

Spurtti

1/2021

news

KESÄN KOHOKOHTA
LAPPEENRANNAN
YAG

*Ota
talteen
fanikortit*

KARNEVAALEILTA
HYVIÄ MUISTOJA
JA UUSIA
KAVEREITA

TREENIVINKIT OMATOIMISEEN HARJOITTELUUN

Muistatko kun teit
rohkean ratkaisun,
vaikka jännittikin?

Kaiken voi korvata.
Paitsi elämän.

Pohjola Vakuutus



Piia Jäntti
nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto



Yleisurheilukesä

Hienoa, että olet saanut kevään Spurtti News -lehden luettavaksi. Toivottavasti viihdyt lehden parissa ja saat vinkkejä tulevaan yleisurheilukesään.

Kesä tuo tullessaan moni kivoja tapahtumia: yleisurheiluviikko, lajikarnevaalit, YAG ja kesäkuussa ensimmäistä kertaa pidettävä kansallinen Seurakisäpäivä.

Youth Athletics Games eli YAG kilpaillaan tänä kesänä poikkeuksellisesti vasta heinäkuussa. Kolme päivää urheilun juhlaa Kimpisen kentällä Lappeenrannassa takaavat kesän parhaimmat muistot. Ilmoittautuminen on jo auki, ja tämän lehden sivuilta voit tarkistaa lajiohjelman sekä ilmoittautumisohjeet että hintatiedot osallistumiseen. Nähdäänhän Lappeenrannassa?

Ennen YAG:ia leireillään lajikarnevaaleilla. Voit lukea **Topias Laineen** ja **Senni Salmisen** muistot karnevaaleista sekä perustelut, miksi kannattaa ilmoittautua mukaan karnevaaleihin. Karnevaalit tarjoavat leirin lisäksi myös hienot kilpailutapahtumat, joissa lajien huiput kohtaavat toisensa.

Viimeinen vuosi on ollut kovin erilainen, ja omatoiminen harjoittelu on ollut isommassa roolissa kuin koskaan aikaisemmin. Siksi kokosimmekin urheilijoiden omat vinkit lajien treenaamiseen. Harjoitteita voitte käydä testaamassa vaikka kaverien kanssa.

Heinä-elokuun vaiheessa Tokiossa pidettävissä olympialaisissa on kilpailemassa monta yleisurheilijaa. Listasimme teille olympialaisiin jo valitut yleisurheilijat sekä teimme kortit urheilijoista, joita myös kannattaa seurata kesän aikana. Kortteihin voi kerätä myös urheilijoiden nimmarit 🍷

Yleisurheilun täyteistä kesää! Kiva, kun olet mukana 🍷

Spurtti
news

Lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa

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

Taitto ja ulkoasu Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

Kannen kuva Heidi Lehikoinen

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

www.yleisurheilu.fi

Spurtin osoitteenmuutokset

Yhteystietojen muutoksista ilmoitus seuran yhteyshenkilölle, joka päivittää tiedot lisenssirekisteriin.

Spurtin jakelu

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

Spurtti news

1/2021



- 3** Pääkirjoitus
- 6** Youth Athletics Games Lappeenrannassa: 100 % kisafiilistä ja mahtavaa energiaa
- 12** Lajikarnevaaleilta vinkkejä, hauskoja hetkiä ja yhteishenkeä
- 16** Kävelijöiden treenivinkit: tekniikkaa, monipuolisuutta ja suunta lajikarnevaaleille
- 18** HENKILÖKUVA: Ilona Mononen
- 22** Silja Kososen treenivinkkejä: ”Kannattaa heittää mahdollisimman paljon”
- 23** Jessica Kähärän treenivinkkejä: ”Luovuutta kannattaa käyttää”
- 24** Kuivasjärven Aurassa urheillaan ilolla ja yhteishengellä
- 28** HENKILÖKUVA: Eemil Porvari
- 32** Tokion yleisurheilijat
- 34** Seuraa heitä
- 38** Hese-kisat
- 40** Pohjola Seuracup
- 42** Vasa IS:ssä treeniryhmä innosta ja tsemppaa



NUORISOSARJAT: 15–19-VUOTIAILLE!

UUSI PÄIVÄ!

Salvequick® **HELSINKI**
CITY 5

NOPEA REITTI - MAALI OLYMPIASTADIONILLA

— 2.10.2021 —

SAMANA PÄIVÄNÄ JUOSTAAN:

GARMIN.
HELSINKI CITY
MARATHON

HELSINKI
CITYRUN

HELSINKI
CITYDOUBLE

HELSINKI CITY
MARATHONVIESTI

Mini
MARATHON



HELSINKICITYRUNNINGDAY.FI



GARMIN.



BROOKS

CRAFT

Salvequick

INTER
SPORT

Helsinki

Youth Athletics Games 23.–25.7.2021 Lappeenranta

Kolme kisapäivää yleisurheilun juhlaa 9–17-vuotiaille
100 % kisafiilistä ja mahtavaa energiaa



Tervetuloa kisaamaan Suomen kauneimmalle kentälle, sinisen Saimaan rannalle!
Lappeenranta on kuuluisa lihapiirakoistaan ja kanavaristeilyistään Suomen suurinta
hiekkalinnaa unohtamatta. Näiden kaikkien ihanuuksien lisäksi meillä
Lappeenrannassa osataan myös järjestää unohtumattomia kisoja.
Tule siis mukaan YAG:iin 23.-25.7.2021! Myö täällä jo teitä odotellaan!

– Salli Heinikäinen, YAG pääsihteeri

Tietopaketti

Youth Athletics Games -tapahtumaan ilmoittaututaan Kilpailukalenterin kautta

- www.kilpailukalenteri.fi
- Myös lisälajit hankitaan Kilpailukalenterin kautta, mutta ensin sinulla on oltava jokin muista kisapakeeteista A/B/C/D.
- Huomioithan, että kisapaketti maksetaan Kilpailukalenteriin pankkitunnuksilla. Jos tilauksesi hinta ylittää 1000 euroa, sinun on mahdollista valita Kilpailukalenterista perinteinen lasku sähköpostiisi.

Mitä aikaisemmin ilmoittaudut, sitä edullisemmin pääset mukaan!

Ilmoittautuminen aukesi 15.3.2021, ja on auki 8.7.2021 asti.

Hintaporras 1. sulkeutuu 10.5.2021.

Hintaporras 2. sulkeutuu 8.7.2021.

Viesteihin ilmoittautuminen sulkeutuu 16.7.2021.

Jälki-ilmoittautumisesta ilmoitetaan tarkemmat tiedot lähempänä viimeisen hintaportaan sulkeutumista. Tästä lisätietoa omalla välilehdellä.

Valmentaja- ja huoltajabonus seuralle

- Jokaista kymmentä (10) A-kisapakettia tai kymmentä (10) B-kisapakettia vastaan seurasi saa maksutta yhden (1) vastaavan valmentajan kisapaketin.
- Kun seurastasi ilmoittautuu bonukseen oikeuttava määrä urheilijoita, lähetä siitä tieto sähköpostilla osoitteeseen yag@sul.fi
- Lisäämme seurasi kirjekuoreen oikean määrän maksuttomia valmentajapasseja. Älä siis ilmoita näitä valmentajapasseja Kilpailukalenteriin.

Urheilijoiden kisapaketit

A-kisapaketti 110 € / 128 € sisältää

osallistumisoikeuden kolmeen lajiin, koulumajoituksen perjantaista sunnuntaihin (23.-25.7.2021), yhden kisaruokailun per päivä (perjantai, lauantai ja sunnuntai), aamiaisen (lauantai ja sunnuntai) ja iltapalan (perjantai ja lauantai) sekä kisamateriaalin ja kisatuotteen.

- Lisäyö (hinta 25 €) torstaista perjantaihin ostetaan erikseen. Se sisältää majoituksen sekä ilta- ja aamupalan.
- Majoituskoulu sijaitsee 400 metrin etäisyydellä Kimpisen kentältä. Osoite: Pohjolankatu 23, 53100 Lappeenranta.



B-kisapaketti 65 € / 80 € sisältää

osallistumisoikeuden kolmeen lajiin ja yhden kisaruokailun per päivä (perjantai, lauantai ja sunnuntai) sekä kisamateriaalin ja kisatuotteen.

C-kisapaketti 45 € / 55 € sisältää

osallistumisoikeuden kolmeen lajiin sekä kisamateriaalin ja kisatuotteen.

D-kisapaketti 15 € / 20 € sisältää

osallistumisoikeuden yhteen lajiin.

Valmentajien ja huoltajien kisapaketit

A-kisapaketti 75 € / 90 € sisältää

koulumajoituksen aamu- ja iltapaloihin perjantaista sunnuntaihin (23.-25.7.2021) ja yhden kisaruokailun per päivä (perjantai, lauantai ja sunnuntai), sekä kisamateriaalin ja kisatuotteen.

- Lisäyö (hinta 25 €) torstaista perjantaihin koulumajoituksessa. Se sisältää majoituksen sekä aamu- ja iltapalan.
- Majoituskoulu sijaitsee 400 metrin etäisyydellä Kimpisen kentältä. Osoite: Pohjolankatu 23, 53100 Lappeenranta.

B-kisapaketti 35 € / 50 € sisältää

yhden kisaruokailun per päivä (perjantai, lauantai ja sunnuntai), kisamateriaalin ja kisatuotteen.

Lisälajeihin ilmoittautuminen

Sinulla on ensin oltava A-, B-, C- tai D-kisapaketti, jonka jälkeen voit tehdä uuden ilmoittautumisen lisälajiin **L-kisapakettilla** Kilpailukalenterin kautta. Pelkkä L-kisapaketti ei oikeuta kilpailuun.

Lisälajeihin ilmoittautuminen on mahdollista 11.5.2021 alkaen Kilpailukalenterin kautta.

Lisälajit maksavat 15 €/laji.

Ota huomioon kilpailujen aikataulu lisälajeihin ilmoittautuessasi, jotta kilpailutapahtuma säilyy osaltasi mielekkäänä.

