

Spurtti

2/2019

news

Sotkamon Jymyn
nuoret viihtyvät
yhteistreeneissä

Olivia Jokinen
kasvaa valmentajaksi
valmentajansa
tuella

Silja Kosonen
nauttii
heittotreeneistä

Arttu Mattila
etenee maltilla
kohti rajojaan

**Lotta Kemppisen
vinkit nuorille
yleisurheilijoille**

Noin 20
kysymystä
**Jessika
Mursulalle**

Camilla Richardsson on
Hese-kisojen uusi kummi:
**"Urheilun pitää
olla iloista"**

Ex-huippujuoksija
Annemari Kiekara
**valmis
mentoriksi**

Näin kierrät
talven flunssat:
**Pese kädet, syö oikein,
nuku riittävästi**

Yleisurheilun koululaiskilpailu 2020



Hese-kisa on osa Suomen urheiluliiton
ja Hesburgerin kouluyleisurheilun
yhteistyöohjelmaa.

Joukkuekisa
5.-6.
-luokkalaisille

Yhteishenkeä
ja kilpailu-
mieltä!

KISALAJIT:

Sukkulaviesti 12 x 60 m

Pituushyppy

Junnukeihäs

Kierrosviesti (12 x rata kierros)



MAKSUTON!

Piirikisat avoimia
kaikille, finaaliin mukaan
piirikisojen voittajajoukkueet.

**Finaali Tampereella
19.5.2020!**

★ **HESBURGER** ★



**ILMOITTAUDU
MUKAAN:**

www.h-hetki.net



Hese-piirikisojen aikataulu

Lisätietoa oman piirisi Hese-kisoista saat
piirikisavastaavalta.

7.4. Lahti

Pajulahti-halli, Nastola
Matti Hannikainen, matti.hannikainen@lahdenahkera.fi
044 257 4545

15.4. Lappi + LP

Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi
Laura Kylmä, laura.kylma@gmail.com

21.4. Satakunta

Karhuhalli, Pori
Timo Stenfors, timo.stenfors@pori.fi
044 701 5224

22.4. Keski-Suomi

Hipposhalli, Jyväskylä
Teemu Airaksinen, toimisto@jku.fi
014 218 031

23.4. Varsinais-Suomi

Kupittaan urheiluhalli, Turku
Juha Oksanen, varsytoimisto@gmail.com
040 571 4836

28.4. Kymenlaakso

Ruonalan halli, Kotka
Meri Timonen, meri.timonen@hotmail.com
040 0950440

29.4. Pohjois-Pohjanmaa

Ouluhalli, Oulu
Heino Ruuskanen, heino.ruuskanen@pudasjärvi.fi
0400 346 097

5.5. Pohjois-Karjala

Keskus-Urheilukenttä, Joensuu
Anssi Vänskä, anssivanska@yahoo.com
041 453 7332

6.5. Etelä-Savo

Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna
Joni Jäntti, jonijantti@hotmail.com
050 543 8493

6.5. Etelä-Pohjanmaa

Seinäjoen Keskusurheilukenttä, Seinäjoki
Iida Kasari, iida.kasari@plu.fi
040 483 9168

7.5. Vantaa (pääkaupunkiseutu)

Myyrmäen urheilukenttä, Vantaa
Vilma Sydänlammi,
vilma.sydanlammi@vantaansalamat.fi
045 2495364

7.5. Kainuu

Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani
Eero Väyrynen, eerovay@gmail.com
050 353 3647

11.5. Etelä-Karjala

Kimpisen Kenttä, Lappeenranta
Tommi Viskari, tommi.viskari@lum.fi
050 4423 535

12.5. Keski-Pohjanmaa

Merenjoen urheilukenttä, Kalajoki
Markus Niemelä, markus-niemela@hotmail.com
040 566 7951

12.5. Häme

Pyynikin urheilukenttä, Tampere
Elisa Hakanen,
elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi
050 352 0982

12.5. Uusimaa

Peltosaaren urheilukenttä, Riihimäki
Maarit Lindberg, maarit.lindberg@gmail.com
044 080 3777

14.5. Pohjois-Savo

Väinölänniemen urheilukenttä, Kuopio
Maarit Viljakainen, toimisto@kuopionreipas.fi
050-3612596

FINAALI 19.5.2020

www.h-hetki.net

PÄIVITETYT SÄÄNNÖT, YHÄ USEAMPI LUOKASTA PÄÄSEE KILPAILEMAAN.

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

Piia Jäntti
nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto



Uudistunut YAG kilpaillaan Lappeenrannassa, olethan mukana

Osallistuitko tänä kesänä YAG:hen Lahdessa? Niin minäkin! Olin ensimmäistä kertaa tapahtumassa kaikki kolme päivää, ja oli ilo nähdä paljon yleisurheilevia nuoria ympäri Suomea ja Suomen ulkopuolelta.

Tiesitkö, että ensi vuonna YAG järjestetään Lappeenrannassa? Olemme Kimpisen kentällä 12.-14.6.2020. Tarkoituksena on kokeilla jotain uutta. Aloitamme ensiksi lisäämällä lajiohjelmiaan sekaviestit, jolloin joukkue muodostuu kahdesta tytöstä ja kahdesta pojasta. Toivottavasti tällä lajilisäyksellä useampi pääsisi kokemaan YAG:ssa viestijuoksujen ilon.

YAG eli Youth Athletics Games kokoaa kolmen päivän aikana 9-17-vuotiaat kilpailemaan kesän kovatasoisimmassa kilpailussa. Tapahtuma ei ole pelkästään lajisuoritusten tekemistä. Haluamme tarjota elämyksiä, yhdessä oloa ja onnistumisen kokemuksia kentällä ja kisatorilla. Tämä kannattaa kokea, joten kannustakaa seuranne kokoamaan iso porukka ja varatkaa koulumajoitus, niin täydellinen kisaviikonloppu on taattu!

Lisää YAG:sta ja muutoksista kerromme kevään Spurtti News -lehdessä.

Yleisurheilukesä oli pitkä, toivottavasti pääsit nauttimaan siitä kaikilla tavoilla. Lämmin kesä houkutteli harjoittelemaan ja kisaamaan. Jännittävät MM-kisat lisäsivät vielä syksyistä intoa aloittaa peruskuntokausi kohti talven hallikisoja ja ensi kesän YAG:ta.

Tätä tekstiä kirjoittaessa ensilumi ja pakkaset saapuivat. Se kertoo siitä, että nyt on hyvä aika lähteä maastoon, kaivaa talvea varten sukset ja luistimet esiin. Tehdä jotain muuta kuin hioa askelmerkkiä.

Muista kuitenkin hyppiä, heittää ja juoksennella kavereiden kanssa. Monipuolinen tekeminen näkyy varmasti ensi kesänä tuloksissa ja etenkin YAG:ssa, jossa moni tekee omia ennätyksiään huippuporukan siivittämänä.

Pirteää ja iloista talvea!

Spurtti
news

Lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa

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

Toimituspäällikkö Tapio Nevalainen

Taitto ja ulkoasu Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

Kannen kuva Tapio Nevalainen

Julkaisija Suomen Urheiluliitto ry, Valimotie 10, 00380 Helsinki

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

Ilmoitusmarkkinointi

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

Painopaikka Grano

www.yleisurheilu.fi

Spurtin osoitteenmuutokset

Yhteystietojen muutoksista ilmoitus seuran yhteyshenkilölle, joka päivittää tiedot lisenssirekisteriin.

Spurtin jakelu

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

Spurtti 2/2019

news



- 3 Pääkirjoitus
- 5 Uutiset: Camilla Richardssonista Hese-kisojen kummiurheilija
- 6 Uutiset: YAG-kummit Simo ja Saara Lipsanen kannustavat nauttimaan Lappeenrannan Youth Athletics Games -tapahtumasta
- 7 Uutiset: Kesän 2020 tärkeät kilpailupäivät, Annimari Korte Nestlé for Healthier Kids -ohjelman lähettilääksi
- 8 Raportti: Pikajuoksija Lotta Kemppisen vinkit Helsingin Aitaklinikan nuorille
- 12 Henkilökuva: Korkeushypyn 19-vuotiaiden EM-mitalisti Arttu Mattila
- 18 Näin me treenataan: Sotkamoon Jymyn nuoret viihtyvät yhteistreeneissä
- 24 Näin me treenataan: Kajaanin Kipinän nuoret tykkäävät monipuolisuudesta
- 26 Noin 20 kysymystä Jessika Mursulalle
- 28 Seuracup: Näin urheiltiin Seuracupin finaaaleissa
- 34 Terveys: Näin kierrät talven flunssat
- 38 Respect-ohjelma: Ex-huippujuoksija Annemari Kiekara kertoi urastaan Legendojen illassa Pajulahden maastajuoksukarnevaaleilla
- 42 Noin 20 kysymystä Silja Kososelle
- 44 Olivia Jokinen kasvaa valmentajaksi valmentajansa tuella

Richardsson Hese-kisojen kummiurheilijaksi:

"Nuorten urheilun pitää olla iloista"

Kestävyysjuoksija **Camilla Richardsson** on Hese-kisojen uusi kummiurheilija. Hän jatkaa kaksi vuotta kummiurheilijana toimineen pikajuoksija **Anniina Kortetmaan** työtä yhdessä aitaajuksija **Elmo Lakan** kanssa.

– Tuntuu hienolta ja hauskalta, että voin tällä tavalla osallistua nuorten yleisurheiluun, Richardsson sanoo.

Hese-kisa on yleisurheilun joukkuekilpailu 5.–6.-luokkalaisille ja osa Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Hesburgerin H-hetki koululiikuntaohjelmaa. Kaikki ohjelmaan ilmoittautuneet joukkueet ovat mukana arvonnassa, josta luokka voi voittaa kummiurheilijan vetämän treenipäivän.

Richardsson on tavannut syksyisin vetää joitakin nuorten harjoituksia Vaasan Botniahallissa, joten se on hänelle tuttua.

– Se on tosi kivaa, kun syksyisin voi olla Vaasassa ja lasten ja nuorten kanssa, kun muuten olen niin paljon muualla kilpailemassa ja ulkomaan leireillä, Richardsson sanoo.

Treenipäivän aikana kummiurheilijat vetävät luokalle Hese-kisatreenit ja antavat vinkkejä liikkumiseen ja harjoitteluun. Päivän aikana nuorilla on myös tilaisuus esittää kummiurheilijoille kysymyksiä. Sekin on tuttua Richardssonille.

– Olen käynyt Vaasassa kertomassa entisen kouluni Vikinga skolan oppilaille urheilusta, ja siellä on tullut kaikenlaisia kysymyksiä, mikä on kivaa, Richardsson sanoo.

"Storbacka oli iso esikuva"

Omita juniorivuosiensa Richardsson muistaa hyvin, kuinka iso merkitys sillä oli, että pääsi keskustelemaan ja harjoittelemaan maajoukkueurheilijoiden kanssa.

– Minulle **Karin Storbacka** oli iso esikuva. Oli tosi siistiä, kun hän antoi minulle paljon aikaa. Muistan

hyvin, kuinka olin ensi kertaa leirillä ulkomailla. Oltiin Kyproksella, ja sain juosta siellä kaikki lenkit Karin kanssa, Richardsson muistaa.

– Oli siistiä myös, kun SFI:n leirillä **Sandra** ja **Heidi Eriksson** olivat mukana. Myös Stafettkarnevaleissa, joissa kävin varmaan 13 kertaa, meillä oli aina joku kummiurheilija.

Richardsson, 26, on itse nyt kotimaisten kestävyysjuoksun kärkinimistä ja nuorten esikuvista. Hän oli kolme vuotta sitten 22-vuotiaiden EM-kisoissa 3000 metrin esteissä neljäs. Viime kesänä hän juoksi samalla matkalla Suomen kaikkien aikojen toiseksi nopeimman ajan 9.35,27. Palkintokaa-pista löytyy myös yhdeksän Kalevan kisojen mitalia.

– Ensi kesän pääkilpailut ovat Tokion olympialaisissa ja Pariisin EM-kilpailuissa, Richardsson sanoo.

"Se palkitaan, kun jaksaa tehdä töitä"

Omaa uraansa Richardsson esittelee nuorille kannustimena. Hän muistuttaa, ettei kannata luovuttaa, vaikka tuloskehitys ja tulokset eivät heti olisi ihan sitä, mitä toivoo.

– Olin itse juniorina aika huono, mutta se palkitaan, kun vaan jaksaa tehdä töitä, Richardsson sanoo.

– Se kannattaa kuitenkin muistaa, että nuorena urheilun pitää olla iloista. Harjoittelu voi olla tavoitteellista, mutta liian tosissaan sitä ei pidä tehdä. Pitää olla aikaa myös kavereille ja kannattaa tehdä myös muita lajeja, Richardsson sanoo.

Richardsson muistuttaa myös, että kehitys ei tule vain harjoittelemalla.

– On tosi tärkeää muistaa syödä riittävästi ja monipuolisesti. Kestävyysjuoksua harrastavat tytöt luulevat helposti, ettei tarvitse syödä niin paljon, kun se on juuri päinvastoin. Pitäisi syödä niin paljon kuin jaksaa. Sillä lailla kehittyä ja pysyä terveenä.



Camilla Richardsson on Hese-kisojen uusi kummiurheilija.

YAG-kummit kannustavat nauttimaan tapahtumasta ja yhteisöllisyydestä



Simo ja Saara Lipsanen toivottavat nuoret tervetulleiksi Youth Athletics Games -kilpailuun, joka järjestetään kesällä 2020 Lappeenrannassa.

