Silloin sai nukkua pitkään.

”Sitä on kuin kyntöruuna, juoksu ei ole rentoa”

Holthoerin ryhmän juoksijoita Loikkanen kuvaa lahjakkaiksi, mutta vielä raakileiksi. Loikkanen ei puutu valmennukseen, mutta on osaavana hierojana ollut apuna lihashuollossa ja jakanut nuorille oman uransa opetuksia, erityisesti niitä, joilla vältetään vammoja.

– Minusta tänä päivänä harjoitellaan liikaa piikkarit jalassa ja radalla. Piikkarit ovat kilpailua varten kuten pääsääntöisesti myös ratakin, Loik-

– Harjoittelun määrää ja tehoa pitää nostaa pikkuhiljaa niin, että juoksijan motivaatio säilyy eikä touhu saa olla liian totista, Antti Loikkanen opastaa.

kanen sanoo. – Suomessa on juoksun alustaksi metsä-, sora- ja asvalttiteitä. Monenlaisia alustoja ja varsinkin maastoa käyttämällä ehkäisee vammoja.

Samasta syystä Loikkanen kannustaa huolehtimaan liikkuvuudesta.

– Venyttelyssä nuorilla on vielä vähän korjaamista. Se on asia, jonka unohtaa helposti, Loikkanen sanoo.

– Tiedän sen itse, kun olin aika laiska venyttelemään, kunnes rupesin valmistautumaan Los Angelesin olympialaisiin 1984. Aloin silloin tehdä säännöllisesti puolentoista tunnin joogatyyppistä venyttelyä pari kertaa viikossa.

– Muistan, kun sittemmin kävelijä **Reima Salonen** kysyi, että mitäs sinä olet tehnyt, kun askelpituuskin on noin parantunut. Jos liikkuvuus ei ole kunnossa, sitä on kuin kyntöruuna. Juoksu ei ole rentoa, ja se vie siitä paljon energiaa.

– Jokaikiseen treeniin jonka teet, saat tästä ryhmästä jonkun kaveriksi. Pikajuoksijat tarvitsevat kestävyyttä ja voivat olla kestävyysjuoksijoiden vetotreeneissä ainakin osan aikaa. Minä taas tarvitsen nopeutta ja yritän pysyä mukana pikajuoksijoiden kanssa, sanoo maileri Markus Serenius, joka juoksee ohessa Simo Laineen kanssa.

”Periaatteessa Antti on jarrumiehenä”

Harjoittelun monipuolisuus ja riittävän luja keskivartalo kuuluvat myös Loikkasen oppeihin, joita Holthoerin ryhmässä on selvästi kuunneltu.

– Sitäkin Antti sanoo, että jos on kipeä tai loukkaantunut, ei pidä hoppuilla takaisin urheilemaan. Hänen mielestään näissä tilanteissa ei pidä miettiä kilpailukautta ja kiirehtiä takaisin kilpailemaan, pikajuoksija **Simo Laine** sanoo.

Mailerina **Markus Serenius** on kuunnellut erityisen herkällä korvalla Loikkasen vinkkejä.

– Periaatteessa Antti on jarrumiehenä katsomassa, etteivät treenit mene yli. Olen jo kahteen kertaan kärsinyt lievästä ylirasitustilasta. Hän osaa myös hierojana katsoa, mitä millekin asialle pitää juoksijalle tehdä, Serenius sanoo.

– Antti on myös kertonut, miten kannattaa valmistautua mihinkin, ja millä fiiliksellä kannattaa mennä kisaan tai treeniin. Antti on mukana myös, kun mietitään tavoitteita ja treenejä, ja miten joku asia voi vaikuttaa tuleviin kisoihin tai treeneihin.

SUL:n mentoriohjelmassa on mukana huippunimiä

Suomen Urheiluliitolla on käynnissä mentoriohjelmaa, jossa on mukana yhteensä 29 urheilijaa tai valmentajaa. Heistä jokaisella on valmius auttaa huipulle pyrkiviä tai siellä olevia yleisurheilijoita ja heidän valmentajiaan kaikissa urheilijoiden uraa edistävissä kysymyksissä.

– Mentorit ovat sataprosenttisen luotettavia sparraajia, keskustelukumppaneita, jotka kuuntelevat herkällä korvalla urheilija-valmentajapareja ensisijaisesti heidän itsensä esille nostamissa kysymyksissä, sanoo SUL:n mentoriohjelmaa vetävä **Jarmo Mäkelä**.

Jos mentorointi kiinnostaa, ohessa olevan listan henkilöihin voi ottaa kontaktia suoraan tai mentoriohjelman vetäjä Jarmo Mäkelän kautta. Mäkelän saa kiinni osoitteesta jarmo.makela@sul.fi tai puhelimella 0400 506 014.

Pika-aitajuoksu:
Tuija Helander, Tapani Ilkka, Petteri Jouste, Helinä Marjamaa, Esa Peltola

Kestävyysjuoksut ja kilpakävely:
Janne Holmén, Tapio Kantanen, Annemari Kiekara, Antti Loikkanen, Lasse Mikkelsson, Pekka Päivärinta, Markku Taskinen, Ismo Toukonen, Juha Väätäinen

Hypyt ja moniottelut:
Aarre Asiala, Juhani Evilä, Tommi Evilä, Aulis Kairento, Markku Leppänen, Ringa Ropo, Osmo Ylitalo

Heitot:
Jarmo Hirvonen, Olli-Pekka Karjalainen, Tapio Korjus, Taisto Polvi, Leo Pusa, Arto Rinta-aho, Reijo Ståhlberg, Matti Yrjölä.

Teksti **Tanja Komulainen**
Kuva **Shutterstock**

Korona ei estä harjoittelua, tee se turvallisesti

Koronaepidemia muuttaa arjen rutiineja vielä pitkään, mutta urheilun ja liikunnan harrastamista se ei saa estää. Hyvä käsihygienia, turvavälit treeneissä ja annettujen ohjeiden noudattaminen luovat pohjaa turvalliselle harjoittelulle. Ohessa ohjeita ja vinkkejä syksyn ja talven harjoitteluun.

Viimeisimpien liikuntasuositusten mukaan 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi terveytensä kannalta liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Nuori urheilija tarvitsee kehittyäkseen määrällisesti vielä enemmän liikkumista ja menestyäkseen myös valmentajan ja harjoituskavereita.

Turvaväli, joka on mieluummin lähempänä kahta kuin yhtä metriä, hyvä hygienia ja erityisesti käsihygienia sekä turhien kontaktien välttäminen ovat edelleen koronan vastaisen taistelun perusta. Maskit ovat yksi lisäase taistelussa. Aikuisten suositellaan käyttävän maskia urheilutapahtumissa, treeneissä ja kisoissa aina, kun se on mahdollista.

