

Moniottelu

01/2018



NYT LEIRILLE!
Otteluperheen
yhteisleirit
jatkuvat
12.-14.10.

OTTELULEGENDA
Harri Sundell

MARIA HUNTINGTON
Kohti isoa kuutosta

Sisällys

Moniottelu 01/2018

Suomalaisen otteluperheen sähköinen julkaisu

Pääkirjoitus: Janne Lahtinen.....	3
Arvokisakatsaus 2018.....	4
Maria Huntington kulkee kohti isoa kuutosta.....	6
Moniotteluvuosi 2019: yhteisleirejä ja arvokisoja.....	10
Satu Ruotsalaisen ja Tina Rättyän harjoittelu.....	14
Ottelulegenda: Harri Sundell.....	18
Tilastokatsaus.....	20
Viimeinen sana: Asko Härkönen.....	28

Toimituskunta:

Janne Lahtinen, 040 5879708

Mika Noronen, 040 5048714

Kuvat:

Suomen Urheiluliitto SUL

Liikuntakeskus Pajulahti

Kisakallion Urheiluopisto

Vihdin Uutiset

Pääkirjoitus

Moniotteluperhe - suunnannäyttäjää!



Janne Lahtinen 7134

Morjes ja reippaasti tervetuloa tutkimaan otteluperheen tiedotusläpyskää numero 1. Noin neljä kertaa vuodessa on lupa odottaa sähköpostiluukun kolahdusta. Ja kuten myöhemmiltä sivuilta huomaat, voit kutsua itsesi mukaan tekijäporukkaan. Se olisi jopa toivottavaa. Lue tarkkaan, sillä muutakin hommaa on tarjolla joko sinulle tai kaverillesi, jonka lapa on pystyssä. Kuten tästä tekeleestä huomaatte, olemme saaneet tiedottamispuolelle remmiin mukaan kieron mutta suoraselkäisen savolaisen Norosen Mikan. Vähän tulee jo ikävä viime vuoden word-taide teoksia ilman kuvia.

Viimeisen vuoden verran on ollut positiivista pohinää otteluperheen ympärillä. Otteluväen itse tekemänä. Yhteisleirit on aloitettu, karnevaaleilla oli reilut 100 osallistujaa ja insta on laulanut kuvaa ja tekstiä tapahtumista kiitettävästi useiden henkilöiden toimesta. Ennustavaa tulospalvelua on viritelty kisojen yhteyteen ja Kalevan Kisojen naisurheilijoiden show riemastutti katsomoita, vain muutaman positiivisen edistysaskeleen mainitakseni. Hieman pelottaa, että tämä on vasta alkua...

Voisiko moniotteluperheen toiminta olla suunnannäyttäjänä muille? Voisimmeko olla ryhmä, jolle löysät kahvipöytäkeskustelut ja rutina SUL:n surkeudesta ei riittäisi? Ei odotettaisi, että joku muu tekisi. Tehtäisiin itse, ratkaistaisiin ongelmat yhdessä, otettaisiin ja jaettaisiin vastuuta. Ei ne suuret puheet, vaan pienet konkreettiset arkiset teot.

**"Vuoden verran on ollut
positiivista pohinää
otteluperheen ympärillä.
Otteluväen itse tekemänä."**

Urheilijoille ja valmentajille vielä varoituksen sana syksyksi: korkealla ja kovaa lentävät unelmat ja tavoitteet saattavat saada aikaan toimintaa, ohjata valintoja, levittää innostusta omaan treeniyhteisöön ja ympäristöön. Ja mikä pahinta ne voivat myös toteutua :(

A male high jumper, identified as Savola, is captured in mid-air during a competition. He is wearing a white singlet with "FINLAND", "SPAR", and "SAVOLA" printed on it, along with "I RUN CLEAN" and "BERLIN 2018". He is also wearing blue shorts and black shoes. His arms are outstretched, and his legs are bent in a classic high jump posture. The background shows a large, blurred crowd of spectators in a stadium.

2018
Monien
ottelujen kesä

Teksti: Janne Lahtinen

Kuva: SUL

Pohjoismaiset ottelut, Jesheim

Nuoriso pääsi kamppailemaan erinomaisissa olosuhteissa Norjan helteissä. Kirkkaimpana helmenä kisoissa kirmasi Sanni Pajasmaa, joka ylitti sekä 6 metriä pituudessa että 5300 pistettä 19-vuotiaiden 7-ottelussa. Poikien puolella Toivosen Juuso osoitti luonnetta ja raapi kasaan myös Tampereen MM-kisarajan, vaikka kiekon jälkeen pessimismi hiipikin jo puseroon. Hieno määrä ensikertalaisia mukana sopivan virneen kera. Heistä kuullaan vielä.

Maaottelu, Pärnu

Ruotsin ja Viron joukkueet näyttivät meille ottelemisen mallia. Pronssisija oli vääjäämättömästi meidän. Valopilkkuna tuikkivat Maria Huntington ja Miia Silman aina pituuteen asti, missä Marian takareisi ja Siltsun askelmerkit katkaisivat erinomaisesti sujuneet matkanteot. Miesten puolella Eetu Kankaan toinen kisapäivä aiheutti tyytyväisyyttä valmennusportaassa. Virossa maistui erittäin vahva ottelukulttuuri, vai mitä sanotte iltauutisten maaottelukatsauksesta??