Simo ja Saara Lipsaselle ei nuorena ehtinyt FJG-muistoja kertyä, mutta Lappeenrannan Urheilumiesten porukalla tehtyjä seuracup-reissuja molemmat muistelevat lämmöllä. Lappeenrannan YAG-tapahtumaan 12. –14. kesäkuuta tulevia nuoria urheilijoita Lipsaset kannustavat ennen kaikkea nauttimaan tapahtumasta.

Molemmat ovat innoissaan, että nuorten yleisurheilijoiden suur tapahtuma saadaan omalle kotikentälle Kimpiselle.

– Toivon, että kaikille jäisi hyvä fiilis tapahtumasta. Toivon, että YAG aiheuttaisi sellaista positiivista värinää. Vaikka kilpailut ovat kovaa, toivon tekemisen olevan hauskaa, että tapahtumasta jäisi hyvä maku, kolmiloikassa jo aikuisten arvokisaedustajaksi yltänyt **Simo Lipsanen** sanoo.

Vaikka Lipsasille ei omia muistoja YAG:stä tai sen edeltäjästä Finlandia Junior Gamesista ehtinyt kertyä, nuoruusvuosien urheilusta hyvässä seuraporukassa jäi paljon mukavia muistoja.

– Seuracup-osakilpailut ja ne reissut olivat hienoja tapahtumia. Niistä on hyviä muistoja. Siellä oli hyvä seurahenki päällä. Oli mukava urheilla siinä porukassa. Oli hyviä seurakavereita, joita pääsi kannustamaan ja päinvastoin. Tuntui, että kaikki olivat hyvässä hengessä mukana, Simo Lipsanen

muistelee.

Hän muistaa, että treeneihin mentiin pitämään hauskaa urheilun parissa eikä vielä oltu niin kovia tavoitteita asetettu. Siitä oli hyvä lähtö viemään urheilua eteenpäin. Ensimmäisen nuorten SM-mitalinsa hän voitti 17-vuotiaissa.

– Se oli hyvä kimmoke, joka toi lisää motivaatiota urheilu-uralle. Siitä urheilu-urani lähti kunnolla kehittymään, hän muistelee.

Myös keihäänheitosta oman lajin sa löytänyt **Saara Lipsanen** muistelee lämmöllä seuracup-reissuja, mutta myös nuorten SM-kisareissuja ja seuran leirejä. LUM:n seuraporukalla on ollut iso merkitys myös hänelle.

– Yhteisöllisyys on aina kiva. Kun seurasta löytyi kavereita, tekeminen oli miellyttävämpää. Oli muutenkin hauskaa, mutta kaverit toivat oman lisänsä.

Hän kävi 15-vuotiaana ensimmäisissä kilpailuissaan. Noina vuosina harjoittelu ylipäättään oli enemmän leikinomaista. Määrätietoisuutta ja suunnitelmallisuutta harjoitteluun alkoi tulla 17 vuoden iästä eteenpäin.

– Sitä ennen oli sellaista, että kavereiden kanssa tehtiin ja hyvällä mielellä. Ei siinä vielä kilpaurheilijan uraa mietitty.

Yleisurheilun parissa YAG:n kaltaisissa tapahtumissa tutustuu helposti uusiin ihmisiin ja saa uusia kavereita. YAG-ikäisille Saara Lipsasella erityisesti yksi vinkki:

– Tekemisen pitää olla hauskaa. Ei vaan voitto mielessä. Pidetään hauskuus mielessä, ilon kautta. Ei ole niin vakavaa. Kannustetaan kavereita, ja sitä kautta saadaan myös hyvää ryhmähenkeä, hän sanoo.

Lappeenrannan YAG:n hän toivoo jättävän osallistujille positiivisia muistoja:

– YAG on tosi iso tapahtuma, jossa on kisojen lisäksi paljon oheistapahtumia. Toivon, että jäisi hyvä fiilis. YAG on hyvä kisa myös siihen, että saa ainutlaatuisia ja arvokasta kokemusta isosta kisasta. Siinä voi harjoitella myös isojen kisojen tuntua. YAG:ssä voi myös saada tuttavuuksia, joiden kanssa saattaa urheilla vielä kymmenenkin vuoden päästä, hän sanoo.

Korte Nestlé for Healthier Kids -ohjelman lähettilääksi: "Ihan mahtavaa"



Naisten 100 metrin aitojen SE:n haltija **Anni-mari Korte** on lupautunut Nestlé for Healthier Kids -ohjelman lähettilääksi. Hän vierailee alakouluissa Nestlé for Healthier Kids -iltapäiväkerhoissa ja kannustaa lapsia liikumaan ja syömään terveellisemmin sosiaalisen median kanavissaan.

– Ihan mahtavaa päästä toimimaan lasten kanssa ja motivoita heitä liikumaan ja syömään terveellisesti. Se on viime aikoina ollut kaikkein parasta, kun niin monet lapset ovat tulleet juttelemaan, kuten hiljattain I love me -messuilla, Korte sanoo.

Nestlé for Healthier Kids tarjoaa vuosittain ilmaisia liikunnallisia iltapäiväkerhoja alakoululaisille eri puolella Suomea. Liikunnan perustaitojen juoksemisen, heittämisen ja hyppäämisen ohella kerhoissa puhutaan terveellisestä ruokavaliosta perustuen UKK-instituutin Terve koululainen -materiaaleihin.

– Liikunnasta saa hirveästi iloa elämään ja kavereita. Terveellinen syöminen on se, mikä yhdessä liikunnan kanssa vie kuntoa eteenpäin, ja vaikka on allergioita, kuten minulla, se ei estä urheilua ja terveellistä syömistä, Korte muistutti.

Kerhot keräävät tuhat lasta vuosittain

Nestlé for Healthier Kids -iltapäiväkerhot ovat toimineet Suomessa jo viiden vuoden ajan. Vuosittain kerhoihin on osallistunut noin tuhat lasta ja jopa 11 000 lasta on saanut kannustusta liikuntaan koulujen aktiivisuushaasteissa.

– Nestlé for Healthier Kids on kansainvälinen ohjelma. Se yhdistää kaikki pyrkimyksemme, joilla autamme vanhempia ja huoltajia kasvattamaan lapsistaan terveempiä. Se kattaa kaiken toimintamme tuotekehittelystä erilaisiin tukipalveluihimme, kertoo Nestlén pohjoismaiden ravitsemus-, terveys- ja hyvinvointipäällikkö **Per Frank**.

– Yhteistyössä urheiluseurojen kanssa edistämme liikunnan lisäämistä. Nestlé myös kehittää jatkuvasti tuotteitaan lisäämällä täysjyvän määrää ja vähentämällä sokeria, suolaa ja rasvaa.

Seuracupin finaalit Lahdessa, Ikaalisissa, Lempäälässä ja Hämeenlinnassa

Yleisurheilun Seuracupin finaalit ovat ensi vuonna 5. syyskuuta. Superfinaalin järjestää Lahden Ahkera, A-sarja finaalin Ikaalisten Urheilijat, B-sarjan Lempäälän Kisa Yleisurheilu ja C-sarjan Hämeenlinnan Tarmo.

Valtakunnallinen yleisurheilun Seuracup järjestetään ensi vuonna jo 23. kerran. Cupissa kilpailevat 11–17-vuotiaat nuoret ikäluokittain lähes kaikissa yleisurheilulajeissa. Finaalipäivä ajoittuu yhteen 5.-6. syyskuuta Tampereen Ratina-kentällä käytävän yleisurheilun Ruotsi-ottelun kanssa, jossa Seuracup on näyttävästi esillä.

Vuoden tärkeitä päivämääriä 2020

- 18.1.** Junior Indoor Meeting Jyväskylä
- 9.2.** Hallimaaottelu Suomi-Ruotsi-Norja-Tanska/ Islanti Helsinki
- 15.-16.2.** SM-hallit (M/N) Tampere
- 22.-23.2.** Nuorten SM-hallit 17–22-v.
- 29.2.-1.3.** SM-hallimoniottelut 15-v. N/M
- 6.-8.3.** Tampere Junior Indoor Games Tampere
- 13.-15.3.** MM-hallit Nanjing, Kiina
- 27.-29.3.** Moniottelukarnevaalit, Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
- 18.-24.5.** Valtakunnallinen yleisurheiluviikko
- 1.6.** Seuracup alkaa
- 12.-14.6.** Youth Athletics Games Lappeenranta
- 25.-28.6.** Lajikarnevaalit
Pika- ja aitajuoksut, Jämsänkoski
Keihäs, Pihtipudas
Kestävyysjuoksut, Jämsä
Kilpakävely, Jämsä
Kiekko ja kuula, Lohja
Korkeus, Lohja
Moukari, Kaustinen
Pituus ja 3-loikka, Jämsä
Seiväs, Somero
- 7.-12.7.** 19-vuotiaiden MM-kilpailut Nairobi, Kenia
- 16.-19.7.** 17-vuotiaiden EM-kilpailut Rieti, Italia
- 31.7-9.8.** Olympialaiset, yleisurheilu Tokio, Japani
- 7.-9.8.** SM-kilpailut (P/T 14–15-v.) Naantali
- 7.-9.8.** SM-kilpailut (M/N 16–17-v.) Pedersöre
- 8.-9.8.** PM-nelimaatottelu ja mestaruuskilpailut (M/N19) Ruotsi
- 13.-16.8.** Kalevan kisat Turku
- 21.-23.8.** SM-kilpailut (M/N 19–22-v.) Kemi
- 25.8-6.9.** Paralympialaiset Tokio, Japani
- 25.-30.8.** EM-kilpailut Pariisi, Ranska
- 29.-30.8.** SM-moniottelut Hämeenlinna, Janakkala
- 5.9.** Seuracupin finaalit: Superfinaali Lahti, A-sarja Ikaalinen, B-sarja Lempäälä, C-sarja Hämeenlinna
- 5.-6.9.** Ruotsi-ottelu Tampere (M/N ja M/N17)



Lotta Kemppisen pikajuoksu-ura rakentuu telinevoimistelu- ja moniottelupohjalle.

**Lotta Kemppinen
opasti nuoria
Helsingin Aitaklinikalla**

"Tosissaan, mutta ilon kautta"

**Urheile tosissaan, mutta ilon kautta,
pikajuoksija Lotta Kemppinen
kannusti nuoria aitaajuoksijoita
Helsingin Aitaklinikan tilaisuudessa,
jossa hän kävi valmentajansa
Mervi Brandenburgin kanssa
läpi uransa vaihteita.**

Päättynyt kilpailukausi hui-
pensi **Lotta Kemppisen**, 21,
ja **Mervi Brandenburgin**
pitkään jatkuneen yhteis-
työn, kun helsinkiläissprint-
teri kiihdytti lajin kotimai-
seen ja ikäluokkansa eurooppalaiseen
kärkikaartiin.

– Näistä kaikista en olisi voinut mi-
tenkään edes uneksia aiemmin, Kemp-
pinen kertaili päättäneen kauden saa-
vutuksiaan.

Kemppinen juoksi kesän aikana
22-vuotiaiden EM-kisoissa 100 metril-
lä kuudenneksi, voitti Kalevan kisoissa
100 metrin mestaruuden, oli 200 met-
rillä kolmas ja kilpaili 4 x 100 metrin
maajoukkueessa Timanttiliigan kilpai-
lussa Zürichissä Sveitsissä.

Kemppisen tietä pikajuoksun ko-
timaiseen kärkeen pohjustivat teline-
voimisteluharrastus 4–11-vuotiaana ja
11-vuotiaana alkanut yhteistyö Bran-
denburgin kanssa. Pikajuoksut ovat
aina olleet lähellä Lotan sydäntä, mut-
ta analyttisenä ihmisenä hän muistaa
pohtineensa tarkkaan, missä lajissa hä-
nellä voisi olla mahdollisuus menestyä
kansainvälisellä tasolla.

– Siksi viime kauteen asti omana
lajina olivat moniottelut, Kemppinen
kertoi.

"Ei haeta pikavoittoja"

Ottelijana Kemppinen voitti 14-vuo-
tiaissa viisiottelun Suomen mestaruu-
den ja 17-vuotiaissa heltisi halliviisi-
ottelun SM-hopea ja seitsenottelussa
ikäluokan PM-pronssi. Kaikki ei aina
kuitenkaan ole mennyt, kuten Kemp-
pinen ja Brandenburg ovat toivoneet.
Uran varrelle on mahtunut loukkaan-
tumisista.

– Silloin ottelijana, kun en louk-
kaantumisen takia pystynyt tekemään
ottelua, kilpailin heittolajeissa, Kemp-
pinen muistutti ottelun vahvoista puo-
lista.

Suurimmat murheet Kemppisellä on
ollut nilkkojen ja takareisien kanssa.
Vuoteen 2018 jatkunut vammakierre
katkesi, kun juoksijan taustatiimiin
liittyi fysioterapeutti **Peter Halén**. Hie-



Mervi Brandenburg tuli Lotta Kemppisen valmentajaksi, kun Kempainen oli 11-vuotias.

man aiemmin Kempainen ja Brandenburg päättivät, että ottelut vaihtuvat pikajuoksuihin.

Menestyksestään Kempainen jakaa kiitosta Brandenburgille, jonka tuki ja valmentaa urheilijaa, on tuonut kehitystä ja auttanut luovimaan läpi uran karikoiden.

– Pitkäjänteinen työ eli ettei haeta ”pikavoittoja” on ollut meidän yhteinen näkemys. Valmentaja on aina kuunnellut, miltä minusta tuntuu, ja on jaksanut kannustaa ja tukea vaikeiden aikojen yli, Kempainen sanoo ja kiittää myös oman lähipiirinsä tukea.

Musiikki vahvana vastapainona

Kemppiselle musiikki on aina ollut urheilulle vahva vastapaino.