Lisätiedot:

yag@sul.fi
050 470 2622



Seuraa Instagramissa
[@youthathleticgames](https://www.instagram.com/youthathleticgames)

Lajiohjelman tytöt/naiset

	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	N17
PERJANTAI 23.7.	4x50 m keihäs 600 m	1000 m	4x100 m 4x60 m aj 1000 m kävely		4x100 m 4x60 m aj pituus 2000 m kävely	seiväs	4x100 m 4x80 m aj seiväs 2000 m kävely	korkeus 100 m aj ae+f kuula
LAUANTAI 24.7.	40 m pituus	60 m ae+f keihäs	60 m ae+f pituus kuula 1000 m 60 m kelaus	60 m ae+f kiekko korkeus 1000 m 60 m kelaus	60 m ae+f korkeus kuula 1000 m 60 m kelaus	100 m ae+f pituus keihäs 800 m 60 m kelaus	100 m ae+f korkeus kuula 3-loikka P+T 4x200 m 60 m kelaus	100 m ae+f 3-loikka 800 m 60 m kelaus
SUNNUNTAI 25.7.	4x400 m kuula 150 m	pituus kuula	korkeus keihäs 4x600 m	60 m aj pituus keihäs	60 m aj ae+f moukari 4x600 m sekaviestit P+T 4x200 m	80 m aj ae+f 300 m moukari	80 m aj ae+f kiekko 300 m 4x800 m sekaviestit P+T 4x200 m	200 m ae+f 3000 m



Lajiohjelma pojat/miehet

	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	M17
PERJANTAI 23.7.	4x50 m Keihäs 600 m	1000 m	4x100 m 4x60 m aj pituus 1000 m kävely		4x100 m 4x60 m aj pituus 2000 m kävely	keihäs	4x100 m 4x80 m aj 2000 m kävely	kiekko korkeus 110 m aj
LAUANTAI 24.7.	40 m pituus	60 m ae+f keihäs	60 m ae+f keihäs 1000 m 60 m kelaus	60 m ae+f pituus keihäs 1000 m 60 m kelaus	60 m ae+f kuula 1000 m 60 m kelaus	100 m ae+f seiväs 800 m 60 m kelaus	100 m ae+f seiväs kiekko 3-loikka 800 m 60 m kelaus	100 m ae+f 3-loikka 800 m 60 m kelaus
SUNNUNTAI 25.7.	4x400 m kuula 150 m	pituus kuula	kuula 4x600 m korkeus	60 m aj ae+f kiekko korkeus	60 m aj ae+f korkeus moukari 4x600 m sekaviestit P+T 4x200 m	100 m aj ae+f 300 m moukari pituus 4x800 m	100 m aj ae+f korkeus 300 m kuula sekaviestit P+T 4x200 m	200 m ae+f 3000 m



**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 viihdyttävän oheisohjelma!

Ilmoittaudu 15.3.–8.7.2021.
Tulee kilpailemaan Lappeen-
rantaan! Ensimmäinen hinta-
porras sulkeutuu 10.5.2021.
Kimpisen kenttä täynnä
kavereita, ennätyksiä ja
kannustusta!

www.youthathleticsgames.fi

Järjestäjä:



Pysy mukana!



yag@sul.fi



Tykkää "Youth
Athletics Games"



Seuraa @youth-
athleticsgames
#yag2021
#yaglappeenranta



HERKUTELLAAN
JÄÄTELÖLLÄ

YOUTH ATHLETIC
GAMES -TAPAHTUMASSA
HEINÄKUUSSA



Hyppy
Karnevaalit

1. - 4.7.2021

LeKi
YLEISURHEILU



LÄMPÄÄ
KUNTA
JOKA
SANOO
KYLLÄ!

*Iloisia tyttöjä Jämsänkosken aitajuoksukarnevaaleilla
Jämsänkoskella 2017. Kuva: Petteri Kivimäki*



Lajikarnevaaleilta vinkkejä, yhteishenkeä ja
unohtumattomia muistoja

**”Siellä on aina ollut
hyvä fiilis”**



Lajikarnevaalit ovat kaikenikäisille kesän odotettu kohokohta. Tänä vuonna karnevaaleille kokoonnutaan yksilölajien osalta 1.–4. heinäkuuta Lempäälään, Pihtiputaalle, Lohjalle, Jämsään, Jämsänkoskelle, Somerolle ja Kaustiselle.

Kun urheilijoilta kysyy karnevaalikokemuksia ja -muistoja, vastaajaa hymyilyttää lajista riippumatta. Osa on konkari leireillä, osa on käynyt vain kilpailemassa. Karnevaalihenki

on joka tapauksessa tarttunut.

– Joka kerralta on hyvät muistot. Siellä on aina ollut hyvä fiilis, kerran leirillä ja kahdesti kilpailemassa ollut **Topias Laine** muistelee Keihäskarnevaaleja.

Leiriltä hän muistaa, miten mukavaa oli päästä tutustumaan oman ikäluokan keihäsporukkaan. Myös leirikisa jäi mieleen.

– Sinä vuonna meillä oli leirikisana heikomman käden leirikisa, joka oli aika hauska tapahtuma. Se oli ihan hauska, leikkimielinen kisa.

Tänä vuonna Keihäskarnevaalit järjestetään jo 50:nne kerran. Ei ihme, että myös Pihtiputaan keihäskarnevaalikilpailu on muodostunut jo legendaariseksi tapahtumaksi. Myös Laine kehuu kilpailutapahtumaa, jossa on ”ison kisan tuntua”.

– Kokonaisuutena on varmasti hieno tapahtuma, jonne toivottavasti on paljon porukkaa tulossa, Laine sanoo.

Hänellä on myös hyvät perustelut sille, miksi keihäänheitosta innostuneen juniorin kannattaa ehdottomasti tulla Pihtiputaalle.

– Se luo yhteishenkeä keihäänheitäjien keskuudessa, kun pääsee tutustumaan eri puolelta Suomea oleviin heittäjiin.

Jos on juhlatapahtuma tiedossa Pihtiputaalla, on samaa henkeä myös Lempäälässä. Hyppykarnevaaleilla kolmen hyppylajin harrastajat kokoontuvat ensimmäistä kertaa samaan paikkaan. Siitä ovat innoissaan niin kolmiloikkaajat, pituushyppääjät kuin

korkeushyppääjätkin.

– Se on ihan huippujuttu! Pienenä mietin, että olisi siistiä, kun kaikki hyppylajit olisivat samassa. Nyt on. Se on siisti juttu, kolmiloikkaaja **Senni Salminen** sanoo.

Salminen itse on karnevaalikonkari. Kilpaillut hän on monesti, leirillä hän muistaa olleensa kahdesti. Kerran hän oli leirillä **Kalle**-veljensä kanssa, kerran seurakaverinsa kanssa.

– Ne ovat olleet kivoja reissuja. Leirit tuntuvat erilaiselta, kun siinä on kisa yhdistettynä. Se tekee treenaamisestakin erilaista.

Karnevaaleilla säät ovat usein suosineet, joten Salminenkin muistaa huippuilmat ja treenien lisäksi uimassa käymisen. Ennen kaikkea hän muistaa kuitenkin hyvät kokemukset, yhteishengen ja yhteisöllisyyden.

– Toivottavasti mahdollisimman moni tulee karnevaaleille. Näytetään, että hyppääjät ovat iso perhe, Salminen sanoo hymyillen.

Yhteisöllisyys ja yhteishenki on tullut tutuksi myös 400 ja 800 metrillä kilpailevalle **Veera Perälälle**, joka on osallistunut lähes joka vuosi sekä kestävyys- että pikajuoksukarnevaaleille Jämsässä ja Jämsänkoskella. Hän muistaa juosseensa karnevaaleilla kaksi mieleen painuneimmista kilpailusta: ensimmäisen voittonsa 12-vuotiaana 1000 metrillä ja ensimmäisen arvokisarajansa 800 metrillä vuonna 2018.

– Muistan edelleen jokaisen askeleen kummastakin kilpailusta! Lisäksi



Starttiharjoittelua Jämsän juoksu- ja hyppykarnevaaleilla 2017. Kuva: Petteri Kivimäki

Aitajuoksu vaati myös virkistystä Jämsänkosken aita-juoksukarnevaaleilla 2017. Kuva: Petteri Kivimäki



karnevaaleja ajatellessa nousee mieleen leiritykseen ja treeneihin liittyviä hauskoja muistoja, kuten uiminen vesiesteessä ja viereisessä joessa, lenkit uusien kavereiden kanssa ja vessojen siivoaminen, millä maksoimme käytävähdille tunnista ylimääräistä valvellaoloaikaa, Perälä sanoo.

Harjoituksellisesti hän on saanut luennoilta ja urheilijavierailta vinkkejä ja kokemuksia.

– Urheilijavieraiden avulla sai nuorena kasvavana urheilijana hyvin kiinni siitä, millaista on olla huippu-urheilija, ja miten erilaisia polkuja huipulle tosiaan onkaan.

Peräläkin sanoo, että lajikarnevaalien tunnelma on ”aivan omanlaisensa”.

– Se täytyy jokaisen päästä itse kokeamaan. Yhdeksi viikonlopuksi suuri osa lajin huippuja eri ikäluokista kokoontuu samaan paikkaan kilpailemaan, harjoittelemaan, tutustumaan toisiinsa, ohjaamaan, neuvomaan ja auttamaan toinen toistaan ja ennen kaikkea luomaan muistoja, joita ei unohdeta ehkä ikinä.

Hän itse ei unohda varsinkaan vuotta 2018, kun onnistui karnevaaleilla alittamaan nuorten MM-kisojen tulosrajan 800 metrillä.

– Kaikki tiesivät minun yrittävän rajaa. Minulle huudettiin sadan metrin

välein väliaikoja, ja koko kenttä kannusti kovaan ääneen. Maalissa muistan kuuluttajan tahallaan pitkittäneen tuloksen ääneen sanomista lisätäkseen jännityselementtiä – enää rumpujen pärinä puuttui. Tunnelma oli uskomaton, ja itkukin pääsi, kun sain kuulla rikkoneeni rajan.

Samana vuonna hän pääsi itse ensimmäistä kertaa urheilijavieraksi jakamaan ajatuksiaan nuorten harjoittelusta ja kertomaan omasta urheilijapolustaan. Perälälle karnevaalit ovat antaneet niin paljon, että hän kannustaa joka ikistä urheilijaa mukaan karnevaaleille.

– Olosuhteet ovat hyvin otolliset kovien tulosten tekemiselle, mutta meininki on rento ja kannustava, eikä näissä kisoissa tarvitse ottaa turhia paineita suorituksesta. Menee, miten menee, kilpailun kulku on helppo käsitellä yhdessä toisten kanssa leirityksessä kisan jälkeen ja nauttia yhteisharjoittelusta keskellä lämpimintä Suomen kesää. Karnevaalit ovat ehdottomasti yksi suomalaisen yleisurheilukesän kohokohdista.

Myös kiekonheittäjä **Patricia Kellgren** on kokenut unohtumattomia hetkiä karnevaaleilla.

– Vuonna 2018 oma kiekkonni painoi 750 grammaa, mutta menin nais-

ten kisaan kilon kiekolla. Heitin jotain 48 metriä, joka oli 15-vuotiaiden tyttöjen Suomen ennätys. Se on kyllä jäänyt aika hyvin mieleen, Kellgren sanoo hymyillen.

Hänelle karnevaalit ovat olleet myös tapahtuma, jossa pääsee kavereiden kanssa treenaamaan.

– Siitä tulee hyvä filis, ja pääsemme buustaamaan toisiamme. Kun siellä on leirin aikana kisoja, tulee sellainen isojen kisojen filis.

Hän on myös saanut paljon vinkkejä harjoitteluunsa.

– Tapsin karnevaaleilla myös tulevan valmentajani **Veli-Pekka Vuorennon**, Kellgren sanoi.

Junnuille hänelläkin on selkeä viesti:

– Se on hyvä paikka tavata ystäviä ja kokea hyvää filistä. Siellä on kivaa, kun siellä on monia valmentajia. Siellä on hyvä henki, tulee uusia liikkeitä kokeiltavaksi ja ylipäättään sieltä saa todella paljon. Tulee uusia juttuja, joita pääsee treenaamaan. Se on tosi hyvä juttu. Karnevaaleilla kaikki puhaltavat yhteen hiileen, olemme samaa joukkuetta, Kellgren sanoo.

Lue myös **Anniina Kivimäen**, **Aleksi Ojalan** ja **Veli-Matti ”Aku” Partasen** karnevaaliajatuksia sivulta 16 ja **Silja Kososen** mietteitä sivulta 22.