Lapset ja nuoret voivat myös käyttää maskia, mutta heiltä sitä ei edellytetä. Urheiltaessa maskia ei käytetä, mutta muulloin maski suojaa etenkin muita ihmisiä maskin käyttäjän roiskeilta esimerkiksi hänen yskiessä tai aivastaessa ja vähentää ympäristöön leviävien virusten määrää. Koronaviruksen tarttumistapaa ei vielä tunneta täysin.

Lapsilla ja nuorilla koronaviruksen aiheuttama taudinkuva näyttää onneksi olevan lievempi, mutta juuri siksi vaatimattomalta vaikuttavien oireiden aiheuttajana voi olla koronavirus. Toisaalta lievempiinkin taudinkuviin saattaa liittyä esimerkiksi sydänlihastulehduksen riski, etenkin jos treeneihin palataan liian nopeasti. Onkin tärkeää, että lievissäkin hengitystieoireissa maltetaan jäädä kotiin ja palataan harjoitteluun vielä normaalia maltillisemmin, ja treeniä kovennetaan asteittain.

Pienet ryhmät, samat parit, käsidesiä saataville

Yleisurheilutreeneissä etäisyyksien pitäminen onnistuu hyvällä suunnittelulla. Harjoitusryhmät kannattaa pitää mahdollisuuksien mukaan pieninä ja mahdollisimman samoina ja pariharjoituksissa pyrkiä samoihin pareihin.

Harjoituksiin osallistuvat ja harjoitustiloja käyttävät vain tarvittavat ja terveet henkilöt. Ulkoharjoittelua kannattaa säiden mukaan suosia mahdollisimman pitkään. Kädet pestään huolellisesti ennen ja jälkeen harjoituksen. Myös käsidesiä on hyvä olla saatavilla harjoituksen aikana.

Omaa vastustuskykyä on tärkeä ylläpitää riittävällä unella ja energiansaannilla, monipuolisella ruokavaliolla ja riittävillä D-vitamiinitasoilla. Hyvä fyysinen kunto suojaa infektiosairauksilta, mutta ylikuormitus puolestaan lisää hengitystieinfektioiden riskiä, joten palautumiseen kannattaa kiinnittää huomiota.

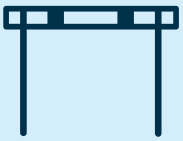
Mitä on otettava huomioon harjoitustoiminnassa:

- Harjoitustoiminta toteutetaan rajatuissa enintään 50 henkilön suuruisissa ryhmissä.
- Harjoitustoiminnassa noudatetaan seuraavia ohjeita:
- Osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana harjoituksiin.
- Huolehditaan ennen harjoituksia käsien pesusta ja muusta puhtaudesta. Käsihuuhdetta on suositeltavaa olla saatavilla harjoituksen aikana. Vältetään kasvojen koskettelua.
- Porrastetaan ryhmien harjoitusaikoja.
- WC-tiloissa pestään kädet ennen ja jälkeen käyntiä. Ei käytetä urheilukentän pukutiloja.
- Toimitaan pääasiassa ulkona. Hyödynnetään harjoituspaikkoja monipuolisesti ja jaetaan ryhmät eri paikkoihin kentälle, maastoon ja muihin sopiviin harjoituspaikkoihin. Käytetään omia välineitä tai huolehditaan välineiden desinfioinnista.
- Harjoitellaan samoissa ryhmissä saman ohjaajan tai valmentajan johdolla. Vältetään lähikontakteja.
- Noudatetaan hygieniaohjeita (käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot ja pyyhkeet), etäisyydet ja omien välineiden käyttö.
- Kannustetaan ohjaajien ja valmentajien ohjeiden mukaisiin omatoimiharjoituksiin yhteisten harjoitusten ulkopuolella.

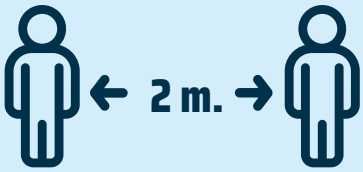
URHEILULIITON OHJEET KORONA-AJAN
TURVALLISEEN HARJOITTELUUN

1.
Harjoituksiin osallistutaan vain täysin terveenä ja oireettomana.

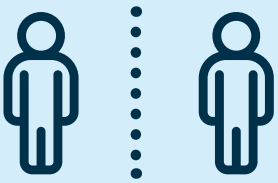
2.
Pestään kädet kotona ennen harjoituksia ja niiden jälkeen. Tämän lisäksi suositellaan käyttämään omaa desinfiointiainetta.



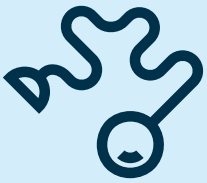
3.
Ohjatussa harjoituksessa on maksimissaan 50 osallistujaa. Toimitaan pienryhmissä. Hyödynnetään eri harjoituspaikkoja.



4.
Osallistujien kesken noudatetaan koko ajan vähintään kahden metrin turvaväliä.



5.
Suunnitellaan harjoitus siten, että ei synny fyysisiä kontakteja.



6.
Käytetään pääasiassa vain omia heittovälineitä. Vain ohjaajat/valmentajat käsittelevät yhteisiä välineitä (lapiot, lanat, rimat, telineet, ym.).

7.
Osallistujat eivät käytä pukuhuone- tai muita sosiaalitiloja, vaan saapuvat kentälle ja poistuvat sieltä harjoitusvarusteissa. Vältetään lähikontakteja myös matkalla harjoituksiin ja sieltä kotiin.

8.
Eri ryhmien harjoitusvuorojen väliin suositellaan vähintään viiden minuutin siirtymäaikaa. Harjoitus käynnistetään viisi minuuttia kenttävuoron alkamisen jälkeen ja lopetetaan viisi minuuttia ennen kenttävuoron päättymistä.

9.
Huomioidaan tarkasti hygieniaohjeet: käsien pesu, yskiminen, niistäminen, omat juomapullot...

Kannetaan yhteisesti vastuu kaikkien turvallisuudesta!

Seuraa ohjeiden mahdollista päivittymistä: yleisurheilu.fi

Hakivuorer
Tisailijat
70v.

Teksti ja kuvat **Heidi Lehikoinen**

Pikajuoksija Jarmo Eromäki viihtyy hiihtoladulla ja luottaa luontaiseen liikkumiseen

”Kun otan mökillä spurtteja mäkeä ylös, ajattelen, että nyt lähti satasen kisa”

Pienet spurtit siellä täällä ovat kuuluneet **Jarmo Eromäen** arkeen aina, mutta niin on myös hiihto. Oma laji löytyi pikajuoksusta, mutta fiiliksen mukaan vedetyt hiihtolenkit ovat säilyneet 16-vuotiaan urheilijan harjoittelussa.