– Musiikki on kulkenut matkassa koko ajan, ja osittain sen takia tein lukioiässä erilaisen valinnan, joka antoi minulle tärkeän mahdollisuuden tehdä välillä muutakin kuin urheilla, Kempainen sanoo.

Mäkelänrinteen urheilulukion si-

jaan Kempainen opiskeli Viikin normaalikoulussa, jossa oli paljon musiikkikursseja ja jossa tehtiin vuosittain musikaali, jossa Kempainen oli mukana ensin pianistina ja myöhemmin roolihahmona.

– Minusta nuorelle urheilijalle on tärkeää valita oma tiensä, Kempainen sanoo.

Oman tiensä on valinnut myös ex-kiekonheittäjä Mervi Brandenburg. Hän työskentelee päivisin erityisopettajana ja valmentaa työnsä ohessa tasokasta pika- ja aitaajuksuryhmää.

– Pitkän tien olemme yhdessä kulkeneet, Brandenburg sanoo ja on avoimesti ylpeä aikuiseksi menestyjäksi kasvaneesta junioristaan.

– Naisvalmentajana olen törmännyt ennakkoluuloihin kyvyistäni valmentaa esimerkiksi Lottaa. Olen kouluttanut itseäni, hankkinut aktiivises-

ti tietoja ja tehnyt laajaa yhteistyötä muiden valmentajien kanssa, Brandenburg kertoo polkuaan valmentajaksi.

– Kaikkien tie urheilijaksi tai valmentajaksi ei ole samanlainen. Usein erilaisuuksista syntyy sitä jotakin. Meidänkaltaisia valmentaja-urheilijapareja tulee varmasti jatkossakin. Toivon mukaan he saavat sitä tukea, mitä he tarvitsevat.

Lotta Kempin vinkit nuorille yleisurheilijoille:

- Urheilu tosissaan, mutta ilon kautta.
- Tee kisoihin valmistautuminen itsellesi sopivalla tavalla ja kilpakumppaneita kunnioittaen.
- Mieti, miten toimit jännityksen kanssa. Itse olen kääntänyt sen voimavaraksi.
- Taustat eli uni, ravinto, kokonaiskuormitus ja lepo oikeasti kuntoon.

- Tule treeneihin oikealla asenteella.
- Kerää itsellesi hyvä tiimi: valmentaja, fysioterapeutti, lääkäri, hieroja.
- Valmentajan ja urheilijan välinen kommunikointi pitää toimia puolin ja toisin.
- Tunteiden käsittely – laidasta laitaan.
- Tee itsellesi lista omista vahvuuksistasi ja pyri vahvistamaan niitä edelleen.



Lotta Kempin neuvot kiinnostivat.

"Lotan esimerkki oli todella kannustava"

Aitaklinikan nuorille Lotta Kempin esitys antoi rutkasti ajattelemisen aihetta.

– Urheilun ja koulun aikatauluttaminen on tosi tärkeää, Vantaan Salamien 14-vuotias **Jenna Vakkilainen** sanoi ja oli yllätynyt Kempin kyvyistä jo juniorivuosina.

– En kyllä ollut tiennyt, että Lotta oli jo pienenä noin hyvä.

Oppia tarttui Kempin esityksestä myös Keravan Urheilijoiden **Amanda Rontulle**, 14, ja HIFK:n **Alisa Tikkaselle**, 15.

– Opin tänään, miten tärkeä urheilijan ja valmentajan välinen suhde on, Rontu sanoi.

– Vaikka olisi loukkaantuneena, ei se pohja sieltä mihinkään katoa. Lotan esimerkki oli todella kannustava, Tikkanen kiteytti.

Mikä on Helsingin Aitaklinikka?

Valmentaja **Anne Suorannan** vetämä Helsingin Aitaklinikka on 12–19-vuotiaille urheilijoille tarkoitettu valmentautumisen apuväline. Klinikat järjestetään syksyllä, keväällä ja kesällä. Kukin klinikka käsittää 10 harjoituskertaa. Klinikalle ovat tervetulleita kaikki yli seurojen.

– Urheilijoiden lisäksi klinikoilla ohjaajien ja valmentajien on mahdollisuus tulla oppimaan lisää ajatuksista ja sen erityispiirteistä, Suoranta kertoo.

Näin aitaklinikan toimintaa kuvaa **Mark Laakso**, jonka poika **Tomi** on ollut klinikalla mukana jo vuosia. Viime kesänä Laakso juoksi Tukholmassa nuorten Ruotsi-ottelussa.

– Tomi on alkuperäinen klinikkalainen. Hänellä alkoi jo kuudes vuosi. Tomi etenee kohti huippu-urheilijan polkua, ja meille näillä aitaklinikan luentotilaisuuksilla on ollut todella iso merkitys, Laakso



Kymmenen harjoituskerran mittainen Helsingin aitaklinikka järjestetään vuosittain syksyllä, keväällä ja kesällä.

viittasi Lotta Kempin esityksen tapaisiin tilaisuuksiin.

– Olen itse osallistunut kaikkiin näihin tilaisuuksiin. Olen kokenut, että olemme molemmat saaneet tärkeää oppia urheilijoiden hyvistä kokemuksista, ja mitä virheitä kannattaa välttää. Aitaklinikka ja nämä

erilliset tilaisuudet ovat tärkeässä roolissa Tomin kehityksessä, Laakso sanoi.

Seuraava Helsingin Aitaklinikka käynnistyy vuodenvaihteessa. Sen toimintaan ilmoittautuminen avautuu joulukuussa 2019. Lisätietoja: anne.m.suoranta@gmail.com.





Arttu Mattila etenee maltilla
kohti rajojaan korkeushyppääjänä

"Ensimmäinen hyppy jännittää joka kerta yhtä paljon"

Korkeushypyn nuorten EM-pronssimitalisti Arttu Mattilalle isovelji on ollut esikuva, koripallo mieluinen harrastus ja seiväshyppy voisi yhtä hyvin olla se oma laji. Valmentajaansa Juha Isolehto Mattila kehuu ihmiseksi, jolle on helppo puhua kaikesta.

Teksti HEIDI LEHIKONEN
Kuvat HEIDI LEHIKONEN,
THOMAS WINDESTAM, DECA TEXT OCH BILD



Arttu Mattila ylitti 19-vuotiaiden EM-finaalissa Boråsissa 212. Se toi pronssimitalin.

”**M**eillä oli pihassa patja ja seiväskuoppa. Naapureiden ja serkkujen kanssa hypättiin. Käytiin kentällä, kun veli alkoi hypätä korkeutta. Häntä kiinnosti enemmän se, mutta hypättiin seivästäkin. Jälkeenpäin ajateltuna olisin ehkä halunnut alkaa hypätä seivästä, **Arttu Mattila** sanoo nauraen.

Valtteri Mattila oli esikuva, jonka perässä pikkuveli meni treeneihin. Lajivalintaansakin hän on hyvin tyytyväinen. Vaikka yksilölaji kiehtoo enemmän, pitkään mukana kulki myös koripallo.

– Yleensä menin koulusta suoraan koristreeneihin. Jos oli korkeuteen liittyvä treeni, en mennyt korikseen. Koripallossa ymmärrettiin myös, että minulla on se toinen laji.

Isoveli jätti koripallon jo aiemmin.

– Hän sanoi, että kyllä sinä joku päivä vaihdat tähän pelkästään. Olin vaan, että en varmana vaihda, että minä teen kumpaakin loppuun asti. Mutta niinhän siinä kävi, Mattila

muistelee hymyillen.

Kun hän teki ensimmäisen SE:nsä, hän alkoi ajatella itsellään olevan lahjoja lajiin. Ensimmäinen valmentaja oli oma isä, joka on seiväshypyssä nuorten EM-pronssimitalisti vuodelta 1989.

– Isällä on aika hyvä fysiikkatietämys, mitä pitää ja kannattaa tehdä. Hän osaa kehittää kaikkia osa-alueita ja on fysiikkapuolella loistava. Hänellä on laaja kokonaiskuva treenaamisesta, Mattila kehuu.

Korkeushypyssä kilpailut saattavat kestää hyvinkin kauan, jolloin keskittymistä ja latausta on myös pidettävä yllä pitkään. Mattila sanoo, että se on haastavaa.

– Joskus sortuu siihen, että alkaa tehdä liikaa asioita. Se syö sitten hypystä. Tykkään olla ihan rauhassa ja keskittyä. Pitää malttaa vaan istua ja maata, ettei koko ajan ole jalkojen päällä, Mattila kertoo tekemisestään kilpailuissa hyppyjensä välissä.

Kilpailupäivillekin tulee mittaa, jos kilpailu on illalla tai myöhään iltapäivällä. Sellainen pitkä päivä oli myös

kesällä Boråsissa, kun Mattila hyppäsi 19-vuotiaiden EM-pronssia.

– Jännittävä päivä. Aamuverkan jälkeen oli vähän juminen olo. Soitin isälle, että jalat tuntuvat vähän huonolta. Hän sanoi, että ”tiedät, että on ennen ollut samanlainen fiilis, ja olet hypännyt ennätyksen”. Alku oli vielä vähän varmistelua, mutta vikat hyppyt olivat parhaita. Pääsin flow-tilaan, Mattila muistelee iloiseksi kääntynyttä päiväänsä muutama kuukausi myöhemmin.

Uuden vauhdin vakiintuminen ottaa aikansa

EM-pronssin lisäksi hän on jo saavuttanut EYOF-kultaa 2017. Vaikka menestystä on tullut nuorissa kansainvälisestikin, yksi asia pysyy kilpailusta riippumatta:

– Ensimmäinen hyppy jännittää joka kerta yhtä paljon. Yleensä jännitys purkautuu sen jälkeen.

Mattilaa valmentaa arvostettu korkeushyppävalmentaja **Juha Isolehto**. Isolehto on tuttu näky Mattilan kilpai-

EM-pronssin lisäksi hän on jo saavuttanut EYOF-kultaa 2017



luissa, mikä on urheilijalle tärkeää.

– On helppo hypätä, kun Juha on mukana. Tulee paljon varmempi fiilis, kun saa puhua jonkun kanssa kisan aikana. Vaikka vastustajienkin kanssa pystyy puhumaan, hyppäämme kuitenkin toisiamme vastaan. Suomessa kunhan vaan jutellaan, ulkomailla tsemppaamme toisiamme. Se ruokkii itseäkin, jos joku muu onnistuu.

EM-pronssi oli Mattilalle onnistuminen, sillä jo kilpailuihin pääsykin jäi täpärälle. Harjoituskausi toi kehitystä ominaisuuksissa, mutta hyppääjän polven ja pitkälle venyneen edelliskauden vuoksi hallikausi jäi väliin. Mattila panosti fysiikkaan ja siihen, että polvi saatiin kuntoon. Se saatiin kuntoon, mutta hyppäämättömyys heijastui alkukesän kilpailuissa.

– Tekniikka oli alkukesän ihan hukassa. Ajoitukset pitäisi olla ihan kohdillaan, mutta kun ne eivät ole, niin ei siitä mitään tule. Kisan jälkeen teki aina mieli lähteä uuteen kisaan. Jäi huono fiilis, kun en saanut sitä parasta. Tiesin, että pystyn hyppäämään 220 koko kesän, mutta vaikka kuinka yritin, ei se vaan tullut sieltä. Ehkä se vähän söi. Oli sellainen apina selässä. Kaikki kisat alkoivat mennä samaan muottiin, Mattila muistelee.

Vaikka tilanne ”vähän söi”, Mattilalta löytyi malttia. Sitä lisäsi osaltaan valmentaja Isolehto, joka muistutti, että lentävä kymmenen askeleen vauhti on Mattilalle kuitenkin vielä uusi, ja sen vakiintuminen kestää.

– Juha sanoi, että sitten, kun tuo

Arttu Mattila ja 19-vuotiaiden EM-pronssi. – Nyt ollaan isän kanssa tasoissa. Hän oli 19-vuotiaiden EM-kilpailuissa seiväshypyssä kolmas vuonna 1989, Mattila tuumi Boråsissa.

lähtee kulkemaan, hyppääminen on helppoa. Ei sitä vauhtia kannata vaihtaa kesken pois.

Pitkäjänteistä työtä kohti uusia korkeuksia

Mattilan toinen polvi on kerran leikatutkin, kun kierukka meni. Kun kyse ei ollut ponnistavasta jalasta, Mattila hyppäsi tuolloin kuuden viikon päästä leikkauksesta 212.

Mattila asuu ja opiskelee Jyväskylässä, valmentaja Juha Isolehto Kalajoella. Jos Mattila saisi päättää, hän haluaisi Isolehdon mukaan kaikkiin treeneihin. Tekniikkatreenejä hän ei ilman valmentajaansa edes tee, mutta muuten harjoittelu sujuu tarvittaessa yksinkin. Mattilalla on ollut koko ikänsä osaavia valmentajia, mutta vanhempia urheilijoita hän on päässyt hyödyntämään varsin vähän.

– Kun aloin nousta ja tulin korkeushyppypiireihin, **Osku Torro** lopetti. En päässyt treenaamaan hänen kanssaan, eikä siirtynyt se tieto. Olisi kiva, jos pääsisä treenaamaan kovempien kanssa, että saisi näkemystä ja voisi verra-

ta tasoa. Sellaista ei tällä hetkellä ole Suomessa tarjolla, Mattila harmittelee.

Jatkossa hän toivoo enenevässä määrin pääsevänsä tekemisiin kovempien urheilijoiden kanssa.