YLEISURHEILUN LAJIKARNEVAALIT

Pika- ja aitajuoksut, Jämsänkoski

- Markku Suomalainen, p. +358 40 506 6921, toimisto(at)aitakarnevaalit.net
- rehtori (aitajuoksut) Jussi Ihamäki, +358 40 960 1988, jussi.ihamaki(at)gmail.com
- rehtori (pikajuoksut) Anne Suoranta +358 40 13 999 60, anne.m.suoranta(at)gmail.com

Lue lisää: www.aitakarnevaalit.net

Kestävyysjuoksu, JÄMSÄ

- Jukka Hyppölä, p. +358 50 388 0809, karnevaalit.kaipolanvire(at)gmail.com
- rehtori Mikko Kuivinen, p. +358 50 306 7213, kuivinen.mikko(at)netikka.fi

Lue lisää: www.kaipolanvire.fi

Lempäälän hyppykarnevaalit, LEMPÄÄLÄ

- Heikki Herva, p. +358 40 512 4010, heikki.herva(at)jyu.fi
- Timo Reunanen, p. +358 44 166 535, timo.reunanen(at)lekiyu.net
- rehtori Reima Venhe, p. +358 50 523 9504, reima.venhe(at)gmail.com

Lue lisää: www.lekiyu.net

Seiväs, SOMERO

- Kalle Pomppu, p. +358 500 840 071, kpomppu(at)seutuposti.fi
- rehtori Mikko Latvala, p. +358 44 561 4783, mikko.latvala(at)gmail.com

Lue lisää: www.someronseivaskarnevaalit.net

Kiekko ja kuula, LOHJA

- Juha Heinänen, p. +358 44 999 7072, valmennus(at)luusport.fi, Lohjan karnevaalit

Lue lisää: www.lohjanlajikarnevaalit.fi

Keihäs, PIHTIPUDAS

- Kimmo Kinnunen, p. +358 50 598 8992, kinnunenkimmo68(at)gmail.com, keihaskarnevaalit(at)gmail.com
- rehtori Ilpo Hanhisalo, p. +358 400 512 007, ilpo.hanhisalo(at)pp.inet.fi

Lue lisää: www.keihaskarnevaalit.com

Moukari, KAUSTINEN

- Tanja Kaustinen, p. +358 40 522 8977, veikot(at)kp-v.fi
- rehtori Kalle Lehmusvuori, p. +358 44 555 0146, kalle.lehmusvuori(at)sul.fi

Lue lisää: <http://veikot.kaustinen.fi/moukarikarnevaalit>

Kilpakävely, JÄMSÄ

- Jukka Hyppölä, p. +358 50 388 0809, karnevaalit.kaipolanvire(at)gmail.com,
- rehtori Marko Kivimäki, p. +358 500 432 753, rockhill(at)netikka.fi

Lue lisää: www.kaipolanvire.fi



Aitomisharjoittelua Jämsänkosken aitajuoksu-karnevaaleilla 2017. Kuva: Petteri Kivimäki



Elina Kinnunen ja valmentajansa Tuomas Laaksonen Pihtiputaalla 2019. Kuva: Petteri Piironen



Tyttöjen verryttelyhyppelyä Jämsän juoksu- ja hyppykarnevaaleilla Jämsässä. Kuva: Petteri Kivimäki



Taika Koilahti hyppää uuden ennätyksensä Jämsän hyppykarnevaaleilla 2019. Kuva: Tapio Nevalainen

Kilpakävelijäkolmikon vinkit junnuille: **Keskity tekniikkaan, muista monipuolisuus ja tule lajikarnevaaleille!**



Veli-Matti "Aku" Partanen rakensi junnuvuosinaan monipuolisuudella hyvän pohjan. Kuva: Anssi Mäkinen

Veli-Matti "Aku" Partanen, Anniina Kivimäki ja Aleks Ojala eivät ole kulkeneet yhtä polkua kilpakävelyn maailmaan, mutta kaikille alle 15-vuotiaille heidän vinkkinsä ovat samat. Monipuolisuus luo pohjan, ja kilpakävelyn tekniikkaan kannattaa keskittyä. Kävelijöiden yhteisössä viihtyvä trio kannustaa kaikkia junnua myös tulemaan lajikarnevaaleille saamaan lisää hyviä vinkkejä ja viettämään hauskoja päiviä samanhenkisessä porukassa.

Partasen yleisurheiluharrastukseen kilpakävely kuului jo alle 15-vuotiaana, mutta lajiharjoittelun osuus oli maltillinen. Hän harjoitteli määrällisesti paljon, mutta tehollisesti maltillisesti. Urheilu oli monipuolista.

– Tuli paljon lihaskuntoa, tekniikkaharjoituksia. Tuli juoksua, uintia ja pyöräilyä. Kävellessä tehtävät treenit tein hyvään tekniikkaan keskittyen. Haettiin taloudellista hyvää tekemistä, Partanen muistelee omia junnuvuosiaan.

Monipuolisuuden hyödyt näkyvät yhä. Hän kokee monipuolisuuden auttaneen uuden omaksumisessa. Kun hän nykyään tekee tekniikkaan muutoksia, oikea suoritustekniikka löytyy "aika nopeasti".

– Kaikkia muitakin yleisurheilulajeja tuli harrastettua paljon, joten sieltä tuli se, että koordinaatio ja tasapaino ovat aika hyvät, samoin lihaskunto ja kestävyys. Kävely on kuitenkin aika yksipuolista silloin, kun treenataan paljon määrää. Uskon, että monipuolisuus junnuna on tehnyt sen, että elastisuus ja koordinaatio pysyvät vanhemmallakin iällä.

Partanen innostui itse kilpakävelys-

tä, koska pärjäsi siinä paremmin kuin muissa lajeissa. Se ei ollut kuitenkaan ainoa syy.

– Se oli lajina vähän erilainen, mikä sopi minulle. Tykkäsin olla vähän erilainen. Kun huomasin, että on lahjakkuutta siihen lajiin, se ruokki hommaa.

"Vaikka intoa olisi mennä kovempaa, sitä ei saisi tehdä tekniikan kustannuksella"

Oman kokemuksensa kautta Partasen on helppo kannustaa junnua monipuolisuuteen ja tekniikkaharjoittelun painottamiseen.

– Vaikka intoa olisi mennä kovempaa, sitä ei saisi tehdä tekniikan kustannuksella. Ensinnäkin tekniikka ja sitten tulee vauhti – vähän niin kuin automaationa taloudellisen hyvän tekniikan myötä. Oikean suoritustekniikan kun oppii, niin sitten tekee kävelyharjoituksia laadukkaalla tekniikalla. Tekisin tekniikkaa sellaisissa pätkissä, ettei tulisi yhtään huonoa askelta. Kaikki, mitä kävellessä tekee, tulisi tehdä hyvällä tekniikalla.

Määrää ja harjoituksien kestoa hän kannustaa hakemaan pyöräilystä, juoksusta ja lihaskuntoharjoittelusta.

– Itselläkin lähtee siitä, että tulisi mahdollisimman paljon oikeita suorituksia.

Aleksi Ojala kannustaa junioreita tekemään tekniikkaharjoitteita ja erilaisia koordinaatioharjoitteita. Jos tehdään vaikkapa ylikorostaen jalan tuontia eteen kantapää edellä, otetaan liike sitten kävelyyn mukaan.

– Itse olin 15-vuotiaaksi asti kestävyysjuoksija, kunnes siirryin kilpakävelyn puolelle. Minulle sanottiin, ettei minusta tule koskaan kilpakävelijää,

Ojala kertoo hymyillen lisäkimmoketta antaneesta näkemyksestä.

Hän kannustaa junioreita pitämään kaiken tekemisen hauskana.

– Kilpakävely on haastava laji, eikä sitä yleisurheilukouluissa hirveästi käydä. Viestijuoksut ovat koukuttavia harjoitusmuotoja, vaikka tekisi ne kävellen. Jos kilpakävely kiinnostaa, kannattaa rohkeasti kokeilla. Kokeilemalla se lähtee.

Ojala kannustaa myös kysymään rohkeasti vaikkapa häneltä apua ja vinkkejä.

– Jos saan jonkun innostumaan kävelystä, jään voiton puolelle. Tykkään vetää treenejä junioreille. En ajattele urheilua vain itseni takia, vaan rakkaudesta lajiin. Olemme pieni laji ja yritämme kaikki auttaa junioreita. Kun saadaan innokkaita nuoria lajiin lisää, se on hienoa, Ojala sanoo.

”Karnevaalit on oma show’nsa”

Anniina Kivimäelle kilpakävely oli yhtenä lajina mukana lapsuuden ja nuoruuden monipuolisessa yleisurheilu-

luharrastuksessa.

– Antaisin vinkkinä, että kannattaa tehdä lyhyitä tekniikkapätkiä. Ettei lähde vaan kilpakävelemään vaan keskittyy tekniikan harjoitteluun lyhyissä pätkissä. Lenkillä vaikka yksi lyhtypylväiden väli kerrallaan, että tulee laadukkaasti, Kivimäki sanoo.

Itse hän muistaa alle 15-vuotiaana tehneensä esimerkiksi 10 kertaa 200 metrin pätkiä tekniikkaharjoituksena.

– Voit tehdä vaikka niin, että 200 metriä kilpakävelyä, minkä jälkeen 200 metriä hölkkää tai kävelyä ja sitten taas 200 metriä kilpakävelyä.

Juuri tekniikan harjoittelu koukutti Kivimäen kilpakävellyyn.

– Karnevaaleilla sain siihen paljon erilaisia tekniikkaharjoituksia.

Lajikarnevaalit Jämsässä ovatkin kaikille kolmelle tapahtuma, jota he ehdottomasti ja innokkaasti suosittelvat.

– Muistan junnuajoilta, että siellä tutustuin samanhenkisiin ihmisiin ja löysin kavereita. Oli kiva nähdä muualta Suomesta tulleita kilpakäve-



Anniina Kivimäki kannustaa muiden kilpakävelijöiden tavoin junioreita tulemaan laji-karnevaaleille, joista hänellä itselläänkin on hyviä muistoja. Kuva: Tapio Nevalainen



Aleksi Ojala jakaa mielellään osaamistaan ja kokemustaan nuoremmilleen. Kuva: Anssi Mäkinen

lijöitä. Siellä oppi aina uutta ja palasi idearikkaampana, Partanen muistaa.

– Suosittelen karnevaaleja! Siellä saa hyviltä valmentajilta vinkkejä, joilla pääsee pitkälle. Karnevaaleilla yhteisö on parasta. Kun on pieni laji, kaikki tulevat tutuksi. Parasta on, kun pääsee näkemään kavereita, Kivimäki sanoo.

– Karnevaalit on oma show’nsa. Se on Kivimäen Markon ansiota. Kävelykarnevaalien taika pitää kokea, Ojala lisää.



*Ilona Mononen
nauttii
Nuoret mailerit
-ryhmän tuesta
ja tsempistä*

”Kannattaa uskoa, että kova työ aina palkitaan”

Ilona Mononen, 17, löysi lajinsa kokeilujen kautta ja nykyisen treeniporukkinsa osin sattumalta. Hän otti huiman kehitysharppauksen viime vuonna ja huomasi yhtäkkiä juoksevensa aiemmin tv:stä katsomiensa huippujen kanssa samoissa kisoissa.

Turenkilaisella Monosella ei koskaan ole ollut varsinaisia esikuvia, mutta urheiluperheessä hän on katsonut yleisurheilua innokkaasti. Viime vuosina **Sara Kuiviston** ja **Kristiina Mäen** juoksut ovat sytyttäneet ja innoittaneet. Yhtäkkiä hän juoksikin samoissa kisoissa EM-kisoissa olleiden kanssa, mikä toi nuorelle urheilijalle lisää motivaatiota.

– Viime vuosi oli jotenkin niin epätodellista. Se tuli yllätyksenä vähän kaikille. Olin aina tykännyt juoksemisesta ja ajattelin, että totta kai jatkan sitä. En odottanut, että kehitystä tulee noin nopeasti. En osannut kuvitella, että juoksen kasin alle 2.10 tai edes pääsen Kalevan kisoihin, Mononen muistelee kotisohvallaan uuden kilpailukauden lähestyessä.