Jarmo Eromäen 100 metrin ennätys nyt 11,02. – Tuo motivaatiota, kun tietää, että on kehitettävää, Eromäki sanoo.

Hiihtokisoista se kaikki lähti. Olisinko ollut kolmevuotias, Jarmo Eromäki kertoo urheiluharrastuksensa alusta. Haukivuorelainen kävi myös yleisurheilukisoissa, liikuntakerhoissa ja jumpassa. Joukkuepeleistä hän ei niin innostunut, mutta kaikenlaista muuta hän tykkäsi touhuta. Hiihto ja yleisurheilu olivat kuitenkin ne lajit, joiden parissa hän eniten viihtyi. Haukivuoren Kisailijat on pieni seura, joten urheilu on ollut pitkälti Jarmon ja valmentajana toimivan äiti **Sanna Eromäen** juttu.

– On vähän harmittanut, ettei ole ollut kavereita kisoihin mukaan. Olisi kiva päästä juoksemaan viestiä. Mutta eipä sille voi mitään. Yksin treenaan, siihen olen tottunut. Leireillä sitten näkee kavereita, hän sanoo.

Hän kiittää äitiään, joka on aktiivisesti vienyt häntä harrastuksiin. Eromäki on aina tykännyt yleisurheilusta. Nykyään hän kilpailee pääasiassa pikajuoksussa, mutta edelleen ohjelmaan mahtuu muun muassa pituushyppykilpailu kerran kesässä.

– Pikajuoksussa kiehtoo vauhti. Satanen on kuninkuuslaji, Eromäki sanoo ja nauraa.

Eromäelle hiihdon parhaat fiilikset tulevat jostain muusta kuin lyhyen pururadan kiertämisestä.

– Jos mennään tuolta tänne, se on paljon mukavampaa. Siinä tulee se fiilis. Makkarat ja kaakaot mukaan. Esimerkiksi viime talvena oli uusi latu, ja siinä oli heti sellainen haaste, että no niin, hän muistelee hymyillen 60-kilometristä lenkkiään.

Yleisurheilun ja hiihdon lisäksi hän on käynyt suunnistuskoulussa. Jalkapallosta hän ei innostunut, mutta pallolajeistakin löytyy mieluisia.

– Tennis on kivaa. Samoin koripallo.

Luontainen liikkuminen tukee ja täydentää varsinaisia treenejä

Pikajuoksussa Eromäen suurempi kehitysharppaus tuli vuonna 2018. Sitä edelsi talvi, jolloin yleisurheilua oli hieman enemmän, mikä paransi valmiuksia kesän kilpailukauteen jo sen alussa. Yleisurheilun rooli harjoittelussa on kasvanut, mutta hiihto on pysynyt mukana. Hiihto pysyy mukana jatkossakin, sillä kun Eromäki osaa hiihtää, laji mahdollistaa peruskunnon lisäksi myös nopeusharjoitukset. Se säästää jalkoja.

– Harjoittelua on tullut joka vuosi vähän lisää, mutta aika maltillisesti. En hirveästi treenaa niin sanottua varsinaista treeniä, mutta on paljon muuta toimintaa kuten pallonpotkimista välitunnilla.

Luontainen liikkuminen on ollut Eromäelle aina tärkeää. Kun ottaa spurtin silloin ja toisen tällöin, kertyy niitä päivän mittaan useita. Hän on liikkunut mielellään.

– Uskon, että pitää tehdä mahdollisimman paljon kaikkea, se on tärkeää. Sitä minä teen. Uskon, että se on syy, että olen pärjännyt näin.

Samaa arvelee myös valmentajaäiti Sanna Eromäki, joka näkee hyötynä sen, että pientä nopeusharjoitusta tulee päivän mittaan usein. Hän muistaa Jarmon ”juosseen aina” koulun pihalla.

– Hän on pienestä asti osannut juosta nätisti. Mökilläkin, kun hän tulee rannasta, hän ottaa spurtin. Niitä tulee päivän mittaan paljon. Olen sanonut siitä, että älä unohda tuota, koska se on vahvuutesi. Kun moni on kysynyt treenimääriä, sitä on hirveän vaikea sanoa. Päivän aikana tulee ”näkymätöntä” treeniä valtavan paljon, Sanna Eromäki sanoo.

Jarmo Eromäki on toistaiseksi ollut parempi 200 metrillä, mutta myös satanen kulkee. Tällä kaudella hän voitti molemmilla matkoilla 16-vuotiaiden poikien SM-kultaa.

– Tiedän, että 400 metrillä on tulevaisuudessa ehkä parhaimmat mahdollisuudet menestyä. Veikkaisin, että se on tulevaisuudessa päämatkani.

Kuva: Sakari Kekki

Juoksu tulee tosi hyvin, kun pääsen vauhtiin. Lähtö on välillä hyvä, joskus melkein hyvä ja joskus ihan hirveä. Enimmäkseen ihan hirveä. Siinä on sellainen kehityskohde, juoksija sanoo.

Koulumatkaa ei kipaista enää viidessä minuutissa

Tänä syksynä Eromäellä on koronatilanteesta huolimatta alkanut uusi arki, kun peruskoulu Haukivuoressa vaihtui lukioon Mikkelissä. Uutena hänen arkeensa tulivat akatemiatreenit kahtena aamuna viikossa. Kun 800 metrin koulumatka aiemmin salli nukkumisen kahdeksaan ja kotoa lähtemisen kello 8.55, on nyt herättävä kuudelta ehtiäkseen 6.40 lähtevään linja-autoon.

– Siinä on sitten odottelua reilu tunti tai enemmän Mikkelissä ennen kuin koulu alkaa, Eromäki sanoo.

Hän sanoo haluavansa panostaa myös opiskeluun, vaikka urheilu onkin ykkösasia.

– Urheilu on selkeästi sellainen, mihin eniten haluan panostaa.

Kouluaineista Eromäki sanoo aina tykänneensä historiasta, biologiasta ja ”tietysti liikunnasta”. Myös käsitöistä puu- ja metallityöt ovat olleet mieluisia. Samoin musiikki, jossa pianonsoitto on hänelle mukava harrastus.

– Jos kuulen jonkun hyvän kappaleen, kokeilen miten se onnistuisi pianolla, Eromäki kertoo.

Musiikin lisäksi Eromäelle mieluisa harrastus on kalastus.

– Tykkään sellaisesta, ettei ole kiire mihinkään. Että voi mennä oman aikataulun mukaan. Urheilu on aina jossain mielessä. Kun otan mökillä spurtteja mäkeä ylös, ajattelen, että nyt lähti satasen kisa, Eromäki sanoo ja hymyilee.

”Kyseenalaistan, koska haluan tietää”

Hän kuvaa äitiään valmentajana ”parhaaksi mahdolliseksi ainakin tulosten puolesta”. Yhteistyö toimii kaikin tavoin hyvin.