– Toivon, että pääsen ulkomaille koviin kisoihin hyppäämään, sellaisiin kuin EM-joukkuekilpailu Puolassa oli. Sellaisten jälkeen arvokisoissa se porukka ei sitten enää ole uusi juttu. Kun pienenä kävin katsomassa Kalevan kisoja, ajattelin, ettei tuolla voi ikinä olla. Nyt ajattelen samalla tavalla EM-kisoista, ja joku päivä toivottavasti olen siellä.

Korkeushypyssäkin moni asia on milleistä kiinni. Se on yksi osa lajin viehätystä. Mattilallekin se tarkoittaa myös, että vuodessa voi kehitystä tulla vaikkapa 10 senttiä. Ensi kesänä hän haluaa hypätä ennätyksensä ja toivoo sen vievän jälleen kansainvälisiin kilpailuihin.

– Ura on aika alussa, ei kannata hätiköidä. Olemme Juhan kanssa puhuneet, että mieluummin nyt vahvistetaan tuota vauhtia. Siinä on potentiaalia. Panostamme pitkällä tähtäimellä mieluummin kuin alamme hosumaan.

Noin 10 kysymystä

Mistä aineista tykkäät koulussa?

Matemaattiset aineet on ihan kivoja. Niistä olen aina tykännyt, mutta ei ole oikein mitään lempiainetta.

Mikä oli ensimmäinen yhteistyökumppanisi?

Lidl All Stars oli ensimmäinen yhteistyökumppanini. Pari vuotta olen siinä tiimissä ollut. Se on sellainen turva takana, siitä saa apua ja tukea.

Kun katsot huippujen suorituksia, mitä asioita niissä katsot ja kenen suorituksia erityisesti?

Aika lailla sitä mitä omissakin suorituksissa: sitä, miten pitäisi tulla. On monia tyylejä, mutta silti pitää tulla samalla lailla: mahdollisimman ryhdikkäästi ja pysyä ylhäällä, että pääsee nousevalle radalle, ja hyppäämisestä tulee kevyttä ja vauhti säilyy. Hyppääjistä **Gianmarco Tamberilla** on aika samanlainen tekniikka kuin minulla, **Mutaz Barshim** on omaa luokkaansa.

Jos ei korkeushyppy, mikä olisi lajisi yleisurheilussa?

Seiväshyppy. Iskä sanoi, että olisin hyvä siinä, mutta sitähan ei tiedä. Seiväshyppy varmaan olisi se laji.

Miten sujuu satanen tai 60 metriä?

Ehkä maksiminopeus ei ole niin kova, mutta räjähtävyys – 20 metriä paikallaan on minulla kovempi kuin mitä se 20 metriä lentävä olisi. Se on ominaista korkeushyppääjille tai muillekin räjähtäville lajeille.

Mikä valmentajassasi Juha Isolehdossa on parasta?

Juha ei esitä mitään valmentajaa, vaan on oma itsensä. Sellainen kaveri. Hänen kanssaan on helppo olla. Helppo puhua kaikesta.

Minkälainen esikuva haluat olla nuoremmille?

Ehkä sellainen, että nauttii enemmän siitä tekemisestä eikä ota sitä niin vakavasti. Sekin on vain urheilua. Aina ei

mene putkeen. Itse olen senkin tuonut esille omassa somessa, että vaikka menisi huonosti, ei kannata ottaa stressiä. Välillä kulkee ja välillä ei.

Mikä on vinkkisi nuorelle korkeushyppääjälle, jolle vaikkapa 135 tuntuu vielä kauhean korkealla olevalta rimalta?

Uskoo itseensä! Tekee vaikka sellaisia, että oikeasti nostaa 130:n hyppääjänä riman vaikka 160:een. Siitä ei tarvitse hypätä, tekee vaan mallisuorituksia. Sitten kun sen laskee 130:een, ei se näytä enää korkealta.

Luetko kirjoja?

En lue kirjoja. Koulussa on aina pakol-

isia kirjalukemisia, mutta en ole kokenut, että se olisi minun juttu.

Minkälaisia leffoja tykkäät katsoa?

Kaikki kauhuleffat on parhaita, niitä tulee katseltua aika paljon.

Kun haluat ajatukset irti urheilusta ja koulusta, mitä teet?

Aika paljon käydään heittämässä frisbeegolfia.

Miten itse kuvailisit itseäsi?

Olen aika huumorintajuinen. Pystyn puhumaan ihan mistä vain ja heittämään läppää. En ota kaikkea niin tosissani.



Valmentaja Juha Isolehden silmin:

Arttu on ihanteellinen valmentettava: ulospäin suuntautunut, urheilullinen ja avoin. Meillä on luottamuksellinen keskusteluyhteys. Olemme päivittäin yhteydessä, ja tällaisen urheilijan kanssa on mukava kulkea maailmalla. Harjoittelulla pyrimme rakentamaan kudoksia siten, että ne kestävät täysivauhtisen hypyn

suuret energiat. Nyt rakenteiden ollessa kunnossa on edessä räjähtävyyden ja kimmoisuuden kehittäminen nopeusvoimaharjoittelulla. Voimataso on jo sellainen, että se ei ole mikään huolenaihe. Nuoremmille korkeushyppäjille Arttu on hyvä malli siinä, että monipuolisuus kannattaa pitää kirkkaana mielessä, että kudokset

kestävät. Jos harjoittelee kaikkia yleisurheilulajeja, sekin on jo hyvin monipuolista. Artulla oli pitkään mukana koripallo, minkä lisäksi hän meni jo nuorena punttikouluun ja oppi ne teknikat. On tullut erilaisia ärsykeitä, mikä on ruokkinut nopeaa tulokehitystä.



– Harjoittelulla pyrimme rakentamaan kudoksia siten, että ne kestävät täysivauhtisen hypyn suuret energiat. Nyt rakenteiden ollessa kunnossa edessä on räjähtävyyden ja kimmoisuuden kehittäminen nopeusvoimaharjoittelulla, Arttu Mattilan valmentaja Juha Isolehto sanoo.

Valtimon Sähkötyö Oy

Teollisuustie I, NURMES

013-450 505, 0500-372 823

valtimon.sahkotyo@oyk.fi

Miehemme Lieksassa: Matti Harakka, 0400 150 668

Sotkamon Jymyn nuoret yleisurheilijat viihtyvät yhteistreenneissä, kehuvat yhteishenkeä ja arvostavat jatkuvasti kehittyvää seuratoimintaa. Sotkamon yleisurheiluolosuhteita ei parhaalla tahdollakaan voi liiemmästi kehua, mutta nuoret osaavat ottaa tilanteen huumorilla.

Teksti ja kuvat HEIDI LEHIKONEN



Olosuhteista lis

*Sotkamon Jymyn treeneissä vauhdissa
Saana Turunen ja Kerttu Pääkkönen.*

sää sisukkuutta



– Miten se treeni nyt menikään, Saana Turunen ja Jenna Oikarinen miettivät.



Marita Kaipainen päätti itse järjestää yleisurheilutoimintaa, kun sitä ei ollut tarjolla.

Sotkamon Jymyn yleisurheilussa tapahtui paljon hyviä asioita 70-, 80- ja 90-luvuillakin. Sen jälkeen toiminta hiipui niin, ettei sitä käytännössä ollut lainkaan vuonna 2010. Pari vuotta myöhem-

min urheilun parissa monessa roolissa vaikuttava **Marita Kaipainen** päätti toimia.

– Ajattelin, että on turha haikailla, että joku järjestäisi yleisurheilutoimintaa. Rupesin järjestämään itse. Siitä se lähti, Kaipainen sanoo.

Seitsemän vuotta myöhemmin hän seisoo Hiukan Pesäpallostadionilla ja katselee, miten 4–9-vuotiaiden lasten ryhmä juoksentee iloisena omissa treeneissään isompien saapuessa aloittelemaan omiaan.

– Kun aloitettiin, meillä oli lapsia 10–15. Ne samat ovat mukana vieläkin, vanhimmat heistä ovat nyt 17-vuotiaita nuoria miehiä. Nyt meillä on 6–8 ohjaajaa, lapsista 4–9-vuotiaita on 35 ja sitä vanhempia melkein pä saman verran. On lähtenyt menemään sen verran hyvin, että ei pysty enää lopettamaan, Kaipainen sanoo hymyillen.

Kesällä urheilukentän harjoitusvuorot on soviteltava pesäpalloilijoiden kanssa. Kun pesäpallostadionin katso-morakenteineen täyttämälle keskustentälle ei pääse, yleisurheilijat harjoittelevat hiekkakentällä. Sinne ajoitetaan myös heittoharjoitukset, sillä

pesäpallostadionilla ei keihästä heitetä.

– Teemme lisäksi paljon muutakin liikuntaa. Kaikkeen pitää sopeutua. Ehkä meidän nuorilla tämä tilanne on vaan lisännyt sisukkuutta, että me näytetään!

Jymyn nuoret ovat kilpailleet pääasiassa parin tunnin matkan säteellä. Siihen haarukkaan osuvat talvella Oulun ja Kuopion hallikisat, kesällä Kuopion, Oulun ja Joensuun kilpailut. Viime kesänä tuli yksi etappi, kun joukosta saatiin ensimmäinen urheilija SM-tasolle asti: **Elmeri Lesonen** kilpaili 17-vuotiaiden SM-kilpailuissa 400 metrillä ja 400 metrin aidoissa.

Alun jalkapalloilusta lähtien treeneissä juttu lentää, ja hymy on herkässä. Kun Kaipainen kehuu joukkoaan ”älyttömän mukavaksi”, sitä ei ole vaikea uskoa. Kuten ei sitäkään, ettei hän nykyisessä ohjaajatilanteessakaan malta itse olla poissa treeneistä.

– Tämä porukka on yhteen hiileen puhaltava. Ihan tarkoituksella olen pitänyt niin paljon kuin mahdollista 10–11-vuotiaita yhdessä 17-vuotiaiden kanssa. Isommat ovat oppineet ottamaan huomioon pienemmät, pienemmät puolestaan tarvitsevat esikuvaa



Elmeri Lesonen näyttää mallia.

ja jotain, jota katsoa ylöspäin, ja josta ottaa esimerkkiä. Tuo on ollut toimiva yhtälö.

”Toivoisin, että kaikki jaksavat omalla polullaan”

Elmeri Lesonen oli vielä tänä kesänä ainoa jymyläinen nuorten SM-kilpailuissa, mutta ensi vuonna junnuja voi olla yhteensä kymmenenkin.

– Se on ihan huippua! Meillä ei ole velvoitetta, että pitäisi lähteä kilpailu-uralle. Valmennusringissä on ohjaajia, jotka eivät ole halunneet lähteä kilpailemaan, mutta ovat lähteneet ohjaajapolulle. Lisäksi on sellaisia, jotka käyvät ihan säännöllisesti treeneissä, mutta eivät lähde kisoihin, ja sitten on porukka, joka käy kisoissa. Toivoisin, että kaikki jaksavat omalla polullaan.

Jo SM-tasolle kehittynyt Elmeri Lesonen on yksi niistä ensimmäisistä, jotka olivat mukana toiminnan uudelleen käynnistyttyä.

– Tämä on ollut hyvä ympäristö, joka on koko ajan kehittynyt vuosien varrella. On tullut osaamista lisää. Tosi



Marita Kaipaisen opissa Touko Lehtomäki.

mukavaa on ollut, hän sanoo.

Elmeri Lesonen on harrastanut yleisurheilun lisäksi nuorempana hiihtoa ja muunlaista liikuntaa. Yleisurheilu on ollut **Ilkka Vänskän** valmennettavalle pidempään jo päälaji. Hän juoksee 400 metriä, nyttemmin myös 400 metrin aitoja sekä hyppää sivula-

jina pituutta.

– Juoksutekniikka, voima, taidot kehittyneet, on tullut treenattua enemmän. Tulokset paranivat aika paljonkin, SM-osallistumisestaan iloinnut urheilija sanoi.



”Meillä on tosi hyvä ryhmähenki”

Saana Turunen olisi voinut olla kesän toinen jymyläinen nuorten SM-kisoihin osallistunut urheilija, mutta takareisivaivan vuoksi Turusta ei nähty 14- ja 15-vuotiaiden SM-kilpailuissa Lahdessa kilpailemassa.

– Pituus ja aidat ovat mieluisimmat lajini. Pituus on jotenkin vaan niin kivaa, ehkä myös se, että siinä ja aidoissa myös pärjää.

Vaikka SM-kilpailut jäivät väliin, Turunen iloitsee ennätysparannuksistaan.

– Pituudessa ehkä puoli metriä paransin. Se antoi motivaatiota jatkaa eteenpäin. Olen alkanut treenata enemmän, se on ehkä vaikuttanut tulokseen, hän tuumii.

Jymyn porukassa hän viihtyy:

– Meillä on tosi hyvä ryhmähenki, hän kehuu.



Elmeri Lesonen, Jenna Oikarinen ja Saana Turunen viihtyvät yleisurheilun parissa.

Samaa kehuu **Jenna Oikarinen**, joka on ollut yleisurheilusta innostunut ”aina”. Kolmivuotiaasta asti hän kertoo käyneensä kilpailuissa, seuratoiminnassa hän on ollut 6-vuotiaasta. Seiskaluokkalainen myös hiihtää kilpaa.

– Jos tulee treeneihin huonommalla mielellä, lähtee iloisena pois,

Oikarisen mieluisin laji on keihäs. Häntä kiehtoo myös ottelu.

– Tykkään heittotreeneistä ja käydä salilla, pitkät vedot jos on hyvä päivä, hän kertoo mieluisimmista treeneistä.



Kotimainen vakuutus yleisurheilijoille

Pohjola Sporttiturva on vastuullinen valinta.