Monosen isä on pelannut jalkapalloa, ja äiti harrastanut yleisurheilua. Molemmat ovat juosseet maratoneja ja hiihtävät talvella innokkaasti. Vuotta vanhempi isovelji **Matias** juoksee samoja matkoja kuin siskonsakin. Urheilu on ollut aina osa perheen ja Ilonan elämää. On ollut uimakoulua, tanssia, jalkapalloa ja yleisurheilukoulua.

– Jossain vaiheessa tajusin, että kesätyömatkat ovat minulle sopivia. Pienempänä pikamatkat, pituus ja kuula

olivat ehkä lempparit. Piirinmestaruuskisoissa kannustettiin juoksemaan tonni ja sanottiin, että se voisi olla kivaa. Se menikin yllättävän hyvin.

Mononen on 17-vuotiaaksi ehtinyt kokea monenlaista yleisurheiluporukkaa. Hän aloitti kotiseurassaan Janakalan Janassa, jatkoi yläkouluikäisenä juoksua parin vuoden ajan Texasissa ja vaihtoi viime kaudeksi Lahden Ahkeeraan. Yhdysvaltoihin Monoset muuttivat isän työn takia.

– Olihan se aluksi iso muutos, mutta siihen tottui, ja sain siellä kavereita. Tosi hieno kokemus. Urheilu on siellä tosi isossa roolissa. Varsinkin maastojuoksu on todella joukkuelaji. Meillä oli tosi kiva joukkue, ja siitä oikeas-

taan sainkin siellä parhaat kaverit. Juokseminen yhdisti meitä.

Jokainen voi kuvitella, millaista oli kahden vuoden jälkeen lähteä porukasta, jonka kanssa treenasi päivittäin. Ei todellakaan helppoa.

– Oli ihan kauheaa lähteä. Kaverit olivat tehneet videon ja kuva-albumin muistoistamme, hän muistelee.

Nykyteknologia helpottaa yhteydenpitoa, mutta mieluusti Mononen myös kävi Yhdysvalloissa ystäviään tapaamassa sitten, kun se koronatilanteen puolesta on mahdollista.

Monipuolisesti ja maltilla

Ystävien lisäksi vuodet Yhdysvalloissa toivat muutosta harjoitteluun. Ennen



Monosen iloisten yllätysten kesään kuului muun muassa kaksi mitalia Kalevan kisoista.



Lahden Ahkerassa Mononen on päässyt juoksemaan myös viestejä. Kuvassa 4000 metrin viestin SM-kultajoukkue Sanna Erkinheimo (vas.), Ilona Mononen, Sini Rajaniemi ja Helmi Vuorimaa.

17-vuotiaiden SM-kilpailuissa Mononen juoksi mestariksi 800, 1500 ja 3000 metrillä.



Yhdysvaltojen vuosia Mononen harjoitteli yleisurheiluryhmässä, jossa keskeistä oli monipuolisuus. Kun Texasissa meni maastojuoksuryhmään, siellä sitten oikeastaan pelkästään juostiin.

– Olin Janakkalassa käynyt kerran viikossa juoksuryhmässä, joten Jenkeissä lenkkejä tuli enemmän. Kun siellä on ympäri vuoden tosi lämmin, oli kivaa harjoitella talvellakin ulkona.

Kun Monoset palasivat Suomeen kesän 2019 alussa, Ilona jatkoi amerikkalaisvalmentajan treeniohjelmalla. Uusi treeniporukka ja seurayhteisö löytyi, kun hän osui rippikoululeirille Lahden Ahkerassa juoksevan **Sini Rajaniemen** kanssa.

– Janakkalassa ei oikein ollut nuoria kestävyysjuoksijoita, joten puhuin Sinille, että haluaisin ehkä vaihtaa seuraa. Olin myös tottunut Jenkeissä joukkueeseen, ja Sini kertoi Nuoret mailerit -jutusta. Mietin, että se olisi aika siistiä, Mononen muistelee.

Sinin isästä **Mikko Rajaniemestä** tuli sittemmin myös Monosten valmentaja. Se toi harjoitteluun taas paljon uutta.

– Harjoitteluun tuli kilsoja lisää. Jenkeissä saattoi olla kovia treenejä, muttei niin paljon kilsoja kuin Suomessa. Harjoittelusta tuli Mikon val-

mennuksessa taas monipuolisempaa, koska Jenkeissä oli joko kovaa juoksua tai hiljaista juoksua. Olen pystynyt koko ajan lisäämään kilsoja, mutta olemme tehneet sen maltilla.

Turengista on Lahteen tunnin matka, Pajulahteen tunti ja vartti. Siksi Mononen treenaa paljon yksin Janakkalassa. Talvella hän treenasi ryhmänsä mukana kuitenkin kolmekin kertaa viikossa ja teki käytännössä vain pikenkit Janakkalassa.

– Turengissa pystyn kesällä kentällä tekemään nopeustreenit yksin tai Mattiaksen kanssa. Lahteen mennään kuitenkin kaksi tai kolme kertaa viikossa, sillä harjoituksia on hyvä tehdä tiimin kanssa ja niin, että valmentaja näkee juoksuani.

Neljän valmentajan pyörittämästä **Nuoret mailerit** -ryhmästä Monosella on pelkkää positiivista sanottavaa. Tiimistä löytyy urheilijoita 15-vuotiaista päälle parikymppisiin; on sekä 800 metriin että sitä pidempiin matkoihin ja esteisiin panostavia.

– Aina siis löytyy kovaa treeniseuraa riippumatta siitä, minkälainen treeni on ohjelmassa. Tiimi on jaettu pienempiin ryhmiin valmentajien mukaan. Mikon ryhmässä on minun ja



kaksi vuotta Lahden lyseossa ja muuttaa Lahteen. Helpottaisi, kun asuisin siellä. Lukion jälkeen haluaisin yliopistoon, mutta kuitenkin niin, että pystyn priorisoimaan juoksua.

Monosen arjessa on paljon tekemistä, mutta hyvä tasapaino. Urheilun ulkopuolella aika kuluu pitkälti koulujuttujen parissa. Lisäksi hän tykkää kokkailla ja leipoa.

– Teen aika paljon ihan perusrutkia, olen äidin apuna. Ei ole mitään bravuuria. Korvapuusteja leivoin viikoksi.

Viime kesä toi nuorelle urheilijalle paljon iloisia yllätyksiä ja uusia kokemuksia. Nyt harjoittelu sujuu kohti uusia tavoitteita, joista tänä vuonna 19-sarjalaisten molemmat arvokisat kiinnostavat erityisesti.

– Tavoitteena on päästä niihin kisoihin ja pärjätä siellä mahdollisimman hyvin.

Mononen on juossut 800 ja 1500 metrin lisäksi myös 3 000 metriä, mutta uskoo 1500 metrin olevan hänen päämatkansa jatkossa.

– Tykkään kasistakin. Se on kuitenkin ihan erilainen matka, kun alussa lähdetään omilta radoilta, ja taktiikka on aika isossa roolissa. Uskon, että pystyn kasillakin vielä parantamaan. 1500 metrillä matkavauhtia on kiva.

Kun Monoselta kysyy junioreille vinkkejä ja kannustusta, vastaus muotoutuu nopeasti.

– Kannattaa uskoa, että kova työ palkitaan aina. Itseään ei kannata vertailla muihin. Nuorena saattaa tuntua, että on niin kaukana ikäluokan kärjestä eikä ole ikinä mitään mahdollisuuksia, mutta ei ole mitään hätää, vaikkei olisi Suomen huipulla 13-vuotiaana. Joillain kehitys tulee myöhemmin, kuten se minulla tuli 17-vuotiaana. Kannattaa treenata pitkäjänteisesti.

Matiaksen lisäksi kuusi juoksijaa. Arvostan sitä yhteishenkeä, mikä meidän ryhmässämme on. Se ei aina ole itsensäenselyä yksilöurheilussa. Treenikavereilta saatu vertaistuki ja tsemppi ovat kullannarvoisia.

Urheilua ja koulua, kokkailua ja leipomista

Yhteistyö Rajaniemen kanssa on toiminut kaikin puolin hyvin.

– Mikko ottaa ryhmässä kaikki huomioon, tekee ohjelmia tosi yksilöllisesti ja on kiinnostunut siitä, miten urheilijoilla menee. Hänelle on aina helppo sanoa, jos on väsynyt. Hän ymmärtää, eikä ole mitään ongelmaa ottaa harjoituksesta kilsoja pois tai pitää lepopäivä. Kommunikointi on helppoa, Mononen kiittää.

Yleisurheilun lisäksi Monosen arkeen kuuluu lukio, jota hän käy Hämeenlinnassa toista vuotta. Neljän vuoden opiskelutahti mahdollistaa urheilun yhdistämisen koulunkäyntiin hyvin. Kun koronatilanne on tuonut arkeen etäopiskelun, se on karsinut päivästä myös matkustamisen Hämeenlinnaan ja takaisin.

– Olen miettinyt, pitäisikö käydä



Monosen arki täyttyy urheilusta ja opiskelusta. Etäopiskelu on helpottanut aikataulusta.



Teksti **HEIDI LEHIKONEN**

Silja Kosonen:

”Kannattaa heittää mahdollisimman paljon”

Moukarinheitäjä **Silja Kosonen** toivoo, että juniorit harjoittelisivat monipuolisesti ja kokeilisivat rohkeasti myös moukarinheittoa. Kärsivällisyys kannattaa, sillä lajin opettelu ottaa aikansa.

– Kannattaa heittää mahdollisimman paljon. Kun itse olin nuori, heitin tosi paljon. Moukarin kanssa kannattaa pyöriä tosi paljon myös niin, ettei heitä. Pyörimistä on hyvä tehdä molempiin suuntiin, pysyy tasapaino. Myös kuulan ja kuntopallon heitot ovat tärkeitä, Kosonen sanoo.

Runsaan heittämisen lisäksi Kosonen muistaa alle 15-vuotiaana lajis-

taan ennen kaikkea sen, että urheileminen on ollut hauskaa.

– Karnevaalit ovat tosi hauskoja muistoja. On hienoa, että sellaisia on järjestetty ja järjestetään. On ollut hauskaa päästä näkemään samanikäisiä harrastajia ympäri Suomen ja näkemään maan huippuja kisaamassa. Ne ovat parhaita muistoja nuoruudesta, ja karnevaalit ovat edelleen hauskat, Kosonen sanoo.

– Karnevaaleilta on tullut paljon hyviä vinkkejä. Kun olin ekana vuotena karnevaaleilla, valmentajani **Jani Pihkasen** isä **Kari** oli meillä valmentajana. Muutenkin oli apua, kun karnevaaleilla pääsi eri valmentajien oppeja kuun-

telemaan.

Moukarinheitosta hän on tykännyt aina, mutta heittolajeista valikoimaan ovat kuuluneet myös kiekko ja kuula.

– Se on tullut luonnostaan. Siinä sai pyöriä useamman kerran. Kun moukari alkoi lentää pidemmälle, oli siis katsoa kaarta, kun meni pitkälle, Kosonen sanoo hymyillen.

Kososella on yleisurheileville lapsille ja nuorille erityisesti yksi vinkki.

– Kannattaa monipuolisesti tehdä kaikkea ja nauttia siitä. Minullakin oli kiekko pitkään mukana, ja kuula oli viime vuonnakin mukana. Kannattaa koittaa tehdä kaikkea niin paljon kuin mahdollista, hän sanoo.

Jessica Kähärä kannustaa hyödyntämään kotipihan mahdollisuudet:

”Luovuutta kannattaa käyttää!”