– Joskus kyseenalaistan siksi, että minulla on huono päivä. Suurimmaksi osaksi kyseenalaistan, koska haluan tietää, miksi jotain tehdään.

Kaksikko keskustelee treeneistä paljon urheilijan tuntemuksen kautta. Treenit elävät sen mukaan, eikä kentälle mennessä ollut suunnitelma ole useinkaan se toteutunut harjoitus.

– Jää vaikka yksi veto pois, hän kuvaa soveltamista.

Eromäen satasen ennätys oli vuoden 2018 lopuksi 12,12. Siitä se koheni viime vuonna 11,43:een. Nyt se on 11,02. 200 metriä hän on juossut aikaan 22,22. Urheilija odottaa innoissaan tulevia vuosia, sillä hän haluaa edetä niin pitkälle kuin mahdollista.

– Tuo motivaatiota, kun tietää, että on kehitettävää.

Hän tiedostaa myös, etteivät ennätykset jatkuvasti parane, vaan urheiluun kuuluu myös haastavampia jaksoja.

– Tiedän sen, mutta miten reagoin siihen, kun se ennätys ei paranekaan, Eromäki miettii hymyillen.

”Jarmo pystyy käyttämään hiihtoa treeninä”

Jarmo Eromäki kuvaa äitiään Sanna Eromäkeä parhaaksi mahdolliseksi valmentajaksi. Sanna Eromäki taas kiittelee poikansa kykyä omaksua asioita nopeasti.

Sanna Eromäki sanoo kasvaneensa sukset jalassa, hiihtäneensä kansallisella tasolla ja nuorempana myös yleisurheilleensa. Sitä kautta lajit ovat tulleet luontevasti hänen pojalleenkin.

– **Jarmo** on kasvanut sisään tähän urheilijan elämään. Hänellä ominaisuudet ja oma mielenkiinto näyttävät suuntautuvan yleisurheiluun, eikä minulla ole mitään sitä vastaan, hän sanoo hymyillen.

Hän on käynyt hiihdon valmentajakursseja aiemmin ja pyrkii jatkuvasti kehittämään itseään valmentajana.

– Nyt käyn yleisurheilussa nuorisovalmentajatutkintoa. Leireillä yritän aina olla skarppina seuraamassa ja kuuntelemassa. Jos Jarmo ottaa tämän urheilun tosissaan, pitää itsekin yrittää tehdä kaikkensa sen eteen, että pystyisin häntä auttamaan.

Valmentaja on kuullut huolta, että hiihto hidastaa ja pikajuoksija ”menee pilalle” mikäli myös hiihtää.

– Ehkä nyt tuloksetkin puhuvat puolestaan. Eihän hiihto toki kaikille sovi, mutta Jarmo on pienestä asti hiihtänyt ja osaa hiihtää. Koska hän osaa hiihtää, hän pystyy käyttämään sitä treeninä.

Hän kehuu poikaansa valmennettavana nopeaksi omaksumaan asioita.

– Kun hänelle sanoo jostain asiasta, että yritätkö muuttaa johonkin suuntaan. Aika hyvin hän pystyy omaksumaan erilaisia juttuja. Hän myös analysoi itse, miksi teen ja onko järkevää. Kyseenalaistaa paljon, hän kehuu urheilijan omaa ajattelua.

Vanhemmissa hän näkee ylipäätään valtavan voimavaran.

– Ei Jarmo olisi ikinä urheilukentällä, jos olisimme odottaneet, että hän haluaa mennä. Harjoituksista on helppo sanoa, että jos jätän tänään väliin. Jos vanhempaa ei huvita lähteä viemään lasta harjoituksiin, hän sanoo, ettei tarvitse mennä. Sitten se helposti jää. Meillä vanhemmilla on peiliin katsomisen paikka.

Sanna Eromäkeä hymyilyttää, kun hän muistelee Jarmoa lapsena. Kilpailuvietistä ei ollut tietoakaan, kun poika saattoi pistää pitkälleen kesken hiihtokilpailun.

– Kysyin, viitsisikö hän nousta ylös, että pääsisimme maaliin. Hän kysyi, mihin tässä on kiire? Hän ei ole ollut sellainen, että olisi aina ollut ykkönen. Ei se häntä harmittanut yhtään, ihan mielellään hän lähti aina kisoihin.

Vaikka Jarmo itse otti kisojen tulokset rennosti, äiti on huolehtinut innostuksen säilymisestä.

Kun vakuutukset eivät kiinnosta, mutta niiden tarjoama turva kylläkin.

Kattavan ja juuri sinulle sopivan turvan saat vakuutuksiin sen syvemmin perehtymättäkin. Me Pohjola Vakuutuksessa autamme, jotta sinun ei tarvitse hoitaa vakuutusasioitasi yksin.

Kaiken voi korvata. Paitsi elämän.

Pohjola Vakuutus

Läpimurtokesän juossut Aho nauttii happotreeneistä:

Niistä tulee hyvä fiilis

Teksti **TAPIO NEVALAINEN** Kuvat **HEIDI LEHIKOINEN**

Raision Kuulan aituri **Aada Aho** järjesti kesällä todelliset ennätysten murskajaiset. Hän petrasi ennätystään kaikilla juoksemillaan matkoilla. Päämatkan, 400 metrin aitojen, ennätys koheni Tampereen Ruotsi-ottelussa lukemiin 58,71. Sillä hän kipusi Suomen 17-vuotiaiden kaikkien aikojen kakkoseksi. Sileän 400 metrin ennätyksellään 55,34 Aho nousi samaisen ikäluokan kaikkien aikojen kuutoseksi.

Ikäluokkansa SM-kisoissa Aho voitti 400 metriä ja 400 metrin aidat ja kiiti sitten Turun Kalevan kisojen 400 metrin aidoissa kolmanneksi ja oli kolmas myös Ruotsi-ottelussa.

Ahon, 17, kesä oli hulppea jo sinällään, mutta varsinkin, kun huomioi että, edelliskesän kilpailukausi jäi kesken alaselän rasitusmurtuman esiasteen takia. Sen kuntouttaminen kesti kolme kuukautta.

– Pääsin kunnolla harjoittelemaan vasta joulukuussa, Aho muistelee.

Millaisia ajatuksia kesän kilpailukausi jätti?
– Tosi hyvät ajatukset kesästä jäi kaikin puolin, kun tuli kaikilla matkoilla ennätyksiä, ja pääsin koviin kisoihin, kuten Ruotsi-otteluun. En kyllä yhtään osannut odottaa, että näin hyvin menisi. Harjoituskauteen läksin kuitenkin ihan nollasta, Ajo kertoo.