- Varmistat hyvän hoidon ja nopean paluun kentälle.
- Hoitokuluja korvataan jopa 15 000 € saakka.
- Edullinen kaiken ikäisille ja tasoisille yleisurheilijoille.
- Kiinteä omavastuu – ei ikäviä yllätyksiä vahingon sattuessa.
- Korvaa myös silloin kun loukkaantuminen ei aiheudu ulkoisesta tekijästä.
- Saat nopean avun Pohjola Terveysmestari -palvelusta, jos jotain sattuu. Asiantuntija arvioi oireesi ja ohjaa sinut oikeanlaiseen hoitoon.
- Alle 12-vuotiailla voimassa myös muiden lajiliittojen alaisissa urheilulajeissa.

Voit ostaa Pohjola Sporttiturva-vakuutuksen lajiliittosi omilta sivuilta.

op.fi/sporttiturva

Vakuutuksen myöntää Pohjola Vakuutus Oy.
Pohjola Terveysmestari -palvelun tuottaa
Pohjola Sairaala Oy.

Pohjola Vakuutus



Kajaanin Kipinän nuoret
tykkäävät monipuolisuudesta



"Maailman paras harrastus"

Teksti ja kuvat **HEIDI LEHIKONEN**

Jos on hyvä meininki Sotkamossa, innostuneita ovat nuoret yleisurheilun harrastajat Kajaanissakin. Kajaanin Kipinän toiminnassa 10–13-vuotiaiden ryhmässä yleisurheilua harrasti kesällä 17 inno-

kasta lasta. Vanhempien nuorten valmennusryhmässä yleisurheilijoita oli seitsemän, alle 10-vuotiaita 28. Seuran omista yleisurheilijoista keihäänheittäjä **Suvi Kemppainen**, pika- ja aitajuoksija **Mari Heinonen** ja pikajuoksija **Jenna Kokkonen** vetivät treenejä hyvällä

meiningillä. Lisäksi ohjaajia oli viisi.

Pituushyppy ja pikajuoksun teline-lähdöt liikuttivat 10–13-vuotiaita haastattelupäivän treeneissä. **Iina** kertoi aloittaneensa yleisurheilun tänä vuonna.

– Aitajuoksusta olen eniten tykännyt.



Johanna Lukkarisen lähtötreeneissä Neea Ruuhonen, Iina Siltakoski ja Konsta Repo.



Ohjaaja Essi Holkonen seuraa Iina Siltakosken aitatekniikkaa.



Roope Häyrynen näyttää ohjaaja Essi Holkoselle aitajuoksuosaamista.

Tykkään hyppiä ja juosta. Se on vähän niin kuin niiden yhdistelmä. Pituus tulee toisena lempparilajina, Iina sanoo.

Reippaalta tytöltä tulee myös nopeasti vastaus siihen, miksi kajaani-laistenkin kannattaisi alkaa harrastaa yleisurheilua:

- Koska se on kivaa.

Myös **Neea** sanoo harrastuksen olleen hauskaa. Hänen suosikkilajinsa on pituus ja juoksu.

- Kaikki on niin hauskaa, hän kehuu pituushyppyä.

Annika on harrastanut jo useamman vuoden, kun hän lajia kokeiltuaan in-

nostui harrastuksesta.

- Tykkään kaikista lajeista. Ehkä pituushyppy on lemppari ja juoksu. Lisäksi harrastan hiihtoa, käyn pyöräilemässä. Kotona käyn trampoliinilla melkein joka päivä.

Mette kuuluu myös viime keväänä aloittaneisiin.

- Aitajuoksu on kivointa, Mette sanoi.

Pituushypyn ystäviin kuuluu myös **Roope**, joka kehuu ryhmää kivaksi ja positiiviseksi porukaksi.

- Kivointa yleisurheilussa on ehkä pituushyppy, kun siinä matkalla voi lentää.

Lentäminen on kivaa, Roope sanoo.

Roope on saanut houkutelua harrastamaan myös **Konstan**, joka kertoo myös tykänneensä harrastuksesta.

- Aina olen ollut sähkössä ja nopea. Jalkapalloa harrastin neljä vuotta, halusin vaihtelua. Juoksu on minun lajini. Tykkään treeneistä, joissa tehdään monta lajia. Oppii enemmän, Konsta hehkuttaa.

Miten houkuttelisit muita yleisurheilun pariin?

- Maailman paras harrastus. Tulkaa harrastamaan. Lisää porukkaa, sehän on aina kivempaa, Konsta sanoo.

– Tykkään nopeatempoisista treeneistä, joissa tehdään koko ajan jotain, Jessika Mursula sanoo.

Noin 20 kysymystä lentopalloa ja kuulantyyöntöä harrastavalle Jessika Mursulalle

Jessika Mursula, 16, on saanut iloita onnistumisista niin kuularingissä kuin lentopallokentällä. Yleisurheilussa Töysän Vetoa edustavan urheilijan arki on lentopallontäyteistä urheilulukioelämää Kuortaneella.

Minkälaisia ovat ensimmäiset muistikuvasi yleisurheilusta ja lentopallosta?

Yleisurheilusta muistan ainakin sen, kun pienenä äiti vei minut Hippos-kisoihin. Siellä juoksin vanhempien lasten kanssa, en melkein ikinä omanikäisten. Juokseminen oli kivaa, olin aina ihan täysillä juoksemassa maaliin asti. Lentopalloa aloin harrastaa vanhempana, olisinko ollut 13-vuotias. Isä opetti kaikki sormilyönnit, hihalyönnit ja iskulyönnit. Se on jäänyt mieleen. Vanhempani ovat harrastaneet koko elämänsä lentopalloa. Lentopallo tuntui aluksi aika vaikealta, se on teknisesti aika haastava laji. Kyllä se siitä lähti, kun sai varmuutta ja itseluottamusta.

Oliko silloin jo kavereita, jotka harrastivat yleisurheilua tai lentopalloa?

Yleisurheilussa oli tosi paljon kavereita, ja niitä tuli vielä enemmän, kun jatkoin harrastamista. Lentopalloa pelasin aluksi naisten kanssa, ei ollut omanikäisiä pelaajia ollenkaan.

Mitä muuta harrastit lentopallon ja yleisurheilun lisäksi?

Harrastin uintia, telinevoimistelua, ammuntaa ja suunnistusta. Vähän kaikkea. Viikot olivat aika täynnä, kun uinti vei aika paljon aikaa, yleisurheilu myös. Uinti oli aluksi kivaa. Tykkäsin uintikilpailuista tosi paljon, ne olivat tosi hauskoja. Se jäi, kun olin

kuudennella luokalla. Telinevoimistelu taisi olla kolmos- tai kakkosluokkaan asti, ammunnan taisin lopettaa viitosluokalla. Suunnistusta harrastin varmaan viisi vuotta, se jäi neljännellä tai viidennellä luokalla pois. Muut lajit jäivät luonnostaan pois, mutta uinnin kanssa mietin, että pitäisikö jatkaa vai jättää pois.

Mitä ajattelet nyt, millaista hyötyä muista lajeista on ollut lentopalloon ja kuulaan?

On mielestäni ollut aika paljon hyötyä. On hyvä, että on harrastanut monta lajia. Esimerkiksi kimmoisuus on auttanut paljon minua lentopallossa.

Minkälainen on tyypillinen päiväsi Kuortaneella?

Menen yleensä kahdeksaksi kouluun, koulua on yleensä neljään asti ja sitten on neljältä treenit, jotka ovat kuuteen asti. On myös päiviä, kun on kaksi kertaa päivässä treenit. Marraskuussa yleensä tuntuu raskaalta, kun silloin on kaikista tiukinta.

Mikä lentopallossa sinua kiehtoo?

En oikein tiedä, se on niin kiva laji. Tykkään tosi paljon, kun saa vaan lyödä sitä palloa ja saa näyttää melkein kaikki tunteensa. Lisäksi on se joukkue. Lentopalloharrastukseni on edennyt aika nopeasti. Eka pelasin naisten kanssa harrastesarjaa. Sitten pelasin C-junnusarjoissa ja kolmoskauden olinkin jo täällä valmennuskeskuksessa. Se on mennyt tosi nopeasti eteenpäin.

Mikä tekee sinusta hyvän lentopalloilijan?

En oikein tiedä. Ehkä se, että minulla on mielestäni aika hyvä pomppu ja kova käsi.

Entä mikä kuulassa sinua kiehtoo?

Kuulassa tykkään siitä, että se on niin tekninen laji. Kun se onnistuu, tuntuu tosi kauan, että olet onnistunut työnössä. Sitä on kiva harrastaa! Se on tekniikka- ja voimalaji. Nyt syksyllä en ole kerennyt yhtään treenata kuulaa, mutta keväällä sitten taas. **Jarmo Erkkilä** valmentaa minua kuulassa.

Onko kuula aina ollut sinulle yleisurheilulajeista mukavin?

Ei ole ollut, se on tullut 2–3 vuoden aikana. Tykkäsin eka juoksulajeista, sitten olen kokeillut hyppylajeja. Sitten tuli heittolajit. Tänä vuonna valitsin, että keskityn pelkästään kuulaan. Se oli aika helppo päätös.

Voitit tänä kesänä kuulassa 16-vuotiaiden SM-kultaa ennätykselläsi. Onko sinulle itsellesi ollut yllätys, että olet pärjännyt lajissa niin hyvin?

Ehkä vähän kyllä, kun muistan, mistä aloitin kuulantyyntöni, niin on se tullut vähän yllätyksenä.

Minkälaisia hienoja muistoja yleisurheilusta nousee mieleen?

Ainakin kaikki Vattenfall-kisat (Seuracup) ovat tosi mukavia, siellä ollaan vähän kuin joukkue. Meillä on pieni seura, mutta meillä on hyvä yhteishenki.

Millaisia tavoitteita tulevaan vuoteen?

Yleisurheilussa haluaisin päästä Suomea edustamaan joissain kisoissa. Jos lentopallosta päästään EM-kisoihin, se olisi aika kova tavoite.

Onko sinulla ollut jotain esikuvaa urheilussa?

Usain Bolt on pienestä asti ollut esikuva. Oli huikeaa, kun oli niin monta vuotta voittamaton.

Onko koulussa jotain lempiaineita?

Maantieto ja kielet on sellaisia mistä tykkään.

Minkälainen valmennettava uskot olevasi?

Yleisurheilussa olen varmaan aika haastava valmennettava, minulla on aika kova oma tahto. Lentopallossa ehkä vähän helpompi. Opin nopeasti, mutta jos en osaa jotain, otan aika kovasti itseäni, koska haluan oppia.

Millaisista treeneistä tykkäät eniten?

Tykkään nopeatempoisista treeneistä, joissa tehdään koko ajan jotain. En kauheasti tykkää sellaisista, että pitää odottaa jotain.

Kun haluat rentoutua ja päästä irti urheilusta ja koulusta, mitä teet?

Yleensä kuuntelen musiikkia tai ihan vaan makaan sängyssä enkä mieltäni. Kuuntelen yleensä aika rauhallista musiikkia, nykyaikaista mutta rauhallista.

Minkä elokuvan näit viimeksi?

Oisko ollut Pele. Se oli aika inspiroiva leffa.





LUM, Laitilan Jyske, Lempäälän Kisa YU ja JKU Seuracupin voittajat

Kesän Seuracup huipentui Alavetelissä, Imatralla, Tuusulassa ja Seinäjoella kilpailtuihin finaaleihin. Loppuun asti jännittävissä finaaleissa voittoihin ylsivät A-sarjassa Laitilan Jyske, B-sarjassa Lempäälän Kisa Yleisurheilu, C-sarjassa Lappeenrannan Urheilumiehet ja Superfinaalissa Jyväskylän Kenttäurheilijat.

Kuvat **Anssi Mäkinen**



Laitilan Jyske nappasi A-sarjassa pitkään metsästetyn voiton. Seuran yleisurheilujaoston puheenjohtaja **Pekka Kuusisto** oli riemuissaan joukkueen suorituksesta.

– Lähtötilanteen perusteella tätä ei osannut odottaa. Vielä viime metreillä joukkueeseen tuli poisjääntejä ja vaihdoksia sairastumisten takia, mutta se ei urheilijoiden suorituksissa näkynyt lainkaan. He tekivät uskomattomia venymisiä ja useita kauden parhaita tuloksia.

Laitilan Jyske on sijoittunut Seuracupissa kaksi kertaa kolmanneksi ja kerran toiseksi. Pekka Kuusiston mukaan tämän vuoden voitto on valtavan suuri palkinto vuosien pitkäjänteisestä työstä. Voittomarginaalikin oli harvinaisen selkeä – yli 50 pistettä.

– Tätä voittoa on odotettu monta vuotta ja nyt se tuli! Upealta tuntuu, Kuusisto myhäili.

Lempäälän Kisalle B-sarjan voitto

B-sarjassa voiton korjasi Lempäälän Kisa Yleisurheilu. Joukkueenjohtaja **Timo Reunanen** oli finaalin jälkeen hetken aikaa sanaton ja jopa aavistuksen hämmentynyt.

– Lähdimme liikkeelle suurelta osin varamiehisellä joukkueella, jonka jokainen jäsen ylsi tasolleen tai ylitti sen. Nuoret tekivät lukemattomia kauden parhaita tuloksiaan ja monia omia ennätyksiään. Tätä on joukkueurheilu parhaimmillaan! Ei voi muuta kuin jälleen kerran kiittää nuoria uskomattomista suorituksista.

Reunanen kertoo voiton tulevan oivalliseen saumaan, sillä seuran uusi ja kauan odotettu, 8-ratainen yleisurheilu kenttä on vihkimistä vaille valmis.