Korkeushyppääjä **Jessica Kähärä**, 19, on aina hyppinyt muuallakin kuin urheilukentällä. Kähärä muistaa pomppeensa vaikkapa trampoliinilla joka päivä ja liikkuneensa muutenkin monipuolisesti omalla takapihalla. Samantapaiseen luovuuteen hän kannustaa myös junnuja.

– Jos on vaikkapa kiinnostunut keppihevosta, niillä radoilla tulee hyvin ponnistuksia. Kun tekeminen on itselle mielenkiintoista, sitä jaksaa tehdä, Kähärä sanoo.

Trampoliinillakin hyppymahdollisuudet ovat monipuoliset.

– Viritimme trampoliinin luo korkeustelineet, ja tulin nurmikolta trampoliinille alas paljain varpain. Varsinkin kotipihalla voi käyttää luovuutta, kaikenlaista tuollaista hyppelyä kannattaa harrastaa. Kaikenlaiset loikat ovat myös hyviä. Voi myös kokeilla yhden jalan tavoiteponnistuksia niin, että yrittää kurkottaa vaikka johonkin narunpätkään.

Hän muistaa hyvän harjoituksen myös yhdeltä junnuleiriltä.

– Kaksi piti suoraksi vedettyä hypynaruja, jonka yli mentiin saksihypylä. Se oli myös mukavaa.

Kähärä kilpaili pitkään myös aitajuoksussa, ja sanoo senkin tukevan korkeushyppyä. Aitajuoksussa tulee hyvin ponnistuksia ja juoksua, eikä senkään harjoittelua tarvitse rajoittaa urheilukentälle.

– Meilläkin oli pihalla omatekoiset aidat, joita juostiin, Kähärä muistaa.

Yleisesti hän haluaa kannustaa lapsia tekemään mahdollisimman paljon erilaisia ponnistuksia, jotka tuovat luontaista kimmoisuutta. Kähärä on itse hyvä esimerkki siitä, millaista hyötyä siitä on.

– Olen pienestä pitäen tehnyt tuollaista, ja se näkyy. Minulla on tosi luontainen ponnistus, joka lähtee terävästi. Hyppääminen ja kaarrejuoksu ovat aina olleet minulle tosi luontaisia.

Korkeushyppy poikkeaa muista hyppylajeista juoksun osalta siinä, että

ponnistukseen tullaan kaarrejuoksusta. Sitäkin voi harjoitella monipuolisesti.

– Kaikki kaarrejuoksut ja ympyräjuoksut ovat hyviä. Radalla voi tehdä kaarteisiin juoksuja. Voi myös tehdä kartioista ympyrän ja hyödyntää futis kentällä keskiympyrää. Ympyrää voi juosta aina yhden kierroksen yhteen suuntaan ja sitten toisen kierroksen toiseen suuntaan. Sitä teemme vieläkin treeneissä aika paljon.

Monipuolisen hyppäämisen ja juoksemisen lisäksi myös liikkuvuutta voi harjoittaa eri tavoin.

– Voimistelu on hyvä. Itse olen ollut sirkuskouluissa, ja tein kesällä voimistelua kotona nurmikolla ja trampoliinilla. Korkeudessa tarvitaan varsinkin selän liikkuvuutta, joten kaikki trampoliinilla tai jumppamatolla tekeminen tukee lajia tosi hyvin, Kähärä sanoo.

Ja lisää.

– Luovuutta kannattaa käyttää!



Oululaisen Kuivasjärven Auran
treeneissä viihtyvät junnut ja ohjaajat

Ilolla ja yhteishengellä





Auran viestimenestysilo on tullut viime vuosina tutuksi. Kuvassa Sonja Stång (vas.), Ella Nisula, Aino Vuorjoki ja Ronja Koskela.

Kuivasjärven Aura on kisareissuilla totuttu näkemään iloisena porukkana, jossa hymy on herkässä ja juttu luistaa. Sama on meininki seuran treeneissä kotipaikkakunnalla Oulussa, katsoi sitten minkä ikäluokan porukkaa tahansa. Seuran nuoret menestyneet urheilijat **Sonja Stång**, **Aino Vuorjoki** ja **Ronja Koskela** viihtyvät seurassa myös pienempien yleisurheilukoululaisten ohjaajina.

Aino Vuorjoki, 15, Ronja Koskela, 18, ja Sonja Stång, 19, ovat ohjaajina jo konkareita. Aino muistaa olleensa edellisessä seurassaan, Kempeleen Kiri, apuvalmentajana jo kakkosluokkalaisena. Sonja muistelee olevansa ohjaajana viidettä ja Ronja neljättä vuotta.

– Tämä on ollut mielekästä! Ei tätä voi tyköksi sanoa, kun tuntuu niin rennolta. Aina on parempi mieli sen jälkeen, kun on vetänyt treenit, Ronja

sanoo, ja muut nyökkäilevät vieressä.

Kolmikko innostuu urheilukoululaisten innosta ja kyvystä innostua helposti. Se saa ohjaajatkin innostumaan vielä enemmän.

– Kun neuvoo jotain, niin saattaa itsekin ymmärtää jotain asioita, Sonja sanoo.

Lasten leikkimielisyys näkyy, eikä heitä tarvitse houkutellessa tekemään ja juoksemaan.

– He ovat ihan liekeissä kaikesta, kolmikko vakuuttaa.

Aino, Ronja ja Sonja ovat itse kasvaneet pienistä urheilukoululaisista nuoriksi tavoitteellisiksi urheilijoiksi. Oman kokemuksensa pohjalta ja muutenkin jokaisella on selvä näkemys itsestään ohjaajana ja asioista, joita haluavat lapsille antaa.

– Positiivisen kautta ohjataan, Aino kiteyttää.

Tärkeää on myös monipuolisuus ja monipuolinen tutustuminen yleisurheilun eri lajeihin.

– Yritän pitää treenit mahdollisimman monipuolisena, jotta lapset saisivat kokeilla vähän jokaista lajia. Sitä kautta heille sitten löytyy oma lempilaji. Itsestäni tuntuu, etten pienempänä ottanut juuri koskaan heittolajeja, joten yritän nyt ottaa niitäkin ohjelmaan, vaikken osaakaan niitä niin hyvin valmentaa, pika-aitoja päälajinaan juokseva Sonja sanoo.

Ronja on seurakavereidensa kanssa samalla linjalla ja painottaa myös ohjaajan omaa innostuneisuutta.

– Vaikka tehtäisiinkin kuntopiiriä, olen innoissani, että ”jess, nyt tehdään punnerruksia!”. Lapset myös tykkäävät pienistä haasteista treeneissä.

Leikkimielisyydellä hauskuus säilyy kaikilla

Haasteilla ja leikkimielisyydellä perusjutuistakin tulee hauskoja.

– Olemme esimerkiksi kesällä yhdis-

telleet liikkuvuushommia eläimiin. Se on paljon hausempaa niille pienille ja myös itselleni, Sonja sanoo hymyillen.

Välillä lapsia joutuu hyväntahtoisesti muistuttamaankin, ettei kaikessa tarvitse kilpailla.

– Liikkuvuus- ja koordinaatiojutuissa pitää erikseen sanoa, että nyt ei kisata, Ronja sanoo nauraen.

Kolmikko haluaa jatkaa nuorempiensa valmennusta urheilukouluissa jatkossakin. Niin mukavaa ohjaaminen on ollut, ja niin hyvän mielen siitä aina saa.

– Parasta palautetta on ollut, kun lapset kysyvät, voidaanko jatkaa heidän valmentajinaan.

Lasten vanhemmilta tulleet kehuja ja kiitokset lämmittävät myös erityisen paljon.

– Ne merkkäavat, koska silloin lapsi



Eetu Ylikunnari, Otso Kylmänen ja Lukas Mahlakaarto viihtyvät Aurassa.



Aino Vuorjoella on nuoresta iästään huolimatta jo pitkä kokemus urheilukoululaisten ohjaajana.

on puhunut kotona.

Pienet urheilukoululaiset myös muistavat saamansa opit vielä pitkän ajan päästä ja moikkailevat ohjaajaan myöhemminkin.

– Yksi lapsi kertoi muistavansa, miten monta vuotta aiemmin oli hänelle kerrottu, että joku liike pitää tehdä näin, Sonja sanoo hymyillen.

Yhteishenki puuttui livetreeneistä

Otso Kylmänen, Lukas Mahlakaarto ja Eetu Ylikunnari viihtyvät Auran treeneissä, joissa saavat urheilla kavereidensa kanssa hyvällä meiningillä.

– Sisarusten perässä tulin yleisurheilukouluun. Kakkosella tai kolmosella aloitin sen, sitten siirryin kilparyhmään, nyt 13-vuotias Otso sanoo.

Hän ehti harrastaa myös breakdancia, mutta se sai jäädä pari vuotta sitten. Myös Lukas on lopettanut aieman harrastuksensa salibandyn.

– Auran urheilukouluun tulin viime vuonna, aiemmin myös (Oulun) Pyrintön urheilukoulussa ollut nuorukainen sanoo.

Eetu aloitti yleisurheilun hyvästä syystä pari vuotta sitten.

– Kaveri yllytti. Tämä alkoi sitten kiinnostaa paljon enemmän, jalkapallon vuosi sitten lopettanut poika kertoo.

Poikien harrastukseen korona-aika ei ole suuremmin vaikuttanut, mutta kisoihin on jo kaippu. Kisareissuilta on jäänyt hienoja muistoja. Korona-aikana tutuiksi ovat tulleet myös Instagramin kautta toteutetut livetreenit. Niitäkin pojat ovat tehneet, mutta...

– Yhteishenki jäi puuttumaan.

Millaisia ne treenit sitten normaalisti ovat, ja mistä hyvä meininki syntyy?

– Treenit ovat mukavia ja monipuolisia. Täällä on mukava olla, koska on hyviä kavereita, Otso tiivistää kolmikun ajatukset.

Vanhempien seurakavereidensa menestystä pojat ovat seuranneet tarkasti.

– Onhan sillä merkitys. Se tuo hyvän maineen seuralle. Niistä voi ottaa motivaatiota. Treenaa vaan kovempaa, Otso kehuu.

Kymmenottelun monipuolisuus kiehtoo Eemil Porvaria

"Pääsee kaikilla osa-alueilla näyttämään mihin pystyy"

Laaja pihapiiri kotona ja isoveljen esimerkki innosti **Eemil Porvaria** liikkumaan lapsena. Moskovan MM-kilpailut 2013 toivat kipinän yleisurheiluun, ja monipuolisuus koukutti kymmenotteluun. Monipuolisuutta ja tekemisestä nauttimista nyt 18-vuotias Porvari toivoo myös junioreille.

– Kunnon kipinä urheiluun tuli, kun katsoin Moskovan MM-kisoja 2013 ja siellä **Tero Pitkämäkeä** heittämässä keihästä. Siitä lähti itselläni enemmän kipinä yleisurheiluun. Tero oli esikuva, ja katsoin nuorempana varmaan kaikki keihäskisat, mitä YouTubeista löytyi, Porvari muistelee.

Sitä ennenkin liikunta oli iso osa Porvarin arkea. Kotoa löytyi iso piha, jossa oli kiva juosta. Kun hän yritti pysyä pari vuotta vanhemman isoveljensä perässä, siinä tuli sopivasti haastetta. Yleisurheilun lisäksi hän on ehtinyt harrastaa yhden kesän jalkapalloa ja seitsemän vuotta salibandyä.

– Sählyssä oli Hartolan oma joukkue, ja kun kaverit lopettivat, emme enää saaneet joukkuetta. Sen joutui sitten jättämään pois.

Yleisurheilussa Porvari on alusta lähtien tykännyt eniten keihästä.