Kuinka tulit aloittaneeksi yleisurheilun?
– Äiti vei minut Raision Kuulan treeneihin, kun oli 6-vuotias. Äiti huomasi, että tykkäsin olla siellä, ja olin ihan hyväkin. Tykkäsin siitä itsekin, Aho muistelee.

Oletko harrastanut muita lajeja?
– Lopetin telinevoimistelun yläasteella 7. luokalla. Harrastin sitä neljä vuotta ja sitä ennen joukkuevoimistelua. Voimistelu oli minulle enemmän harrastus. Kävin kisoissa vain pari kolme kertaa, mutta se loi hyvän pohjan yleisurheiluun, Aho arvioi.

Kuinka paljon harjoittelet syksyn ja talven perusharjoituskaudella?
– Viikossa on kahdeksan harjoitusta ja tunteja tulee 10. Minulla on kahtena päivänä viikossa kaksi harjoitusta ja yksi täysi lepopäivä. Opiskelen Turussa Kerttulin lukiossa, ja siellä on mahdollisuus tehdä aamutreeni ennen koulua. Olen muutenkin saanut keventää koulunkäyntiä, Aho kertoo.

Mikä on lempiharjoituksesi?
– Kyllä ne varmaan ovat kevään kovat ”happotreenit” ja kovat ”aitahappotreenit”, joissa juostaan 5–6 aitaa kisavauhdilla. Muistan, että alkuun vähän jännitin happotreenejä, mutta kun niitä tekee, niihin tykästyy ja jää vähän koukkuun. Niissä saa sen tunteen, että on oikeasti tehnyt jotakin, ja niiden jälkeen on tosi hyvä fiilis. Peruskuntokaudella tykkään maitohapottomista vedoista, aitadrilleistä ja tekniikkatreeneistä.

Mitkä ovat vahvuutesi 400 metrin aiturina?
– Aitojen lukutaito. Kun juoksen, näen jo 5–10 metriä ennen aitaa, pitääkö tiivistää tai pidentää askelta. Nopeus on minulla luontaisesti hyvä, ja sitä tarvitaan kuten hyvää aitatekniikkaakin.

Kuinka tarkkaan mietit yöunien pituutta, lihashuoltoa ja palautumista?
– Valmentajan kanssa on mietitty, että nyt panostetaan yöuneen. Teen aamutreenit omatoimisesti enkä mene lukion aamutreeneihin juuri siksi, että saan nukkua vähän myöhempään. Tavoitteena on, että unta tulisi yhdeksän tuntia yössä. Yritän päästä nukkumaan kymmeneltä illalla. Teen aina iltaisin venyttelyä kaikille lihasryhmille ja vähän rullailen, Aho sanoo,

Kuinka valmistaudut henkisesti tärkeään kilpailuun?
– Päivällä ennen isoa kilpailua haluan hetkeksi ajatukset muualle kilpailusta, koska isommat kisat pyörivät ajatuksia jo pari päivää ennen starttia. Tykkään silloin katsoa tv-sarjoja, ja vasta pari tuntia ennen kisaa käännän ajatukset juoksuun ja olen sitten omissa maailmoissa. Olen aika kova jännittämään, mutta olen pystynyt hyvin kääntämään sen edukseni ja saamaan siitä voimaa.

Mihin tähtäät ensi kesänä?
– Kesälle olen laittanut kovia aikatavoitteita. Kun 400 metrin aitojen ennätys on nyt 58,71, tavoite on saada ennätys alle 58 sekunnin, ja aika reippaastikin. Alle 19-vuotiaiden EM-kisoissa Tallinnassa tavoitteena on finaalipaikka, ja mitalitaistelukin voi olla mahdollinen. Alle 19-vuotiaiden MM-kisoissa Nairobissa tavoite on välieräpaikka, ja miksei jopa finaali hyvänä päivänä, Aho linjaa.

Mikä on parasta aitajuoksussa?
– 400 metriä on jo matkana aika haastava ja karsii paljon porukkaa. Siinä joutuu tekemään kovia treenejä, ja suoritus on raaka. Ja kun mukana on aidat, jokainen kisa on vähän erilainen. Viime kesänä en juossut yhtään samanlaista kisaa. Aitajuoksussa kilpailun aikana tapahtuu aina niin paljon, se kiehtoo, Aho sanoo.

Ketä urheilijaa arvostat ja miksi?
– Ulkomaisista urheilijoista seuraan **Sydney McLaughlinia** ja miespuolisista **Karsten Warholmia**. Hän tulee Pohjoismaista, mikä kertoo, ettei tarvitse olla amerikkalainen, että menestyy tässä lajissa. Suomestakin voi olla tulla huippuja, Aho sanoo.

Mitä muita lajeja seuraat kuin yleisurheilua?
– Olen penkkiurheilija. Kun treenaa paljon, täytyy levätä, niin silloin tulee usein katseltua kaikenlaista urheilua. Tykkään katsoa hiihtoa, erityisesti alppihiihtoa, mäkihyppyä ja muita pohjoismaisia lajeja, tietysti jääkiekkoa ja ylipäätään arvokisoja, kuten vaikka uinnin MM-kisoja.

Mikä yksittäinen jonkun muun tekemä urheilusuoritus on jäänyt mieleen?
– Se on jäänyt mieleen, kun Karsten Warholm juoksi Tukholmassa 400 metrin aidat 46,87, vaikka osui viimeiseen aitaan. Se on todella kova aika, ja hän juoksi vielä samassa kilpailussa sileän 400 metriä 45,05.

Jos et olisi yleisurheilija, mikä olisi lajisi?
– Veikkaan, että olisin alppihiihtäjä. Olen lasketellut 4–5-vuotiaasta asti ja tykkään siitä tosi paljon.

Paras neuvo, jonka olet urheiluun liittyen saanut?
– Ikinä ei saa luovuttaa. Jos on vammoja, sieltä pystyy tulemaan kovempana takaisin. Vamman kuntoutuksen aikana pystyy vahvistamaan heikkouksia.

Mikä kiinnostaa urheilun ulkopuolella?
– Urheilun seuraaminen ja tv-sarjat.

Mitä et tekisi mistään hinnasta?
– En laulaisi julkisesti.

Kun haluat rentoutua, mitä teet?
– Se rentouttaa, kun saa olla perheen kanssa kotona ja jutella, vaikka välillä on myös kiva hengailla kavereiden kanssa, kun siihen ei ole niin paljon aikaa. Ja kuten sanoin, tykkään seurata urheilua ja tv-sarjoja.

Paras tv-sarja, jonka olet viime aikoina nähnyt?
– Nyt olen katsellut Frendit-sarjaa. Se on hauska ja leppoisa sarja.

Millaista musiikkia kuuntelet?
– Olen nyt kuunnellut aika paljon 1980-luvun musiikkia, kuten Queen'iä, Abbaa ja sellaisia, mutta myös uudempaa.