– Lempäälässä yleisurheilulla on imua ja sen eteen tehdään hartiavoimin töitä. Seuracupin voitto ilahduttaa suuresti ja se kertoo tekemisen tasosta. Kausi jatkuu uudella kentällä ja piirinmestaruuskisojen merkeissä, hän iloitsee.

LUM dominoi C-sarjaa

Lappeenrannan Urheilu-Miehet vahvisti C-sarjan voiton jo ennen sukulaviestiä. Joukkueenjohtaja **Salli Kirvesmies** kertoo päivän olleen varsin puuhakas.

– Tässä on menty pää kolmantena jalkana lajista ja suorituspaikasta seuraavalle. Paljon ei ole ehtinyt pistetilannettaakaan seuraamaan, kun on ollut niin keskittynyt omien urheilijoiden suorituksiin. He ovat venyneet upeasti ja tehneet

omia ennätyksiään sekä kauden parhaita suorituksiaan, Kirvesmies kertoo.

Tuusulasta riemukkaalle kotimatkalle lähdössä ollut joukkue aikoo juhlistaa voittoa viimeistään kauden päättäjaisissa.

– Tasaisuus oli joukkueemme vahvuus. Fiilis on nyt korkealla koko porukassa, hän kertoi.

JKU Superfinaalin ykkönen

– Nyt, kun mitalit on juuri saatu kaulaan, on vähän tyhjä fiilis. Valmistautuminen ja joukkueen kokoaminen tätä superfinaalia varten alkoi kaksi viikkoa sitten. Saimme kasaan hyvän porukan, vaikka finaaliuudistus asettikin sille hieman haasteita. Toisaalta on hyvä, että joka lajissa piti olla kaksi edustajaa. Se mittaa seuratoiminnan laajuutta ja tasoa aivan uudella tavalla. Nuorten kannalta uudistus on pelkästään hyvä, sillä nyt entistäkin useampi nuori pääsi mukaan Seuracupiin ja kokemaan sen ainutlaatuisen tunnelman, Jyväskylän Kentäturheilijoiden (JKU) voittoisan joukkueen johtaja **Antti Mero** pohti.

Meron mukaan JKUn joukkueeseen tuli viime hetkillä muutamia henkilövaihdoksia, mutta varamiehet hoitivat tonttinsa mainiosti.

–Selkeitä epäonnistumisia ei tullut tänään lainkaan. Jokainen onnistui hyvin tai erinomaisesti, ja se oli meidän valttimme, Mero summaa.

Tiukimmin JKUlle laittoivat kampoihin Tampereen Pyrintö ja kolmanneksi sijoittunut Turun Urheiluliitto. Antti Mero sanoi tulosten live seurannan tehneen kilpailuista varsin jännittävän.

– Tilanne eli jatkuvasti, ja johtopaikka vaihteli meidän ja Pyrinnön välillä yksittäisten lajienkin sisällä. Jännittävien käänteiden jälkeen voitto tuntuu todella hyvältä.

Myös SUL:n aluepäällikkö ja Seuracup-vastaava **Mika Tyrkkö** oli tyytyväinen Seuracup-vuoteen ja finaalipäivän antiin.

– Seuracupin uudistus oli kokonaisuudessaan juuri sellainen kuin sen toivottiin olevan. Piirikisoissa pakka oli mukavasti sekaisin, sillä vastakkain olivat osittain uudet ja vanhat joukkueet. Finaaleissa tilanteet vaihtelivat ja kamppailut olivat kaikissa sarjoissa tasaisen tiukkoja. Seuroilta saatu palautte kertoo siitä, että cupin uudistus on onnistunut. Tästä on hyvä jatkaa kohti ensi vuotta, Tyrkkö summaa.

Onnea voittajille 2019!



Seuracupin A-sarjan voittaja Laitilan Jyskeen joukkue.



B-sarjan voittaja Lempäälän Kisa Yleisurheilu.



C-sarjan voittajaryhmä Lappeenrannan Urheilu-Miehet. Kuva: Anssi Mäkinen



Superfinaalissa voittoon ylsi Jyväskylän Kentäturheilijoiden joukkue.

Ratnan
stadionilla



LAITA KALENTERIIN 5.-6.9.2020!



 Ruotsi-ottelu

www.ruotsiottelu.fi

#ruotsiottelu

#ratinatäyteen



TAMPERE

MEILLE KAIKKI OVAT HUIPPU-URHEILIJOITA

Urheilu Mehiläinen on maastohiihdon olympiavoittaja Iivo Niskasen virallinen yhteistyökumppani ja aitajuoksijoiden Viivi Lehikoisen ja Lotta Haralan, Suomen alppi- ja freestylemaajoukkueiden, Helsinki Rockettes -muodostelma-
luistelijoiden sekä freestyle motocross-ajaja Sebastian Westerbergin virallinen pääyhteistyökumppani. Edistämme urheilijoiden terveyttä tukemalla lukuisia seuroja, yhdistyksiä ja urheilijoita ympäri Suomea.



Kierrä syksyn flunssa,

pese kädet, syö oikein, nuku riittävästi

Urheilevalle nuorelle on keskeistä liikkoa, levätä ja syödä riittävästi. Tämä on mahdollista vain, jos pysyy terveenä. Syksyn ja talven flunssakaudella terveenä pysymiseen voi vaikuttaa pienillä asioilla, kuten säännöllisellä käsienpesulla.



Näin peset kädet oikein, kun käytät käsihuuhdetta



1. Kasta sormenpäät käsihuuhteeseen



2. Hiero käsihuuhdetta ympäri käsiä



3. Hankaa huuhdetta sormenpäihin ja
kynsinauhoihin



4. Käsittele peukalot



5. Hiero huuhdetta sormiväleihin



6. Jatka hieromista, kunnes käsihuuhde
on haihtunut

* Vastaavaa tekniikka voit soveltaa myös saippuan tai pesunesteiden kanssa muuten kuin, että lopuksi kädet huuhdellaan vedellä.

Älä tartuta muita, yski oikein



Kun yskittää, älä pärski päin muita, vaan yski näin



tai näin



Kun olet yskinyt, hävitä liina



ja poista eritteet käsistä huuhtelemalla ne

”**V**irukset ja bakteerit kulkeutuvat elimistöön yleensä omien käsien kautta. Huolellinen, noin 20 sekuntia kestävä käsienspesu saippualla tuhoaa taudinaiheuttajat tehokkaimmin, sanoo Suomen Urheiluliiton (SUL) lääkäri **Tanja Komulainen**.

– Jos tavallinen käsienspesu saippualla ja tai pesunesteellä ei ole mahdollista, käytä silloin käsidesiä, jota kannattaa pitää aina mukana.

Kuinka usein kädet kannattaa pestä, jos haluaa pienentää infektioriskiä?

– Pese kädet ainakin aina ennen ruokailua, ja jos syöt koulussa tai leirillä, käytä käsidesiä vielä ruokalalinjaston jälkeen. Virukset ja bakteerit voivat elää pinnoilla useita päiviä, Komulainen sanoo.

Käsien pesun lisäksi Komulainen kehottaa puhdistamaan riittävän usein

myös oman puhelimen.

– Käsien peseminen on suositeltavaa myös harjoitusten jälkeen, kun on käsitellyt yhteiskäytössä olevia urheiluvälineitä, Komulainen sanoo.

Yksi oikein, älä pärski päin muita

Omaa infektioriskiä voi pienentää myös muilla asioilla.

– Elämänhallinta ja säännöllinen päivärytmi on tärkeää. Kannattaa miettiä, paljonko aikaa harjoittelun ja koulun jälkeen jää levolle ja palautumiselle, Komulainen sanoo.

– Riittävän levon lisäksi mahdollisimman monipuolinen ja runsaasti suojaravintoaineita sisältävä ravinto sekä riittävä ja säännöllinen nauttiminen pitävät elimistön toiminta- ja vastuskykyä yllä. Myös ateriaritmitystä kannattaa miettiä

niin, että harjoituksen tai kilpailun jälkeinen energiavaje korjautuu nopeasti.

Syksyn ja talven aikana Komulainen muistuttaa myös kuivien vaihtovaatteiden mukana pitämisestä.

– Ehjä, lämmin, kuiva ja puhdas iho on osa hyvää vastustuskykyä. Kannattaa välttää kylmettymistä ja pitää kuivat ja lämpimät vaihtovaatteet mukana niin, että ne voi vaihtaa päälle harjoituksen tai kisan jälkeen

– Myös suun ja hampaiden hygieniä on tärkeä pitää kunnossa. Jos limakalvot alkavat turvota ja kurkussa tuntuu karheutta, on syytä toimia nopeasti. Tärkein asia silloin on malttaa levätä ja uskaltaa jättää harjoitus väliin.

– Myös limakalvojen kostutus suolavesisuihkeella, höyryllä tai kannuttamalla on suositeltavaa. Nuhan hoitoon löytyy apteekista supistavaa nenäsuihketta.



Vanhempien neuvot viitoittivat Annemari Kiekarin huipputasoon juoksu-uraa

"Urheilu on ihmisen palvelija, ei hänen herransa"

Annemari Kiekara (o.s. Sandell) on yksi kaikkien aikojen parhaista suomalaisista kestävyysjuoksijoista. Hän nousi huipputasolle jo teininä, ja on nyttemmin monien vammojen kiusaamien vuosien jälkeen jatkanut uraansa varttuneemmassa iässä ilman suuria tavoitteita.

Kiekarin sydän sykkii kestävyysjuoksulle, ja hän yksi Suomen Urheiluliiton Respect-ohjelman huippunimistä, joka on valmis toimimaan nuorten mentorina.

– Oikein mielellään juttelen ja autan, jos urheilijoilla ja valmentajilla on kiinnostusta.

Ottakaa rohkeasti yhteyttä ja tulkkaa nuoret juttelemaan, Kiekara sanoo.

Spurtti News tapasi Kiekarin Pajulahden Cross Country Carneval -tapahtuman yhteydessä, kun hän oli olympiamitalisti Tapio Kantasen kanssa Legendojen illassa nuorten juoksijoiden ja valmentajien vieraana.

Urasi juoksu-urheilun parissa jatkuu edelleen, mutta jos muistellaan huippuvuosi-asi rata- ja maastojuoksussa, millaisia ajatuksia ne herättävät?

– Sain hienoja kokemuksia ja elämyksiä, jotka avarsivat omaa maailmankatsomustani. Sain matkustaa paljon, tuli paljon ystäviä Suomesta ja ulkomailta, ja kokihan siinä sellaisia onnistumisen hetkiä, joita ei voi sanoin kuvata, Kiekara muistelee.

Voitit maastojuoksussa muun muassa Euroopan mestaruuden ja 19-vuotiaiden maailmanmestaruuden, EM-hopeaa ja MM-pronssin ja 22-vuotiaiden EM-kisojen 10 000 metriltä hopeaa. Mikä yksittäinen saavutus on jäänyt parhaiten mieleen?

– Päälimmäisenä jäi mieleen 19-vuotiaiden maastojuoksun maailmanmestaruus. Näin jälkeenpäin tuntuu hassulta, että olin pettynyt vuotta myöhemmin, kun olin Kapkaupungin MM-maastojen juniorisarjassa toinen. Hävisin kirissä voittajalle, joka oli juossut 1500 metriä neljän minuutin pintaan. Tuota saavutusta osaa nyt ar-

vostaa ihan eri tavalla.

Kapkaupungissa keväällä 1996 juniorisarjan mestariksi juoksi Etiopian **Kutre Dulecha**, joka pinkoi samana vuonna 1500 metriä 4.07,69 ja nousi myöhemmin urallaan MM-mitalistiksi ja hallimaailmanmestariksi.

Lahjakkuuden ohella, mitkä olivat ne asiat, jotka mahdollistivat jo varhaisena sellaiset huippuajat kuin esimerkiksi 13-vuotiaana juostu 3000 metrin 9.27,22, joka olisi tänä vuonna ollut naisten kotimaan tilaston kolmosaika tai 15-vuotiaana syntynyt huikea 3000 metrin aika 8.56,02, joka on Suomessa 15-vuotiaiden kaikkien aikojen viidenneksi paras tulos poikien ajat mukaan lukien?

– Minulla oli valtava liikunnallinen pohja. Olin lapsena aina ulkona liikumassa. Koulumatkaakin kertyi yhteensä 4 kilometriä, mutta tein minä myös lenkkiä, Kiekara muistelee.

Sinulla on tallessa harjoituspäiväkirjat 12-vuotiaasta asti, mutta harjoittelu alkoi Kaj-isäsi valmennuksessa ja kannustamana jo aiemmin?

– Isältä löytyi muistiinpanoja jo siitä, mitä olin tehnyt 9-vuotiaana. Muistan,

kuinka hän kävi joskus herättelemässä meitä siskon kanssa aamulenkillä, kun nukuttiin kesällä teltassa. Isä osasi olla sopivasti kannustava, ja oma innostus syveni, kun menin kouluun ja huomasin, että minulla on kestävyyslahjakkuutta, Kiekara muistelee.

Näin kulki nuoren Annemarin treeniviikko

Millaista oli harjoittelusi siinä 13–14-vuotiaana?

– Silloin kouluikäisenä tein yhden harjoituksen päivässä, ja viikossa oli aina yksi lepopäivä. Aamulenkkiä ei vielä ollut päivän toisena harjoituksena, paitsi lauantaisin ja loma-aikaan. 13–14-vuotiaana normaalilenkki oli loppua kohden kiihtyvä 8 kilometriä. Juoksin sen usein siskoni kanssa.