– Se on ollut kiinnostavin laji. Sitä olen tehnyt kaikista eniten ja kehitty-

nyt siinä. Ottelu tuli mukaan, kun tykkäsin kokeilla kaikkia lajeja ja huomasin pärjääväni ihan hyvin. Testasimme sitten, miten se sujui.

Monipuolinen tekeminen on ollut Porvarille luontevaa ja mieluista, eikä hän ole toistaiseksi halunnut keskittyä pelkästään keihäaseen.

– Ottelussa kiehtoo sen monipuolisuus. Ottelu vaatii joka osa-alueelta paljon. Siinä pääsee kaikilla osa-alueilla näyttämään, mihin pystyy. Pi-

tää olla hyvät hermot. Kun on monta lajia, pää pitää pystyä pitämään kylmänä, vaikka tulisi epäonnistumisia ja vaikka onnistuisi hyvinkin. Henkisesti on raskasta, kun pitää olla vireystila päällä kaksi päivää putkeen, Porvari kuvaa.

Monipuolinen harjoittelu on tuonut tuloksia myös muissa kuin ottelun lajeissa, sillä esimerkiksi viime hallikaudella hän oli SM-hallikisoissa kolmi-loikassa neljäs.



Seiväshyppy on Eemil Porvarille yksi haasteista kymmenottelussa. Kuva: Heidi Lehikoinen

Eemil Porvari on ponnistanut Nuorten SM-hallien (2021) M19-sarjan kolmiloikka-kilpailussa hyppyyn, joka tuo hänelle hopeamitalin. Kuvat Anssi Mäkinen





Porvari on monissa kymmenottelun lajeissa ikäistensä kotimaista kärkeä ja taitaa lisäksi kolmiloikan. Kuvat Lauri Heino

– Otteluista parhaiten mieleen on jäänyt PM-ottelu Uppsalassa 2019. Se oli ensimmäinen kerta, kun pääsin ulkomaille kisaamaan ja edustamaan Suomea. Siksi se on jäänyt parhaiten mieleen.

Valmentajaansa **Keijo Kylänpää**ä hän kehuu. Urheilijalle rauhaa ja luottamusta luo valmentaja, jolla on selkeä linja ja ajatus tekemiseen. Kehityksen näkeminen lisää luottamusta molemmille.

– Keijo on tosi rauhallinen, ja se auttaa myös itseäni. Itse olen aika analyyttinen ja tykkään keskustella siitä, miksi jotain tehdään, ja mihin se vaikuttaa. Valmentajalle ei varmaan tule hirveän tylsää, kun keskustellaan sen verran paljon, Porvari sanoo hymyillen.

Porvarin arkea rytmittävät urheilu ja opiskelu Lahden urheilulukiossa. Hartolasta hänen ei tarvitse päivittäin kulkea, sillä hänellä on asunto Lahdessa. Myös valmentaja Keijo Kylänpää asuu Lahdessa, ja harjoitusseuraa on myös Lahden Ahkeran urheilijoista.

– Siellä olen käynyt treenaamassa pikajuoksua ja seiväshyppyä.

Harjoittelussa voima on painottunut jonkin verran. Sitä on lisätty

ohjelmaan pikkuhiljaa. Myös nopeuteen on keskitytty, kun Lahdessa sitä on talvella voinut hyvin hallissa tehdä. Lajeista seiväs ja heittolajit ovat jonkun verran painottuneet.

Seuran tuelle kiitosta

Porvarin tuloskehitys on toistaiseksi tarjonnut usein iloisia yllätyksiä myös hänelle itselleen. Hän on myös osoittanut olevansa erinomainen kilpailija tiukoissakin paikoissa.

– Yllätyin kyllä viime kesänä varsinkin kymppiottelussa, että siinä parani pisteet niinkin paljon. Siitä olen positiivisesti yllättynyt, että kisassa pystyy enemmän ottamaan irti kuin treeneissä. Toinen positiivinen yllätys oli, että pystyin viime kesänä heittämään ennätyksen. Se oli yllätys, kun vasta keväällä pääsin kunnolla kuntouttamaan syksyllä ilmennyttä rasisusmurtumaa, Porvari sanoo.

Hän on ilolla seurannut naisottelijoiden menestystä ja kehitystä, mutta näkee samaan mahdollisuuksia myös kymmenottelun puolella.

– Meillä on hyvä porukka ottelu-leireillä ja kisoissa. Ihan samanlai-

sia huipputähtiä ei ole tullut kuin naisten puolella, mutta hyviä tyyppejä on, ja nuorissakin on potentiaalia nousta huipputasolle.

Hänen omat tavoitteensa lähivuosina liittyvät ennen kaikkea ehjiin harjoituspäiviin ja nuorten arvokilpailuihin.

– Toivon, että saisin ehjät harjoitus- ja kilpailukaudet ilman pahempia vammoja. Sitä kautta pystyisin taas kehittymään. Lisäksi toivon, että pystyisin nuorten arvokisoissa menestymään, ja ehkä vähän aikuisten tasollakin pääsemään paremmille sijoille.

Seuransa Hartolan Voiman tukea hän kiittää. Seura ei ole iso, mutta siellä on kuitenkin aktiivista yleisurheilutoimintaa.

– Keijo on pitkään käynyt Hartolan Voimassa vetämässä yu-kerhoa ja myös valmennusryhmää. Kymmenkunta junnuja siellä on, Porvari sanoo.

Oman seuransa junnuille ja kaikille muillekin nuorella urheilijalla on erityisesti yksi vinkki.

– Kannattaa pitää harjoittelu monipuolisena, ettei liian aikaisin panosta pelkästään yhteen lajiin. Pitää nauttia siitä, mitä tekee, ettei ota vakavasti ja hampaat irvessä.



Alastulo, telineistä irtoaminen, sektorissapysyminen...

Kymmenottelun lajeista jokainen on omalaisensa, ja jokaiseen liittyy sekä haasteensa että hauskuutensa. Spurtti News kysyi Eemil Porvarilta jokaisesta lajista hauskimman ja vaikeimman asian.

100 m

Hauskin: Maaliintulo

Vaikein: Telineistä irtoaminen

Pituus

Hauskin: Alastulo

Vaikein: Vauhtijuoksu ja lankulle tulo

Kuula

Hauskin: Kun saa työnnön pysymään ringissä

Vaikein: Kun saa työnnön pysymään ringissä

Korkeus

Hauskin: Kun pääsee kunnolla riman yli

Vaikein: Kaarrejuoksu

400 m

Hauskin: Lähtö

Vaikein: Loppusuora

110 m aj

Hauskin: Aidan ylitys

Vaikein: Saada juoksu pidettyä paketissa lähdöstä maaliin asti

Kiekko

Hauskin: Se, kun näkee kiekon lähtevän oikein hyvään asentoon

Vaikein: Saada kiekko pysymään sektorissa

Seiväs

Hauskin: Hypätä seipään varassa ylöspäin

Vaikein: Koko lajisuoritus

Keihäs

Hauskin: Kun tuntee, että keihäs lähtee pisteenä taivaalle

Vaikein: Saada ajoitukset kohdalleen

1500 m

Hauskin: Kun se on ohi

Vaikein: Sen odottaminen

Tokion olympialaiset jär

Yleisurheilua pääset seuraamaan 30.7.-8.8. välisenä aikana.

Esittelemme olympiajoukkueeseen 21.4. mennessä valitut yleisurheilijat.



AKU

*28.10.1991 Lappeenranta

Veli-Matti (Aku) Partanen alitti Tokion olympiarajan 50 kilometrin kävelyssä maaliskuussa 2019 Slovakian Dudincessa tuloksellaan 3.46.54. Vuotta aiemmin hän teki samalla reitillä ennätyksensä 3.44.43, jolla hän sijoittuu Suomen kaikkien aikojen tilastossa kolmanneksi. Partanen on potentiaalinen menestyskävelijä, vaikka viime vuosien arvokisamatkat ovatkin päättyneet epäonnekkaasti. Häntä valmentaa vuoden 1995 maailmanmestari Valentin Kononen.

Aiemmat olympiakisat:
2016 keskeytys.

Muut arvokisasaavutukset:
2013 MM 41:s.
2014 EM 18:s.
2015 MM 18:s.
2017 MM hylkäys.
2018 EM keskeytys.
2019 MM keskeytys.

Oma ennätys:
3.44.43 (24.3.2018)



TOPI

*7.2.1996 Tampere

Suomen lupaavimpiin suunnistajiin kuulunut Topi Raitanen päätti panostaa estejuoksuun vuonna 2017. Seuraavana kesänä Berliinissä hän juoksi jo EM-finaalissa sijoittuen kahdeksanneksi. Suomalaisen yleisurheilukansan sydämet Raitanen valloitti viimeistään ratkaistessaan vuoden 2018 Ruotsi-ottelun voiton kirimällä ykköseksi päätösmatkalla 1500 metrillä. Olympiajoukkueeseen jo joulukuussa 2019 valittu Raitanen juoksi kesällä 2020 Monacossa ennätyksensä 8.16.57, jolla hän sijoittui kauden maailmantilastossa kuudenneksi.

Ei aiemmin olympiakisoissa.

Muut arvokisasaavutukset:
2017 Universiadi-pronssia
2018 EM 8:s.
2019 MM 29:s (alkuerä).

Oma ennätys:
8.16.57 (14.8.2020)

Suunnistus:
2012 U18 EM hopea/viesti.
2014 U18 EM pronssi/pitkä matka, hopea/viesti.
2015 JMM kulta/viesti.
2016 MM 7./sprinttiviesti. EM 4./sprinttiviesti.
2018 EM kars./sprintti.



jestetään 23.7.-8.8.2021

He ovat myös rikkoneet Tokion olympialaisten olympiarajan, mutta heitä ei ole vielä valittu joukkueeseen:

- Antti Ruuskanen, keihäänheitto
- Oliver Helander, keihäänheitto
- Annimari Korte, 100 m aitajuoksu
- Reetta Hurske, 100 m aitajuoksu



KRISTIAN

*2.9.1994 Jämsä

Kristian Pulli kirjoitti nimensä ennätyskirjoihin kesän 2020 ensimmäisellä hypyllään. Tommi Evilän entisen SE:n viidellä sentillä ylittänyt tulos 827 ei kelvannut olympianäytöksi, koska Kansainvälinen Yleisurheiluliitto oli sulkenut näyttöikkunan koronaviruspandemian vuoksi, mutta Torun EM-hallikisoissa maaliskuussa 2021 syntynyt 824 riitti. Samalla Pulli saavutti Suomen yleisurheilun ensimmäisen sisäratojen EM-mitalin 21 vuoteen. Pullin ensimmäinen arvokisamitali oli juniorien EM-hopea kolmiloikassa, mutta hän on kaudesta 2016 lähtien keskittynyt pituushyppyyn. Aikuisten arvokisadebyyttinsä jämsäläinen teki Berliinin EM-kisoissa 2018.

Ei aiemmin olympiakisoissa.

Arvokisasaavutukset:

2013 JEM hopea/kolmiloikka.
2018 EM 16:s.
2021 Halli-EM pronssi.

Oma ennätys:

827 SE (11.6.2020)



ELLA

*6.12.1998 Espoo

Ella Junnila paransi korkeushypyn SE-tulosta kahdesti vuonna 2019 ylittämällä ensin 194 ja sitten 195. Seuraavan kerran ennätysrima jäi kannattimilleen Torun EM-hallikisojen finaalissa, mistä palkinnoksi tuli Suomen ensimmäinen aikuisten arvokisojen korkeusmitali yli 50 vuoteen. Pronssituloksella 196 sivusi myös Tokion karsintarajaa, joten Junnilasta tulee Suomen ensimmäinen olympiaedustaja naisten korkeushypyssä sitten vuoden 1976 sekä perheensä toinen olympiaurheilija: hänen äitinsä Ringa Ropo-Junnila osallistui pituushyppyyn Barcelonassa 1992.