Lempiruoka ja juoma?
– Sushi ja juomana Hartwallin Novelle Plus

Silja Line Seurakisoissa ei tarvitse jännittää

Nuoret "voimamiehet" Silja Line Seurakisoissa Klaukkalan kentällä.

Lasten yleisurheilukilpailussa ei tarvitse jännittää. Kilpailuun voi tulla myös oppimaan ja harjoittelemaan lajitaitoja, silloin kun ne järjestetään, kuten Nurmijärven Yleisurheilun organisoimat Silja Line Seurakisat Klaukkalan kirkonkylän kentällä.

– Tärkeintä on, että lapsella on kilpailussa turvallinen olo, sanoo Nurmijärven Yleisurheilun nuorisopäällikkö **Elina Paananen**.

Silja Line Seurakisat on tarkoitettu ensi askeleiksi yleisurheilun ja kilpailemisen parissa. Klaukkalan kentällä lasten kilpailemista olivat auttamassa ja tukemassa seuran ohjaajat, samalla kun vanhemmat rekrytoitiin mittamiehiksi ja toimitsijoiksi.

– Kilpailu alkoi yhteisellä lämmittelyllä. Sen jälkeen lapset jaettiin ryhmiin, joiden mukana kulki sama ohjaaja suorituspaikalta toiselta. Näin lapsilla oli koko ajan tuttu ja turvallinen aikuinen mukana, samalla kun osa vanhemmista oli toimitsijoina, Paananen sanoo.

– Ja kun viimeiset lajit olivat ohi, kokoonnuttiin yhteen "loppuhuutoon". Siinä huudetaan aina jotakin hassua, ja sitten kaikki saavat osallistumisesta pienen palkinnon.

Kesällä 2020 Silja Line Seurakisojen järjestettiin ympäri Suomen yhteensä noin 330?

"Oli tosi kivaa. Omat suoritukset menivät hyvin"

Klaukkalan kirkonkylän kentällä tunnelma oli raikas kuin syyskesän ilma, kun seurakisalaiset kilpailivat ja opiskelivat keihäänheittoa, kuulantyöntöä, korkeus- ja pituushyppyä ja juoksivat sukkulaviestiä.

– Tosi kivaa. Omat suoritukset menivät hyvin, kuului useamman lapsen kommentti.

Nurmijärven Yleisurheilu organisoi kesän mittaan viisi urheilukentällä järjestettävää Silja Line Seurakisaa ja lisäksi maastojuoksukisoja.

– Näissä kisoissa ajatuksena on enempi hauskanpito ja lajiin tutustumista. Ei kilpailla niin tosissaan, vaikka kaikki saavat tuloksen. Tulijoita on ollut hyvin. Varsinkin kaikkein nuorimpi, eli 4–5-vuotiaita näissä kisoissa on ollut hyvin, Paananen sanoo.

Korona-ajan vaateet on Silja Line Seurakisoissa otettu huomioon.

– Käsidesiä on tarjolla suorituspaikoilla, ja käsiä on käyty pesemässä myös vessassa. Lisäksi lapset kulkevat koko ajan alkulämmittely ja loppuhuuto mukaan lukien omissa ryhmissään, joissa on sovittu, ettei halailla tai painita, Paananen kertoo.

Tilaa Silja Line Seurakisojen materiaalia

Varaston tyhjennys! Tuotteet poistuvat!
Tilaa marraskuussa Silja Line Seurakisat -tuotteita (1.11.-10.12.2020):
- Seurakisapassit ja tarrat
- mitalit (kultainen, hopea, pronssi)
- 2 x viestikapula

Tilaus osoitteessa:
yleisurheilurekisteri.fi /palvelutunnus: 2020SEURAKISA

Inarin Yritys Vuoden Silja Line Seurakisajärjestäjä:

”Tunnelma on kuin pienissä olympialaisissa”

SUL:n palkintokassin sisältö Silja Line seurakisoihin osallistuneiden nuorten tutkittavana Hotelli Ivalossa, jossa järjestettiin ”mitalikahvit” sen kunniaksi, että Inarin Yritys palkittiin Vuoden Silja Line Seurakisajärjestäjänä.

Inarin Yritys palkittiin Vuoden Silja Line Seurakisajärjestäjänä. Inarilaisseuralle Silja Line Seurakisat ovat jo muodostuneet jokakesäiseksi tapahtumaksi.

– Tänä vuonna järjestettiin kolme kilpailua, ja lapsia oli mukana keskimäärin 20-30, kertoo Inarin Yrityksen kokenut seuratoimija, liikuntaneuvos **Kari Kyrö**.

– Seurakisat ovat meille raikas tuulahdus lasten liikunnasta ja yksi kasvatustapahtuma nuoren polulla kohti liikunnallista elämäntapaa.

Kyrön mukaan Inarin Silja Line Seurakisoissa lapsille halutaan jättää vahva muistijälki siitä hyvänolontunteesta, jonka liikunnasta saa. Tunnetta vahvistetaan palkitsemalla.

– Meillä palkitaan aina kaikki osallistujat. Pidetään kunnon palkintoseremonia, ja annetaan koko porukalle palkinnot ja aplodit. Lapset tuulettavat, ja tunnelma on vähän kuin pienissä olympialaisissa, Kyrö kertoo.

– Kisoissa ylläpidetään sellaista rehtiä ja kaveria ei jätetä -tyyppistä henkeä. Lajikirjokin pidetään laajana, että jokaiselle lapselle löytyisi oma laji. Kaikki eivät kuitenkaan voi juosta kovaa tai työntää kuulaa pitkälle.

Vanhempien mukanaolo toimitsijatehtävissä kuuluu kisakonseptiin ja toteutuu Inarin kisoissa.

– Se on keskeinen osa tätä homma. Vanhemmista kouliintuu meille kellomiehiä ja muita toimitsijoita. Meillä on käsiajanotto, joten heille opetetaan kellon käyttö ja mittamiehille hommat, Kyrö kertoo.

Kuva **Vesa Koivunen**

Joko hankit lisenssin, tarjolla myös lasten ryhmälisenssi

Joko olet hankkinut lisenssin? Tiesithän, että lisenssi on pakollinen kilpailulupa kaikissa virallisissa yleisurheilukilpailuissa. Tänä vuonna kilpailulisenssin lisäksi tarjolla on lasten ryhmälisenssi, joka sisältää Sporttiturvan, mutta ei oikeuta kilpailemaan SUL:n alaisissa virallisissa kilpailuissa.

Lasten ryhmälisenssi on edullinen lisenssi vuonna 2014 ja sen jälkeen syntyneille, seurojen nuorimmille lapsille. Ryhmälisenssin piirissä olevat lapset voivat osallistua esimerkiksi seurakisoihin, mutta virallisiin SUL:n alaisiin kilpailuihin osallistuville lapsille tulee jatkossakin hankkia 10 euron hintainen lisenssi, joka sisältää myös kilpailuluvan.