– Kouluikäisenä tein paljon myös 200–500 metrin ja kilometrin vetoja paljolti Kalannin tiilimurskakentällä tai hiekkatiellä. Juoksin yleensäkin paljon ulkona. Hallissa kävin tosi harvoin. Sain 15–16-vuotiaana kotiin juoksumaton, jota käytin talvella silloin, kun ulkona oli liian liukasta. En-



Kestävyyajuoksun arvokisamitalistit Annemari Kiekara ja Tapio Kantanen yhteispotretissa Liikunta-keskus Pajulahdessa kestävyyajuoksun Nuorten maajoukkueen leirillä olleiden juoksijoiden kanssa.

simmäiselle ulkomaan harjoitusleirille menin 16-vuotiaana Portugalissa.

Jos kurtataan sinne harjoituspäiväkirjoihin, millaista harjoittelusi oli 13–14-vuotiaana perusharjoituskaudella?

– Sellainen tavallinen marraskuun viikko meni niin, että maanantai oli vapaa. Tiistaina juoksin 4 kilometriä kuntosalille, jossa tein 45 minuutin harjoituksen, käytin kevyitä painoja ja juoksin 4 kilometriä takaisin. Keskiyöllä oli 2 kilometriä verryttelyä, 4 kilometriä reipasta juoksua ja 2 kilometriä verryttelyä. Torstaina oli Kalannin Kisan harjoitukset. Juoksin 4 kilometriä salille, jossa tehtiin omalla painolla lihaskuntoa, koordinaatioita ja muuta sellaista noin tunnin verran. Sen päälle pelattiin puoli tuntia sähköä.

– Perjantaina oli 5 kilometriä juoksua ja 6 x 150 metrin vauhtileikkely. Lauantaina juoksin 5 kilometrin aamulenkin, iltapäivällä oli 3 kilometrin verryttely + 4 kilometriä reippaasti + 3 kilometrin verryttely. Sunnuntaina juoksin 13 kilometriä.

Aikuisiällähän olet käynyt myös maastohiihtokisoissa. *Harrastitko juniorivuosina muita urheilulajeja?*

– Hiihto oli mukana 10–12-vuotiaana, mutta aluemestaruuskilpailut taisivat olla isoimmat kilpailut, joissa kävin. Silloin oli meilläpäin aika lumettomia talvia, ja harjoittelu olisi vaatinut menemistä kauemmaksi. Suksetkin olivat, mitä isän kaverilta

saatiin.

Jos olisi mahdollista aloittaa ura uudelleen alusta, mitä nyt tekisit toisin?

– Ehkä juuri sen ensimmäisen hyvän vuoden (1995) jälkeen olisi pitänyt keskittyä enemmän kehon huoltoon, ja antaa tiukemmat rajat harjoittelulle. Rajat toimivat, kun sain sykemittarin. Silloin seurasin sitä, mutta jos sitä ei ollut, sitä yritti harjoituksissa liikaa. Minulla kun on tuota kilpailupäätä. Parhaimmillaan juoksin harjoituksissa kovempaa kuin kilpailuissa, Kiekara sanoo.

– Minulle olisi myös käynyt paremmin, että kevään maastojuoksujen jälkeen olisi ollut hetken hengähdystauko sen sijaan, että se oli syksyllä, jolloin olin usein parhaassa kunnossa.

Uraasi huippuvuodet juniori-ikästä aina Sydneyn olympiavuoteen 2000 saakka olit ensin isäsi **Kaj Sandellin** ja sitten **Lasse Mikkelsenin** ja isäsi yhteisvalmennuksessa. *Kuinka se toimi?*

– Lasse Mikkelsen tuli mukaan 1993, kun olin 16-vuotias. Sen jälkeen menttiin aika paljon Lassen kirjoittamien ohjelmien mukaan. Isä näki minua kuitenkin joka päivä ja tuntuman mukaan isän kanssa joskus muuteltiin niitä ohjelmia. Isä olisi voinut olla rohkeampikin tekemään muutoksia varsinkin, kun olin niin tunnollinen noudattamaan ohjelmia, Kiekara kertoo. Noina vuosina, kun hän sanoi olevansa vähän väsynyt, todellisuus oli aina selvästi karumpi.

– Se tahtoo olla varsinakin tyttöjen ongelma. Me olemme aika tunnollisia noudattamaan ohjelmaa.

Mikä on kautta aikojen lempiharjoituksesi?

– Tykkäsin tehdä aika paljon sellaisia vauhtileikkelytyyppisiä harjoituksia. Esimerkiksi niin, että verryttelyn jälkeen juostaan minuutti rennosti kovaa, sitten minuutti hölkkää, sitten 2 minuuttia kovaa ja 2 minuuttia hölkkää, sitten 3 minuuttia kovaa ja 3 hölkkää ja 4 minuuttia kovaa ja 4 minuuttia hölkkää. Ne olivat todella suosittuja Keniassa, jossa kävin myös harjoittelemassa. Itse käytin niitä joskus myös kilpailuun valmistavana harjoituksena.

– Tein paljon vauhtileikkelyjä jo nuorena ja tykkäsin niistä myös siksi, ettei niissä tarvinnut kilpailla kelloa vastaan, joka oli minun kompastuskiveni. Kellon kanssa minun piti aina treeneissä näyttää itselleni.

Valmentajaan pitää luottaa

Aikanaan sinun kohdalla puhuttiin paljon juoksutekniikassa. *Kuinka paljon sinusta nuorten pitäisi kiinnittää siihen huomioita?*

– Minulla oli ja on oma luontainen tapa juosta. Minä tein aika paljon myös lihaskuntotreeniä, joka on hyvän tekniikan perusta. Minusta tekniikkaan on hyvä keskittyä, mutta koska jokaisella juoksijalla on oma luontainen tyylinsä, siihen ei saa puuttua liikaa, Kiekara sanoo.

– Minun kohdallani puhuttiin pitkistä askeleesta ja ylävartalon heilumisesta, jonka takia juokseminen ei ollut niin nättiä. Jalkateräkin oli kääntynyt sisäänpäin, mutta kun sitä yritettiin korjata, ja koetin sitä kääntää, siitä ei seurannut kuin rasisusmurtuma säären yläosaan. Se oli ainoa rasisusmurtuma, joka minulla on ollut koko uran aikana.

Mitä neuvoja antaisit nuorille juoksu-uran alussa oleville nuorille?

– Määrätietoisuus sekä avoimuus

valmentajan kanssa ovat tärkeitä. Pitää uskaltaa luottaa omaan valmentajaan eikä niin, että haetaan koko ajan tietoa jostakin ulkopuolelta, Kiekara sanoo.

– Pitää myös uskaltaa levätä ja malttaa. Itselleni se oli ongelma usein juuri silloin, kun olin hyvässä kunnossa ja tuntui, että voisi tehdä miten paljon vaan. Silloin kun se tuntuu helpolta, harjoittelu usein kääntyy niin, että sitä tekee kevyetkin harjoitukset kovaa.

– Sekin on usein tärkeää huomioida, että kun tulee sinne kahdenkymppin kynnykselle ja tulee elämänmuutoksia ja henkistä räsytystä, niin palautuminen hidastuu. Ne voivat olla kriittisiä vuosia. Erityisesti silloin perheen ja muiden lähipiiriläisten tuki on tärkeä. Kannustan myös reagoimaan kaikenlaisiin vammoihin kunnolla heti, eli riittävän varhain.

”Palautusjuomista oli väärä käsitys”

Kuinka tarkkaan mietit nuorena ravintoasioita tai yöunien pituutta?

– Minulla elämä oli nuorena aika säännöllistä ja rakentui aika lailla treenauksen ympärille. Isällä oli sellainen tapa, että televisioita sai katsella vasta illalla, paitsi jos tuli urheilua, Kiekara muistaa.

– Minulla on myös aina ollut hyvät unenlahjat ja kyky rentoutua ja sulkea asiat pois mielestäni. Aika usein otin myös päiväunet, mikä on minusta todella tehokasta

– Ruokailun suhteen minulla ei ollut mitään sellaista, etten olisi voinut syödä karkkia, vaan söin kohtuudella kaikkea. Itse ajattelin aina niin, että mitä enemmän syöt makeaa, se on jostakin muusta ruuasta pois. Silloin kun treenasin kovaa, olisi ollut hyvä käyttää palautusjuomia, mutta minulla oli niistä silloin väärä käsitys. Luulin, että ne on tarkoitettu enemmän lihasmassan kasvattamiseen.

Juokset edelleen innokkaasti. *Mikä saa sinut laittamaan lenkkarit tai kilpatoissut jalkaan?*

– Se on se rakkaus juoksuun ja se hyvän olon tunne, jonka siitä saa. Se on säilynyt, vaikka välillä oli vaikeaa, ja vammat kiusasivat. Nyt niitä ei enää ole, ja onhan se juokseminen myös elämäntapa.

Faktat: Annemari Kiekara (o.s. Sandell)



Annemari Sandell, Paula Radcliff, Iso-Britannia, Olivera Jevtić, Serbia

Seura: Forssan Salama

Ikä: 42-v.

Valmentajat: Kaj Sandell ja Lasse Mikkelsen, Seppo Immonen, Jouni Kykyri, Kirsi Mattila, Mika Kiekara

Ennätyksiä: 1500 m 4.14,55
3000 m 8.48,36
5000 m 14.56,22 (SE)
10000 m 31.40,42 (SE)
Puolimaraton 1.09.58 (SE)

1993: 19-vuotiaiden EM-kisojen 3000 metrin hopeamitalisti

1995: Maastojuoksun MM-kisoissa 19-vuotiaiden mestari, maastojuoksun Euroopan mestari (4,5 km), MM-kisojen 10 000 metrillä 9:s

1996: Maastojuoksun EM-kisojen pronssi (4,6 km), olympiakisojen 10 000 metrillä 12.

1997: 22-vuotiaiden EM-kisojen 10 000 metrin hopeamitalisti ja 5000 metrillä 4:s

1998: Maastojuoksun EM-kisojen hopea (5,6 km), puolimaratonin MM-kisojen 5. sija, EM-kisoissa 5000 metrillä 5:s, ja 10 000 metrillä 7:s

1999 Maastojuoksun MM-kisojen pronssi (4,2 km)

Muuta: Kalevan kisoista 11 mestaruutta ja 2 hopeaa.

”John Ngugi oli minun idolini”

Oletko innokas urheilun seuraaja?

– Kyllä. Katson yleisurheilua, hiihtoa ja tykkään kaikista urheilusta. Palloilulajeista tapaan katsella loppuotteluita ja formula ykkösistäkin tykkään katsoa sen kilpailun lähdön ja tulen sitten takaisin katsomaan maaliintulon. Se on aina hienoa, kun suomalaiset pärjäävät, Kiekara hymyilee.

Ketä yleisurheilijaa itse arvostat?

– Nuorena viisinkertainen maastojuoksun maailmanmestari **John Ngugi** oli minun idolini. Nykyisistä suomalaisista urheilijoista **Lauri Markkanen** on aivan huikea kaveri.

Paras neuvo, jonka olet itse urheiluun liittyen saanut?

– Minulla oli nuorena liimattuna seinälle isän ja äidin neuvot. Isän neuvo oli, että ellet mene kilpailuun voitamaan, pysy pois radalta. Minusta se on ihan totta. Aina pitää tavoitella sitä korkeinta mahdollista, mutta urheilijalle voitto voi olla muutakin kuin kilpailun ykkössija, joka ei aina ole realistinen tavoite. Se voi olla vaikka jokin muu sija, Kiekara sanoo.

– Äidin neuvo oli, että urheilu on ihmisen palvelija, ei hänen herransa. Sekin on totta. Urheilu ei saa olla liian tärkeä asia, elämässä on muitakin.

Kosonen nauttii heittotreeneista ulkona ja viihtyy myös jalkapallon parissa

Yleisurheilussa pääsee melko harvoin nauttimaan täyden kympin kilpailukaudesta, mutta moukarinheittäjä Silja Kososen kesä oli sitä.



Silja Kosonen voitti lajinsa Nuorten olympiafestivaaleilla 17-vuotiaiden SE:llä 72,35 ja oli sitä ennen toukokuussa ensimmäinen suomalaisnainen, joka rikkoi 70 metriä millään moukarilla. Hän heitti Somerolla 3-kiloisella edellisen 17-vuotiaiden SE:n 71,46.

Lajinsa **Jani Pihkasen** valmentama raisiolaislahjakkuus voitti myös 17-vuotiaiden SM-kisoissa Kankaanpäässä ja nuorten Ruotsi-ottelussa Tukholman olympiastadionilla.

Näin Kosonen vastasi Spurtti News-lehden kysymyksiin:

Millaisia ajatuksia kesän kilpailukausi jätti?

– Aika tyytyväinen olen. Kaikki tavoitteet saavutin ja enemmänkin. Molemmilla moukareilla (3 ja 4 kg) tuli Suomen ennätykset ja EYOF:n voitto kruunasi kaiken.

Kuinka tulit aloittaneeksi yleisurheilun?

– Päiväkodissa yhden kaverin äiti suosittelee kokeilemaan ja menin mukaan Raision Kuulan nuorten ryhmään ja siitä se jatkui. Olin alkuun kestävyysjuoksija, mutta kokeilin kaikkia lajeja. Moukarinheiton alusta muistan, että kun mentiin äidin kanssa kisaan, en tiennyt, että kumpaan käteen hanska tulee, ja siksi meillä oli kaksi puutarhahanskaa mukana. Katseltiin kummasa kädessä se oli muilla ja pääteltiin, että se on minulla päinvastainen käsi, kun olen vasenkätinen, ja leikattiin hanskasta sormenpää pois.

Oletko harrastanut muita lajeja?