Ei aiemmin olympiakisoissa.

Arvokisasaavutukset:

2018 EM 17:s.
2019 MM 28:s. U23EM pronssi.
2021 Halli-EM pronssi.

Oma ennätys:

196 (7.3.2021)





Lotta Kempainen

Syntymävuosi 1998
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin 7-vuotiaana.
Seura HIFK-Friidrott
Lajit 60 m, 100 m ja 200 m
Ennätykset 60 m 7,16, 100 m 11,45 ja 200 m 23,56
Tavoite 100 m SE, EM-mitali 100 tai 200 m:llä ja olympiafinaali.



Nooralotta Neziri

Syntymävuosi 1992
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin vuonna 2000.
Seura Jyväskylän Kenttärheilijat
Lajit 100 m aitajuoksu, 60 m aita-juoksu, joskus myös 100 m
Ennätykset 100 m aj 12,81, 60 m aj 7,91
Tavoite Juosta alle 12,70 ja menestyä Tokion olympialaisissa.



Elmo Lakka

Syntymävuosi 1993
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin vuonna 2001.
Seura Jyväskylän Kenttärheilijat
Laji 110 m aitajuoksu, 60 m aitajuoksu
Ennätys 60 m aj. 7,63, 110 m aj. 13,49
Tavoite Tokion olympialaiset ja tulevaisuudessa arvokisamitali.



Oskari Möro

Syntymävuosi 1993
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin 8-vuotiaana.
Seura Esbo IF
Laji 400 m aitajuoksu
Ennätys 49,04 (SE)
Tavoite Arvokisamitalin voittaminen, Suomen ennätyksen parantaminen, itsensä kehittäminen.



Joonas Rinne

Syntymävuosi 1995
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin 8-vuotiaana.
Seura Saarijärven Pullistus
Lajit 1500 m ja 800 m
Ennätykset 1500 m 3.40,38 ja 800 m 1.47,87
Tavoite EM-finaali.



Sara Kuivisto

Syntymävuosi 1991
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin 16-vuotiaana.
Seura Borgå Akilles
Lajit 800 m ja 1500 m
Ennätykset 800 m 2.01,60 ja 1500 m 4.08,85, 1000 m Suomen ennätys 2.39,14
Tavoite Menestyminen arvokisoissa ja ulkoratojen Suomen ennätykset.



Camilla Richardsson

Syntymävuosi 1993
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin vuonna 2000.
Seura Esbo IF
Lajit 3000 m estejuoksu, 5000 m
Ennätykset 3000 m ej. 9.35,27, 5000 m 15.37,02
Tavoite 2021 tavoitteeni on päästä olympialaisiin.



Urho Kujanpää

Syntymävuosi 1997
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin 8-vuotiaana vuonna 2005.
Seura Tampereen Pyrintö
Laji Seiväshyppy
Ennätys 566 cm
Tavoite Arvokisamitali ja SE.



Taika Koilahti

Syntymävuosi 1998
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin vuonna 2006.
Seura Turun Weikot
Laji Pituushyppy
Ennätys 669 cm
Tavoite Olympiamenestys.



Kristiina Mäkelä

Syntymävuosi 1992
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin 4-vuotiaana.
Seura Orimattilan Jymy
Laji Kolmiloikka
Ennätys 14,38 m
Tavoite Saada arvokisamitali.



Simo Lipsanen

Syntymävuosi 1995
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin 13-vuotiaana.
Seura Lappeenrannan Urheilu-Miehet
Lajit Kolmiloikka ja pituushyppy
Ennätys Kolmiloikka 17,14 m ja pituus 776 cm
Tavoite Arvokisamitali ja ennätysten parantaminen.



Senja Mäkitörmä

Syntymävuosi 1994
Milloin aloitit yleisurheilun? Ekat kisatulokset taitavat löytyä vuodelta 1999 eli ainakin 5-vuotiaana.
Seura Varpaisjärven Vire
Laji Kuula
Ennätys 17,30 m
Tavoite Työntää mahdollisimman pitkälle, olympialaiset.



Aaron Kangas

Syntymävuosi 1997
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin 10-vuotiaana.
Seura Kankaanpään seudun Leisku
Laji Moukari
Ennätys 79,05 m
Tavoite Liittyä 80 metrin kerhoon.



Toni Kuusela

Syntymävuosi 1994
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitusikä en muista, mutta jo pienestä sitä on kaikkea tullut kokeiltua.
Seura Kuortaneen Kunto
Laji Keihäs
Ennätys 83.40 m
Tavoite Olympiakulta.



Maria Huntington

Syntymävuosi 1997
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin 9-vuotiaana.
Seura Tampereen Pyrintö
Laji 7-ottelu
Ennätykset 7-ottelu 6339 pistettä, 100 m aj 13.09, pituus 651 cm
Tavoite Olympialaiset.



Aleksi Ojala

Syntymävuosi 1992
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin vuonna 2002.
Seura Urjalan Urheilijat
Laji Kilpakävely
Ennätykset 50 km 3.46.25 ja 20 km 1.23.16
Tavoite Menestyä sekä kotimaisissa että kansainvälisissä arvokilpailuissa ja olla kannustajana nuoremmille urheilijoille.



Leo-Pekka Tähti

Syntymävuosi 1983
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin vuonna 1998.
Seura Porin Tarmo
Laji Pyörätuolikelaus (T54) 100 m, 200 m, 400 m ja 800 m
Ennätykset 100 m 13,63 (ME), 200 m 24,40, 400 m 46,73 ja 800 m 1.34,25
Tavoite Voittaa viides perättäinen paralympiakulta Tokion paralympialaisissa 2021.



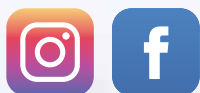
Amanda Kotaja

Syntymävuosi 1995
Milloin aloitit yleisurheilun? Aloitin vuonna 2008.
Seura Vampulan Urheilijat
Laji Pyörätuolikelaus: pikamatkat
Ennätykset 100 m 15,64, 200 m 29,18
Tavoite Paralympiakulta.



VALTAKUNNALLINEN
YLEISURHEILU-
VIKKO
24.-30.5.2021

Seuraa @nuorisogleisurheilu





Hese-kisat järjestetään tänä vuonna etäkisoina



Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Hesburgerin H-hetki-koululiikuntaohjelmaan kuuluvat Hese-kisat tuovat tänä keväänä kouluihin liikunnan riemua aivan uudella konseptilla. Viides- ja kuudesluokkalaisten valtakunnallinen kouluyleisurheilukilpailu järjestään ensimmäistä kertaa etänä. Lajit ovat tuttuja aiemmilta vuosilta: vauhditon pituushyppy, junnukeihäs, sukkulaviesti 12 x 60 metriä ja 12 x 400 metrin viesti.

Hese-kilpailaan 12.4.–7.5.2021 välisenä aikana

Mukaan pääsevät 5–6-luokkalaiset, jotka lähtevät suorittamaan lajeja



liikuntatunnilla ja ilmoittavat tulokset 7.5.2021 mennessä osoitteessa www.yleisurheilurekisteri.fi tunnuksella HESEtulokset21.

Haussa parhaat filiskuvat ja videot

Hese-kisojen henkeen on aina kuulunut koko luokan raikuva kannustus. Jotta kisafilis syntyy myös etäkisoissa, piirikisojen ja finaalin yhteydessä käydään erillinen mittelo sosiaalisessa mediassa. Piirikisoissa luokka osallistuu siihen julkaisemalla koulun Instagram-tilillä kuvia ja videoita lajien harjoittelusta sekä kilpailuista ja liittää julkaisuihin seuraavat aihetunnisteet: #hesekisat ja #etähesekisat sekä viittaa Hesburgerin ja SUL:n nuorisoyleisurheilun tileihin @hesburgerfin ja @nuorisoyleisurheilu.

– Viisi parhaaksi valittua päivitystä palkitaan, SUL:n nuorisopäällikkö **Piia Jäntti** lupaa.

Yhtäaikaaisesti eri paikkakunnilla kilpailtavan finaalin aikana sosiaalisessa

mediassa mitellään puolestaan parhaan kannustajakoulun tittelistä. Parhaiten joukkuetaan kannustanut luokka saa niin ikään palkinnon saavutuksestaan.

Etäfinaali kilpaillaan kotikentillä yhtä aikaa

Myös Hese-kisat huipentava finaali kilpaillaan tänä vuonna etänä. Finaali järjestetään tiistaina 18. toukokuuta.

– Piirikisoissa luokilla on vajaa kuukausi aikaa suorittaa kilpailu. Finaalissa jokainen finalistiluokka aloittaa kilpailun samaan aikaan kello 10, vaikka kaikki kilpailevatkin omalla kotikentällään, Jäntti kertoo.

– Näin saamme kisoihin edelleen ison kisafinaalin tuntua.

Jäntti muistuttaa, että Hese-piirikisoja kannattaa hyödyntää usealla liikuntatunnilla.



– Lajeja ei sääntöjen mukaan tarvitse suorittaa yhdellä ja samalla liikuntatunnilla. Ne voi jakaa usealle tunnille ja valita sitten parhaat tulokset. Lajeja kannattaa myös harjoitella, jotta ne luistavat kilpailussa, Jäntti sanoo.

Lue lisää Hese-kisoista

www.yleisurheilu.fi/koululaiskilpailu/



Seuracup muuttuu Pohjola Seuracupiksi

Valtakunnallinen yleisurheilun Pohjola Seura-cup järjestetään vuonna 2021 jo 24. kerran. Finaalit järjestetään 4.9.2021. Seuracupissa 11–17-vuotiaat nuoret kilpailevat ikäluokittain lähes kaikissa yleisurheilulajeissa.

Seurojen paremmuusjärjestys muodostuu yksilösuoritusten mukaan lastetuista pisteistä. Lähes 50 piirikilpailua sisältävä kilpailusarja huipentuu valtakunnallisiin finaaleihin, jotka kilpaillaan kuntien asukasluokun perustuen kolmessa sarjassa sekä Superfinaalissa.

Seuracup -nimellä tunnettu seurojen joukkuekilpailu muuttaa nimensä tänä vuonna Pohjola Seuracupiksi. Edellisvuosien tapaan Vakuutusyhtiö Pohjola jatkaa tapahtuman pääyhteistyökumppanina.

Uusi kummiurheilija

Kesän Pohjola Seuracup -kilpailun kummiurheilijana on seiväshyppääjä **Urho Kujanpää**, joka itse urheilee Tampereen Pyrinnön väreissä, ja on edustanut seuraa nuorempana useita kertoja seuracupissa. Kummiurheilija esitellään kevään aikana nuorisoyleisurheilun somekanavalla. Ota siis nuorisoyleisurheilun Instagram ja Facebook seurantaasi!

Voita Urho pitämään treenit, somekisa!

Pohjola Seuracup -piirikisoja kilpailaan ympäri Suomea 9.6.–11.8. 2021 välisenä aikana. Kuvatkaa video seuranne Instagram-tilille, jossa valmistaudutte tai olette kilpailemassa piirikisassa. Videoita voi kuvata ja julkaista useita kertoja kilpailukauden aikana (9.6.–11.8.2021). Pääasia on, että videolta välittyy joukkuehenki ja Pohjo-

la Seuracupin laaja lajikirjo, joita olette suorittamassa yhdessä joukkueena!