Lasten ryhmälisenssin voimassaoloaika on normaalin lisenssikauden mukainen 1.10.2020-30.9.2021.

Lisenssien hinnat kaudella 1.10.2020-30.9.2021:

- Vuonna 2007 tai sitä ennen syntyneet, 30 euroa (HUOM! ei sisällä Sportti-turvaa)
- Vuosina 2008–2013 syntyneet, 20 euroa (sisältää Sporttiturvan)
- Vuonna 2014 ja sen jälkeen syntyneet, 10 euroa (sisältää Sporttiturvan)
- Vuonna 2014 ja sen jälkeen syntyneet, ryhmälisenssi 5 euroa/henkilö, lisätietoa alla olevasta internetosoitteesta

Sporttiturvan hinnat vuonna 2007 ja sitä ennen syntyneille:

- Vuosina 2007–2004 syntyneet, 25 euroa (C-vakuutus)
- Vuosina 2003 ja 2002 syntyneet, 36 euroa (B-vakuutus)
- Vuosina 2001-1981 syntyneet, 150 euroa (A-vakuutus)

Sporttiturva tulee voimaan maksupäivänä klo 23.59 tai maksuhetkellä. Sporttiturvan voimassaolo päättyy 30.9.2021.

Lue lisää: yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/

Perjantaina 12.3.

N&M17: 60 m, 300 m, 800 m, 60 m aj, pituus, seiväs, kuula (N17)
P15: keihäs
T15: keihäs

Lauantaina 13.3. 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 14.3. 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 75 €
sisältää: koulumajoitus pe-su, 2 x aamupala, 2 x lämmin ruoka, osallistumisoikeus neljään lajiin

B-passi 65 €
sisältää: koulumajoitus pe-la / la-su, 1 x aamupala, 2 x lämmin ruoka, osallistumisoikeus neljään lajiin

Huoltajapassi 50 €
sisältää: koulumajoitus pe-su, 2 x aamupala, 2 x lämmin ruoka

Hotellipassi 140 €
sisältää: majoituksen 2-3 hengen huoneessa pe-su (Hämeenpuiston Scandic), 2x lämmin ruoka (kisapaikan lounas), osallistumisoikeus neljään lajiin (sisältyy passimaksuun)

Huoltajan hotellipassi 110 €
sisältää: majoituksen 2-3 hengen huoneessa pe-su (Hämeenpuiston Scandic), 2x lämmin ruoka (kisapaikan lounas)

Hotellipassit varattava 30.1. mennessä elisa.hakanen@pyrinto.fi

Pelkät lajimaksut: 10 € / laji
Viestijoukkuemaksu: 10 € / laji

Joka kymmenes A-passi seuralle veloituksetta.

Ilmoittautumiset

Sunnuntai 7.3.2021 mennessä
netissä: www.kilpailukalenteri.fi
s-postilla: elisa.hakanen@pyrinto.fi
Passit sekä ilmoittautumismaksut maksetaan su 7.3. 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

Tampere Junior Indoor Games

12.-14.3.2021

Nuorten kansainvälinen Tampere Junior Indoor Games järjestetään vuonna 2021 jo 27. 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

oilon®
www.oilon.com

Piikki & pora
www.piikkijapora.fi

AK-RAUDOITUS OY
MÄNTSÄLÄ

ASENNUSPALVELU
Jii ÄSSÄ
Norppatie 11, 01480 Vantaa
P. 050 3844 220

CH-PALVELU OY
Lappeenranta
020-718 9600
www.ch-palvelu.fi

- Varattu -

Järän Kasvatuskanala Oy
Sastamala
P. 050-550 6650

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

Master Kuivaus Oy
Espoo
P. 09-819 63554

NOSTO JA ASENNUS
PASSILA OY

RKW Finland Oy
PORI

Talohuolto
K. Tahvanainen Ky
Melatie 11 A 10, 80160 Joensuu
www.talohuoltotahvanainen.com

E 21 Solutions Oy
Helsinki
www.e21.fi

- Varattu -

Sähkötyö
Matti Tennila Ky
Kaplastie 8 A
96900 Saarenkylä
puh. 0400 391258

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

Metallivalmiste
A. LAAKSONEN
Hyvinkää
www.arkisto2000.fi

SaKoTe
Pajatie 4 B
01800 Klaukkala
puh. 040 8245180

SUL

Liikuntapalvelut

AKAAN KAUPUNKI
Liikuntapalvelut
Nuorisosihteeri Jouko Pekkarinen
040-3354 625, jouko.pekkarinen@akaa.fi
Erityisliikuntaohjaaja Riitta Lehtonen
040-3353 566
Kunnossapitopäällikkö Vesa Savolainen
040-3353 274, vesa.savolainen@akaa.fi
www.akaa.fi
Myllytie 3, 37800 Akaa

ESPOON KAUPUNKI
Liikuntapalvelut
09-81621, fax, 09-81652121
www.espoo.fi/liikunta
Kamreerintie 3 B, 7. krs
02770 Espoo
PL 34, 02070 Espoon kaupunki

HAAPAJÄRVEN KAUPUNKI
Liikuntapalvelut 044 4456 202
Monitoimitalo 044 4456 214, 044 4456 451
Uimahalli 044 4456 211
jarmo.eronen@haapajarvi.fi
www.haapajarvi.fi
PL 4, 85801 Haapajärvi

Liikuntapalvelut

HAAPAVEDEN KAUPUNKI
Hyvinvointilautakunta
Kati Mäntylä 044 7591 251
kati.mantyla@haapavesi.fi
www.haapavesi.fi
PL 40, 86601 Haapavesi

IISALMEN KAUPUNKI
Liikuntapalvelut 040 5454 567
pekka.partanen@iisalmi.fi
www.iisalmi.fi
Joukolankatu 15
74120 Iisalmi

KANKAANPÄÄN KAUPUNKI
Liikuntakeskus, Jämintie 10
38700 Kankaanpää
Liikunta-ja hyvinvointikoordinaattori
Ilari Köykkä, 044-577 2773
ilari.koykka@kankaanpaa.fi
vapaa-aikapalvelut@kankaanpaa.fi

KAUHAVAN KAUPUNKI
Liikuntatoimi 050-5054 461
katja.kankaansyrja@kauhava.fi
jyrki.peltokangas@kauhava.fi
044-4834 242
www.kauhava.fi
Päämajantie 6, 62375 Ylihärmä

KIRKKONUMMEN KUNTA
Nuoriso- ja liikuntapalvelut
Seppo Savikuja 040-5884 925
toimisto 040-1269 404, vaihde 09-29671
seppo.savikuja@kirkkonummi.fi
www.kirkkonummi.fi
PL 20, 02401 Kirkkonummi