– Melkein kaikkea mahdollista: ringetteä, jalkapalloa, uintia, suunnistusta, tanssia ja voimistelua. Jalkapalloa pelaan vieläkin Naantalin VG-62:n naisjoukkueessa, joka on ihan harrastajajoukkue. Nyt kesällä tosin oli kielto, etten saa pelata, kun on ollut polvien kanssa ongelmia, mutta keväällä pelasini pari matsia, ja nyt syksyllä olen taas pelannut.

Kuinka usein ja kauanko kerrallaan harjoittelet syksyn ja talven perusharjoituskaudella?

– Yleensä treenit ovat 6-7 kertaa viikossa, ja ne kestävät tunnista kahteen tuntiin. Lauantaina aina lepo.

Miten normaaliweekolla treenit jakautuvat?

– Maanantaina on punttitreeneit, tiistaina heittoa, keskiviikkona kestävyystä, torstaina puntia, perjantaina heittoa, lauantaina lepo, jolloin voi olla uintia tai jotakin kevyttä, ja sunnuntaina on heittotreeni.

Mikä on lempiharjoituksesi?

– Kaikki sellaiset heittotreenit, joissa näkee, kuinka pitkälle moukari lentää. Sisällä heittämisessä on se huono, ettei näe, kuinka pitkälle heittää. Tykkään myös sellaisista voimatreeneistä, joissa tehdään lyhyitä, räjähtäviä sarjoja.

Mitkä ovat vahvuutesi moukarinheittäjänä?

– Nopeus. Kaikki sanovat myös, että saan haettua moukarin kaukaa, ja että olen taitava heittäjä. Itse en tiedä, minä vaan heitan.

Kuinka tarkkaan mietit ravintoasioita tai yöunien pituutta?

– En ole näissä asioissa mitenkään hultarkka. Totta kai tulee vähän katsoa, mitä syö. Minä syön kunnolla monta kertaa päivässä. Nukkuttua tulee aina vähintään 7-8 tuntia, vaikka koulu ja projektit vähän joskus vaikuttavat siihen.

Kuinka valmistaudut henkisesti tärkeään kilpailuun?

– Ei niitä isoja kilpailuja ole paljon ollut, mutta Bakussa illalla nukkumaan mennessä loin tunnelmaa, että voitan seuraavana päivänä. Liikaa sellaista ei

saa miettiä, eikä myöskään saa pettyä liikaa, jos häviää. On valmistauduttava molempiin vaihtoehtoihin.

Mihin tähtäät ensi kesänä?

– Ainakin nuorten MM-kisoihin olisi kiva päästä ja pärjätä siellä.

Mikä on parasta moukarinheitossa?

– Pienenä minä en ollut hyvä missään lajissa, ja olin aluksi huono myös moukarinheitossa, mutta se parani pikkuhiljaa, ja samalla kiinnostus lajiin nousi. Mikä siinä on parasta? Se vaan on tosi siistiä pyöriä lujaa, päästää irti ja katsoa, kun moukari lentää kauas.

Ketä moukarinheittäjää arvostat ja miksi?

– Arvostan kaikkia urheilijoita, jotka tekevät tätä tosissaan. Suomalaisista esimerkiksi **Merja Korpelaa** ja ulkomaisista **Anita Włodarczykia**.

Mitä muita lajeja seuraat kuin yleisurheilua?

– Jalkapalloa, mutta tykkään tosi paljon katsoa myös taitoluistelua. Voimisteluakin on hauska ja kiinnostava seurata.

Mikä yksittäinen jonkun muun tekemä urheilusuoritus on jäänyt mieleen?

– Kun Anita Włodarczyk heitti 82,98. Se oli minusta aika hienoa.

Jos et olisi yleisurheilija, mikä olisi lajisi?

– En oikein tiedä, mutta tuntuu, että jatkaisin ringetteä. Silloin piti aikanaan päättää, jatkanko sitä vai moukarinheittoa.

Paras neuvo jonka olet urheiluun liittyen saanut?

– Koskaan ei pidä luovuttaa ja aina pitää yrittää parhaansa. Aina ei kuitenkaan voi onnistua, pettyämyksiä tulee



ja niistä täytyy päästä yli.

Mikä kiinnostaa urheilun ulkopuolella?

– Kielten opiskelu ja tykkään myös uskonnosta. Haluaisin joskus kielten opettajaksi lukioon.

Mitä et tekisi mistään hinnasta?

– Hämähäkkiä en varmaan pitäisi kädessä.

Kun haluat rentoutua, mitä teet?

– Meillä on paljo pihassa. Menen sinne ja rentoudun.

Paras elokuva/tv-sarja, jonka olet viime aikoina nähnyt

– Kaikki Harry Potterit, en osaa valita mikä niistä.

Mikä kirja on tehnyt vaikutuksen?

– Jane Austinin *Ylpeys ja ennakkoluulo*.

Lempiruoka ja juoma?

– Uunilohi ja perunamuusi, juomana joku hedelmäinen mehu.

Olivia Jokinen kasvaa valmentajaksi valmentajansa tuella

"Aurassa kaikki välittävät toisistaan"



Olivia Jokinen (oikeassa yläkulmassa) Kuivasjärven Auran urheilijoiden kanssa.

Olivia Jokinen lopetti oman kilpailu-uransa lukioikäisenä, mutta jatkaa Kuivasjärven Aurassa nuorisovalmentajana. Valmentajana kasvamisessa ja jatkuvassa oppimisessa hänellä on apunaan oma valmentajansa Anne Karvinen-Poutanen.

Teksti ja kuvat **HEIDI LEHIKONEN**

Olivia Jokinen, 21, aloitti yleisurheilun ja meni mukaan Kuivasjärven Auran toimintaan 10-vuotiaana. Hän harrasti tuolloin jo uintia, jota jatkoi yläasteen loppuun asti. Koululaisten kisoista alkanut yleisurheiluharrastus jatkui uinnin ohessa kerran viikossa. Jokista kiinnosti erityisesti juoksu, mieluisimpana matkana oli ensin 1000, sitten 800 ja lopulta mieluisimmaksi tullut 400 metriä. Yläasteelta hän jatkoi urheilulukioon, jonka toisena vuonna tapahtunut loukkaantuminen päätti lopulta oman kilpaurheilun.

– Kilpailuinto hiipui, mutta urheilen edelleen. Käymme vanhojen treenikavereideni kanssa juoksemassa, muttei enää huvita kilpailla.

Jokinen oli jo 15-vuotiaana vetänyt ohjaajana kesäisin urheilukouluja sekä myöhemmin myös juoksukouluja ja tykännyt hommasta, mutta varsinainen kipinä nuorisovalmennukseen syntyi kesällä 2017.

– Sen kesän olin Auralla töissä ja aloitin saman vuoden lokakuussa pienempien ryhmän kanssa. Pidín lukion jälkeen pari väli vuotta ja olin Auralla töissä. Nyt pääsin opiskelemaan, mutta jatkan edelleen valmennushommia. Olen hurahtanut tähän hommaan, Jokinen kertoo hymyillen.

Hän iloitsee myös valmentajaparis-taan **Janne Kovaniemestä**, jonka kanssa kahden ryhmän valmennuksen voi jakaa.

Jokinen on käynyt yleisurheilun ohjaajatutkinnon, mutta nuorisovalmentajana hän on ammentanut omien kokemustensa lisäksi valmentajaltaan **Anne Karvinen-Poutaselta**.

– Käytännössä Anne on opettanut minut. Vaikka ohjelman tekemisessä Anne on ohjannut, hän ei anna mitään valmiiksi, mutta jos kysyn, häneltä saa vinkkejä, mitä kannattaisi vaikkapa miettiä toisin. Hän on opettanut paljon laajemmasta mittakaavasta, Jokinen kiittää.

Oman valmennusryhmänsä parissa

Jokinen viihtyy. Hän kuvaa toimintaa sellaiseksi, että pilke silmäkulmassa mennään eteenpäin tavoitteisiin pyrkien.

– Olen saanut siltä porukalta hirveän paljon. He ovat tosi reippaita ja aitoja tyyppejä. He olivat jo ryhmä ennen kuin menin tuohon. Ovat olleet pitkään yhdessä, ja heillä on älyttömän hyvä yhteishenki.

Valmentajana hän sanoo pyrkivänsä olemaan joka päivä parempi. Hän tietää osaavansa joistain asioista jo paljonkin, mutta tiedostaa myös asioita, joissa voi ja haluaa kehittyä.

– Valmentajana ei ole koskaan valmis, ja se on siistiä. Koko ajan voi kehittyä ja olla parempi valmentaja joka osa-alueella.

Mitkä ovat vahvuuksiasi?

– Osaan kohdata ryhmänä mutta myös yksilönä. Palautteen antaminen on yksi konkreettinen asia, johon kiinnitän huomiota. Aina koitan etsiä myös jonkun positiivisen asian. Myös ne on tärkeä sanoa ääneen.



JIM - Junior Indoor Meeting

Jyväskylä, Hipposhalli
18.1.2020 klo 12

Juniorihallikilpailut 9 - 15 -vuotiaille.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: www.kilpailukalenteri.fi



CH-PALVELU OY

Lappeenranta
020-718 9600
www.ch-palvelu.fi

KAIWUR OY

-kompostointityöt - mullan seulontaa - ja myynti
-saastuneen maan käsittely
puh. 040 7057954, www.kaiwur.fi
Kalliokierto 10, 05460 Hyvinkää

Kiinteistömaailma

Klaukkala
Kauppakeskus Viiri
p: 040-840 4858

Fincumet Container Oy

Ikaalinen
fincumetcontainer.fi

Arokivi Oy

Varkaus
www.arokivi.fi

Tukea
Junioreille!



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

NOSTO JA ASENNUS PASSILA OY

Piikki & pora

www.piikkijapora.fi

Itä-Suomen Turvapalvelu Oy

Kerantie 18, 81720
www.itasuomenturvapalvelu.fi

Kirvesmiespalvelut O. Lipiäinen

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

ASENNUSPALVELU

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

Köyliön-Säkylän Sähkö Oy

- paikkakunnan oma energiayhtiö -
www.koylion-sakylansahko.fi

Aritalo Tampere

E 21 Solutions Oy

Helsinki
www.e21.fi

Sähkötyö Matti Tennila Ky

Kaplastie 8 A
96900 Saarenkylä
puh. 0400 391258



www.sihuma.fi



KWH-yhtymä
www.kwhgroup.com



www.kymenlaaksonjate.fi

POHJOIS-KARJALAN SÄHKÖ

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

Metallivalmiste A. LAAKSONEN Hyvinkää

www.arkisto2000.fi



JÄÄMESTARIT OY

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

www.jaamestarit.fi

Osmon Pienkone Oy

Karjalankatu 6
45130 Kouvola
P. 0400-674 810

Suomen Teollisuustyökalut Oy

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

Menossa mukana



Tampereen
Messu- ja Urheilukeskus

Tutustu tapahtumakalenteriin:
www.tesc.fi

Rakentajat Piippo & Pakarinen Oy

Kauppamäki 3, 02780 Espoo
p. 0400 449 041
www.rppoy.fi

Metallityö Heinimaa Oy

TAMPERE
metallityo.heinimaa@elisanet.fi

Perjantaina 6.3.

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

P15: keihäs

T15: keihäs

Lauantaina 7.3. 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 8.3. klo 9.45 alkaen

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

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

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

P12: 1000 m, 60 m aj, kuula

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

P10: 1000 m, 60 m aj, keihäs

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

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

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

T12: 1000 m, 60 m aj, pituus, keihäs

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

T10: 1000 m, 60 m aj, pituus

Ilmoittautumismaksut ja paketit

A-passi 70 €

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

B-passi 60 €

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

Huoltajapassi 45 €

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

Hotellipassi 135 €

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

Huoltajan hotellipassi 105 €

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: 8 € / laji

Viestijoukkumaksu: 8 € / viestijoukkue

Joka kymmenes A-passi seuralle veloituksetta.

Ilmoittautumiset

Sunnuntai 1.3.2020 klo 20.00 mennessä

netissä: www.kilpailukalenteri.fi

s-postilla: elisa.hakanen@pyrinto.fi

Passit sekä ilmoittautumismaksut maksetaan

su 1.3. mennessä tilille **TSOP FI86 5730 0820 094320**

Osallistumisoikeus

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

Tiedustelut

Pääsihteeri: Elisa Hakanen 050 352 0982

elisa.hakanen@pyrinto.fi

**TJIG nyt
3 päivää!**



Tampere Junior Indoor Games

6.-8.3.2020

Nuorten kansainvälinen
Tampere Junior Indoor Games
järjestetään vuonna 2020 jo 26. kerran.
Luvassa on jälleen suuren urheilujuhlan
tuntua, kun yli 1500 nuorta ottaa mittaa
toisistaan Tampereen Pirkkahallissa.

Nähdään Tampereella!

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



Seuraa TJIG:tä facebookissa

#tjig





TERVETULOA MUKAAN NUORISO- YLEISURHEILUN KILPAILU- JA ELÄMYSTAPAHTUMAAN!

Sinä 9–17-vuotias yleisurheilunuori:

KAVERIT! KISAA! KANNUSTA!

12.–14.6.2020 LAPPEENRANTA

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

Ilmoittaudu 9.3.-1.6.2020.
Aloita kesä kisaamalla
Lappeenrannassa! Ensimmäinen
hintaporras sulkeutuu 28.4.
Kimpisen kenttä täynnä
kavereita, ennätyksiä
ja kannustusta!

www.youthathleticsgames.fi

Järjestäjä:



Pysy mukana!



yag@sul.fi



Tykkää "Youth
Athletics Games"



Seuraa @nuoriso-
yleisurheilu
#yag2020
#yaglappeenranta