Ohjeet:

1. Kuvatkaa video tai useampi
2. Julkaiskaa se seuran Instagram-tilille 9.6.–11.8. 2021 välisenä aikana
3. Merkitkää julkaisuun #pohjolaseuracup #seuracup @pohjolavakuutus @nuorisoyleisurheilu

Palkinnot:

1. Kummiurheilijan vierailu yleisurheilukoulun harjoituksiin
2. Yllätyspalkintoja

Arvomme julkaistujen videoiden kesken yhdelle seuralle kummiurheilijavierailun syksyllä 2021 ja usealle seuralle yllätyspalkintoja kesän aikana. Videoraatina toimii @pohjolavakuutus ja @nuorisoyleisurheilu

**Seuracupin finaaleja on kaikkiaan neljä:
Superfinaali sekä A-, B- ja C-sarjojen finaalit.
Kaikkien sarjojen finaalit järjestetään lauantaina 4.9.2021.**



Finaalijärjestäjät 2021

Superfinaali: Turun Urheiluliitto

A-sarja: Laitilan Jyske

B-sarja: Alavuden Urheilijat

C-sarja: Noormarkun Nopsa

Sarjat

Sarjajako perustuu 1.1.2019 voimassa olevaan kuntajakoon ja kuntien asukaslukuihin.

A-sarjassa kilpailevat alle 10 000 asukkaan paikkakunnilla toimivat seurat.

B-sarjassa kilpailevat 10 001–35 000 asukkaan paikkakunnilla toimivat seurat.

C-sarjassa kilpailevat yli 35 000 asukkaan paikkakunnilla toimivat seurat.

A-, B- ja C-sarjojen finaaleissa kilpailevat kunkin sarjan 15 parasta seuraa ja finaalin järjestäjäseura.

Superfinaalissa kilpailevat kaikki sarjat huomioiden piirikisojen seitsemän parasta seuraa ja Superfinaalin järjestäjäseura.

Lajit

T/P11: 60 m aj, 1 000 m, pituus, keihäs

T/P13: 60 m aj, 1 000 m, korkeus, moukari

T/P15: 100 m, 2 000 m, seiväs, kuula, T tai P 1000 m kävely

N/M17: 200 m, pituus, kuula

Sukkulaviesti 16 x 60 m



Vasa IS:n nuoret viihtyvät yhteisharjoituksissa, joissa on hyvä ilmapiiri.



Vasa IS:ssä kehitytään
ryhmän tuella ja ilon kautta

**”Voimme motivoida
ja kannustaa”**

Teksti Heidi Lehikoinen Kuvat Mikael Nordman



Molly Forslund



Elvira Åbrandt



Ciia Karlsson, Ida Wiklund, Lina Lithén



Hanna Håkans

Vasa Idrottssällskapetissa yksitoista 15–18-vuotiaasta tyttöä harjoittelee yhdessä noin viisi kertaa viikossa, tsemppaa toisiaan ja viihtyy treeniryhmässään. Nuoret ovat saaneet välillä treeneihinsä mukaan myös entisiä Vasa IS:n urheilijoita, kuten **Camilla Richardsson** ja **Mathilda Kvist**.

Päämatkoinaan 200 ja 400 metriä juoksevat **Lina Lithén**, 15, ja **Amanda Bertula**, 15, sekä pikamatkoja juokseva **Ciia Karlsson**, 16, kehuvat seuraporukkaansa vuolaasti. Lithén ja Bertula ovat olleet Vasa IS:ssa aina, mutta Karlsson vaihtoi seuraan viime syksynä.

– Olen heti saanut paljon kavereita, ja kaikki ovat ottaneet nopeasti mukaan, Karlsson kiittelee.

Yleisurheilu on ollut Karlssonilla ja muillakin jo pitkään päälajina. Karlsson harrasti telinevoimistelua kahdeksan vuotta, kunnes lopetti sen pari vuotta sitten. Lithén on myös tanssinut, Bertula on lapsena käynyt myös jumpassa. Oma laji löytyi kuitenkin yleisurheilusta, jossa kavereiden kanssa treenaaminen tuo monenlaista iloa.

– Meillä on aika iloista ja hauskaa. Yhdessä on paljon hauskeempaa. Voimme motivoida ja kannustaa muita. Pystymme puhumaan kaikesta kaikkien kanssa. On kiva, että kaikkea voi jakaa toisten kanssa, kolmikko miettii treniporukkaa ja sen hyvää meininkiä.



Lina Lithén, Amanda Bertula ja Ciia Karlsson tsemppaavat toisiaan kehittymään urheilijoina.

Erityisen hauskana muistona ovat jääneet mieleen porukalla bussilla tehdyt kisareissut.

– Aina on kivaa lähteä, aina on hauskaa. Ihan sama miten kisat menevät, kolmikko sanoo.

He kehuvat myös ryhmän valmentajia kannustavasta ilmapiiristä.

– Ei ole vakavaa eikä paineita. Kaikki ovat hauskoja. Valmentajat ovat sellaisia, että vaikka epäonnistuisi, sitä ei oteta vakavasti.

Nuoret nauttivat selvästi urheilusta ja toistensa kanssa treenaamisesta. Samansuuntaisia ovat terveiset yleisurheilupolkunsa alkutaipaleella oleville lapsille.

– Kokeilkaa kaikkia lajeja. Vanhempana ehtii kyllä satsata yhteen lajiin enemmän. Kannattaa kokeilla kaikkea ja katsoa, mikä on hauskaa. Tee sitä mistä tykkäät.

Ryhmän valmennuksesta vastaa viisi valmentajaa, joista **Stefan Lithén** ja **Mikael Nordman** ovat käyneet ammattivalmentajan koulutuksen. Lithén oli 90-luvulla 400 metrin aidoissa kotimaista kärkeä ja voitti Kalevan kisoissa kaksi mitalia. Hän viihtyy nuorten valmentajana ja kehuu ryhmän henkeä.

– Meillä on iso porukka, joka on ollut yhdessä kauan. Kun mukana on välillä myös Mathilda Kvist, hän on niin kuin malli muille. Kun nuoret huomavat, että aikuisurheilija voi olla noin mukana, siitä tulee hyvä fiilis. Myös **Eliisa Räsänen** ja Camilla Richardsson

ovat olleet mukana. He ovat nuorille tärkeitä esikuvia, Lithén sanoo.

Nuorilla on hyvät eväät kasvaa urheilijaksi.

– Tärkeintä on koko ajan ollut, että he kasvavat urheilijana. Yläkoulun jälkeen he voivat päättää, kuinka paljon he haluavat panostaa. Jos he haluavat satsata kaikkensa, olen kyllä täysillä

mukana. Huippu-urheilu on sydäntäni lähellä.

Mihin Lithén haluaisi vielä omaa ryhmäänsä nuorempia yleisurheilujunnuja kannustaa?

– Nopeus ja koordinaatiot ovat tärkeitä. Samoin aitadrillit. Vähän enemmän koko ajan, hän kannustaa nousujohteisuuteen.



Hanna Håkans (vas.), Emmi Bengs, Elvira Åbrandt, Elisabeth Kvist, Molly Forslund

Piikki & pora

www.piikkijapora.fi

Tiori Kuljetus Oy

Helsinki, P. 0400-937404
www.tiori-kuljetus.com



**Osmon
Pienkone Oy
Kouvola**

Kiinteistömaailma
Klaukkala
Kauppakeskus Viiri
p: 040-840 4858

**Arokivi Oy
Varkaus**

E 21 Solutions Oy

Helsinki
www.e21.fi

**NOSTO JA ASENNUS
PASSILA OY
PAROLA**

Tmi Ari Jortikka

Härkitie 1, Köyliö
P. 0400-225250



KWH-yhtymä
www.kwhgroup.com

UNISPORT

Unisport Infra Oy, www.unisport.com
Sähkötie 4, 17500 Padasjoki

sako
demand perfection



www.sihuma.fi

**Sähkötyö
Matti Tennila Ky**

Kaplastie 8 A
96900 Saarenkylä
puh. 0400 391258

**Suomen
Teollisuustyökalut
Oy**

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



Liikuntapalvelut

**ESPOON
KAUPUNKI**

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

**IISALMEN
KAUPUNKI**

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

ILMAJOEN KUNTA

Liikuntapalvelut
Liikunta- ja vapaa-aikakoordinaattori
Tuomas Viitasaari
044-4191297
tuomas.viitasaari@ilmajoki.fi
www.ilmajoki.fi
PL 23, 60801 Ilmajoki

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

KOLARIN KUNTA

Nuoriso- ja liikuntatoimi
040 768 0369, 040 489 5036
liikuntatoimi@kolari.fi
www.kolari.fi
Isopalontie, 95900 Kolari

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

Liikuntasihtööri 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

MÄNTSÄLÄN KUNTA

Liikuntatoimi, 040-3145395
fax, 019-2645212
harri.bister@mantsala.fi
www.mantsala.fi
Heikinkuja 4, 04600 Mäntsälä

POLVIJÄRVEN KUNTA

Vapaa-aikatoimi, vapaa-aikasihtööri
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

RAISION KAUPUNKI

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

**Vinkin vapaa-aikakeskus,
Ahertajankatu 33, 38250 Sastamala**
Sähköposti: etunimi.sukunimi@sastamala.fi
Vinkin puhelinnumero: 040 138 2048
Liikuntapalvelupäällikkö
Jari Aho 050-597 1464
Liikuntakoordinaattorit:
Sirkku Pajunen, 0500-335 191
Mirva Saarinen, 050-520 4219
Paula Lahdenniemi, 040-488 0208
Palvelusihhtööri Antti Vormisto, 040-138 2047

SEINÄJOEN KAUPUNKI

Liikuntatoimisto
06-416 2146
liikuntavaraukset@seinajoki.fi
www.seinajoki.fi/liikunta
Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki

SIIKAJOEN KUNTA

Vaihde 040 315 6299, fax 08-270 288
liikuntatoimi 040 315 6241
marko.aijala@siikajoki.fi
Virastotie 5 A
92400 Ruukki

SUONENJOEN KAUPUNKI

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

TOIVAKAN KUNTA

Vapaa-aikatoimi, vapaa-aikasihtööri
Satu Paalanen, 040-5531 456
satu.paalanen@toivakka.fi
www.toivakka.fi
Postiosoite: Toivakan kunta,
Iltaruskontie 2, 41660 Toivakka

VIITASAAREN KAUPUNKI

Liikuntatoimi, 044-4597 570
Uimahalli Simmari, 040-7144 886
Viitasaari Areena, 044-4597 570
www.viitasaari.fi
Keskitie 10, 44500 Viitasaari





**KANSALLINEN
SEURAKISAPÄIVÄ
1.6.2021**



JÄRJESTÄ SEURAKISAT

TIISTAINA 1.6.2021

**Avoimia matalan
kynnyksen Seurakisoja
ympäri Suomea!**

**Haastamme kaikki
seurat toteuttamaan
Seurakisat samana
päivänä!**



Osallistu S@ME-kisaan!

Järjestä Seurakisat 1.6. ja julkaise seuran Instagram-tilille kuvia ja videoita käyttäen aihetunnisteita:

#valtakunnallinenseurakisapäivä
#seurakisa @nuorisoleisureilu

ARVOMME PÄIVITYSTEN KESKEN:

1 x seurapaketti vuoden 2022 Ruotsi-otteluun uusitulle Olympiastadionille

Seurapaketti sisältää

- 20 ilmaislippua seuran lapsille ja nuorille
- 5 ilmaislippua seuran aikuisille
- 20 ranneketta Linnanmäelle
- Urheilijavierailu Ruotsi-ottelun yhteydessä
- Matkustusavustus 0,45 e/km bussia tai junamatkaa varten
- Mahdollisuus ostaa lisälippuja Ruotsi-otteluun etuhintaan

Lisätiedot

Piia Jäntti
piia.jantti@sul.fi
p. 050 470 2622