KOUVOLAN KAUPUNKI
Liikuntapalvelut
Liikuntapäällikkö
Teemu Mäkipaakkanen
020-615 8228
www.kouvola.fi, liikkuvakouvola.fi
etunimi.sukunimi@kouvola.fi

KRISTIINAN-KAUPUNKI
Sivistys- ja vapaa-aikakeskus
040 5244 418
anders.wahlberg@krs.fi, uimahalli@krs.fi
www.kristiinankaupunki.fi
Lapväärtintie 163 C,
64100 Kristiinankaupunki

LOIMAAN KAUPUNKI
Liikuntasihteeri Tarja Lähdemäki
02-7611 250
Uimahalli Vesihovi
Liikunnanohjaaja/halliesimies 02-7611 251
Kassa/kahvio 02-7611 257
www.loimaa.fi
Kanta-Loimaantie 7, PL 129, 32201 Loimaa
www.vesihovi.fi
Kuusitie 1, 32210 Loimaa

POLVIJÄRVEN KUNTA
Vapaa-aikatoimi, vapaa-aikasihteeri
Sirpa Halonen, 040 1046 204,
sirpa.halonen@polvijarvi.fi
Nuoriso-ohjaaja
Päivi Hyytiäinen, 040 1046 208
paivi.hyytiainen@polvijarvi.fi
Räätälintie 6, 83700 Polvijärvi

POMARKUN KUNTA
Vapaa-aikatoimi
040 5237 758
reijo.peltomaa@pomarkku.fi
www.pomarkku.fi
Vanhatie 14, 29630 Pomarkku

PÄLKÄNEEN KUNTA
Liikuntatoimi 040 5808 270
fax 03-5361 050
petri.ketola@palkane.fi
www.palkane.fi
Keskustie 1, 36600 Pälkäne

RAISION KAUPUNKI
Liikuntapalvelut 044 7972 217
liikuntapalvelut@raisio.fi
www.raisio.fi
PL 100, 21201 Raisio
Käyntiosoite: Eeronkuja 2

SIILINJÄRVEN KUNTA
Liikuntatoimi
044 740 1314
timo.hyotylainen@siilinjarvi.fi
www.siilinjarvi.fi
PL 5, 71801 Siilinjärvi

SEINÄJOEN KAUPUNKI
Liikuntatoimisto
06-4162 146, fax 4162 728
liikuntatoimi@seinajoki.fi
www.seinajoki.fi
Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki

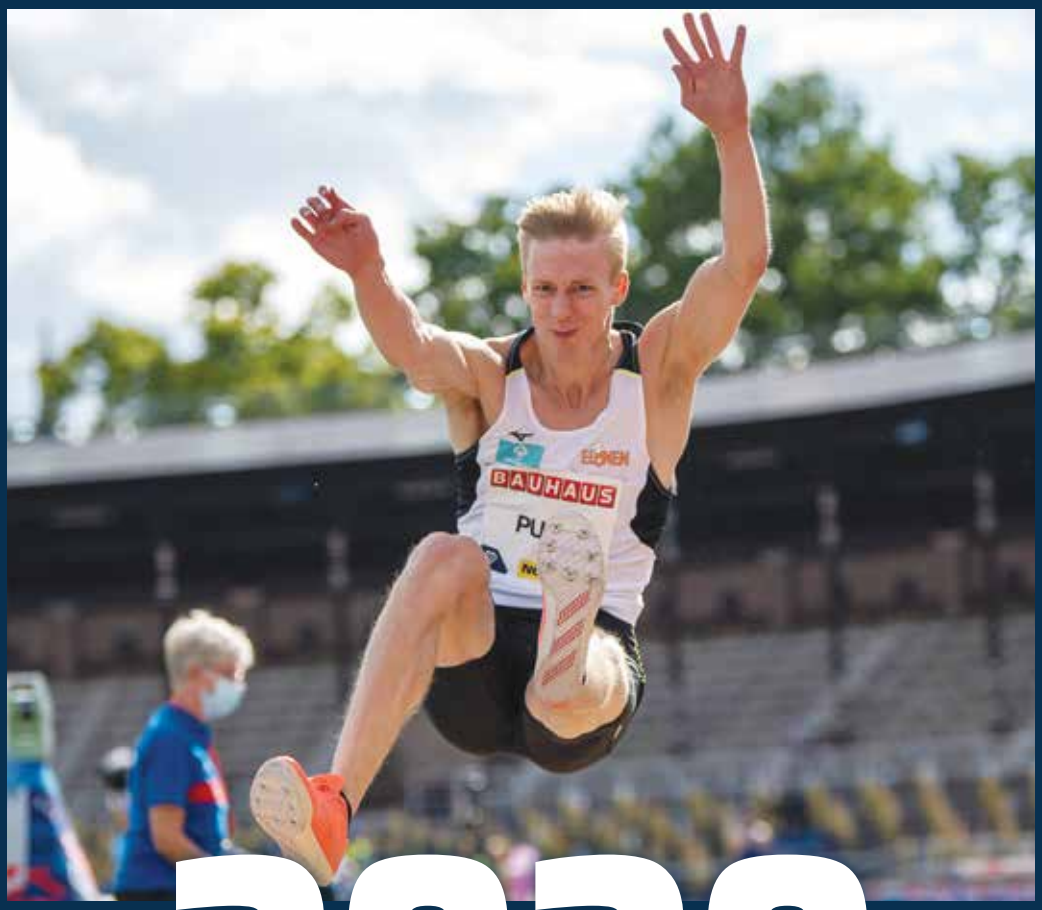
SUONENJOEN KAUPUNKI
Liikuntapalvelut, 0400-393 737
niina.miilunpohja@suonenjoki.fi
www.suonenjoki.fi
Koulukatu 21, 77600 Suonenjoki

SÄKYLÄN KUNTA
Sivistyslautakunta 044-517 1011
lauri.parviainen@sakyla.fi
www.sakyla.fi
Rantatie 268, 27800 Säkylä

SUL

SUL

YLEISURHEILU



2020

Tilaa Yleisurheilun vuosikirja 2020

Kirjaa voi tilata Suomen yleisurheiluarkistoyhdistykseltä. Samalla tuet yhdistyksen toimintaa. Hinta 23 euroa + posti- ja toimituskulut 10 euroa.

Kirja sisältää Suomen (9-v. asti) ja maailman tilastot (17-v. asti), Suomen ja kv. ennätykset sekä tulokset (6-12 parasta) Suomen mestaruuskilpailuista sekä kv. arvokisoista.

Suomen Urheiluliitto on julkaissut tilastovuosikirjaa vuodesta 1945 alkaen. 70-luvulta alkaen on saatavana myös vanhoja vuosikirjoja, joitakin vuosia myös ennen sitä.

Tilaukset: juhani@tilastopaja.fi.