MM19, Tampere

Upeata oli nähdä kahden nuoren nauttivan kahden päivän ajan kisatunnelmasta ja kansainvälisestä ilmapiiristä. Ottelut saivat hyvin tilaa sekä stadionilla että mediassa näiden nuorten ansiosta. Vielä ei oltu naraamassa mitaleita, mutta tulevaisuudessa nähdään sekin. Loistavaa Sanni ja Juuso sekä Tampereen kisayleisö! Suomen joukkueen päällikkö Rajamäen Tapsa nimitti Juuson korkeushyppyspektaakkelin joukkueen herätyskokoukseksi (Nehän on meidän puolella)!

Kalevan Kisat, Jyväskylä

Ihana kisa naisten toimesta. 25 nykyistä ja tulevaa tähteä järjesti kaikkien aikojen kisat, ainakin 2000-luvulla. Värikkäiden vaiheiden jälkeen 4 parasta naista otteli yli 5700 pistettä. Heikkisen tiimi valtasi sijat 3 ja 4 ja Tampesteriin menivät sijat 1 ja 2. Marian 5856 riitti lopulta aina EM-kisoihin saakka,

ja Miian 5810 loi uskoa siihen että 6000 pisteen rajat tulevat paukkumaan tulevina vuosina. Aikataulut herättivät keskustelua ennen ja jälkeen kisojen.

Miesten puolella ilotulitukset nähdään myöhemmissä kisoissa. Hassin Juuso hallitsi majesteettillisesti kisatapahtumia ylittäen 7500 ja vetäen perässä Uusimäen Leon ja Kankaan Eetun yli 7000 pisteen. Lajikulttuuria oli nähtävissä Jyväskylän poikien fanien toimesta. Lisää samankaltaista.

EM-Berliini

Kaksi superottelijaa paikalla takasi ruutuaikaa ja palstatilaa neljän päivän ajan. Maria varmisteli huomiota otteluväelle myös persoonallisella kisavalinnalla. Elmon kisaaminen tarjosi tunteiden kumpaakin äärilaitaa, kun kiekon ja seipään onnistumisten rinnalle mahtui epäviireistä tekemistä, kokonaisuuden jäädessä Elmon toiveiden ja tavoitteiden alapuolelle. Maria jatkoi mihin Jyväskylässä jäi, mutta toisaalta vahvimman lajinsa pituuden kanssa nähtiin taas haasteita. Mahtavaa on nähdä nuoren naisen kehitys 5500 ottelijasta 6000 pisteen haastajaksi.

Nuorten SM-ottelut, Oulu & Kempele

Pohjoisen vastaista viimaa ja ilmankosteutta kohtaamaan oli ilmoittautunut reipas 200 nuorta lupausta ja 2 hieman kokeneempaa kettua. Tyttöjen ja naisten osallistujien määrä antaa uskoa lähitulevaisuuteen. Poikien puolella hyvät yksilöt korvaavat määrän ja haastetta riittää. P15 sarjan Eemil Porvari säväytti runtaamalla kaikkien aikojen kolmostuloksen 3830 pistettä. 17-sarjassa Jermu Tarkiaisen paluu oli enemmän kuin tervetullut. Vanhemmissa pojissa Juuso ja Leo eivät antaneet haastajien hyppiä nenille.

Tyttöjen ja naisten puolella 15-sarjassa Liimataisen Matin nuoret enkelit Saga Vanninen ja Vilma Itälinna pitivät muut kurissa. 17-sarjassa Kylmäsen Johanna juoksi muilta karkuun. 19-sarjassa Sanni osoitti, että taso on 5300 pistettä viiden ottelun varmuudella. 22-sarjassa oli hienoa nähdä Amanda Liljedahlin nousu ennätystasolle jalkavaivojen jälkeen.



**MARIA
HUNTINGTON**
Kohti isoa kuutosta

Teksti: Mika Noronen

Kuvat: SUL

Huikkeen nousun kansainväliselle tasolle tehnyt Maria Huntington omaa monipuolisen urheilutaustan ja hyvän tukitiimin, mutta vasta iso elämäntapamuutos mahdollisti nousun kansainväliselle tasolle.

Joskus urheilija tarvitsee yllättäviä sytykkeitä saadakseen kehityskäyränsä nousemaan kohti kaakkoa. Tampereen Pyrinnön Maria Huntington sairastui munuaistulehdukseen kauden 2017 päätteeksi, ja sairastuessaan heräsi ajatus: koska tervehtyminen vaatii erityisen säännöllistä elämää toipilasjakson ajan, miksi hän ei hyödyntäisi tilaisuutta myön kokonaan uudenlaisen elämäntavan opettelussa?

-Sairastumisen seurauksena jouduin kiinnittämään erityistä huomiota ravintoon ja lepoon, ja huomasin kuinka se vaikuttaa minuun positiivisesti. Olin aina treenannut kovaa, mutta oikeastaan vasta sairastumisen kautta ymmärsin, että suurimmat kehityssaskeleet minulla oli otettavissa niiden vuorokauden tuntien aikana, jolloin en treenannut, Huntington kertoo.

-Muutin elämäntapojani melko radikaalisti. Unirytmä ja ruokavalio menivät uusiksi. Aloin elämään säännöllisesti urheilun ja palautumisen ehdoilla. Kyseessä oli periaatepäätös, jonka myötä moni asia loksasti kohdalleen myös harjoittelussa, kertoo Huntington taustoja 400 pisteen ennätysparannukselleen.

Urheilua palvelevien elämänvalintojen lisäksi Huntington korostaa monipuolista urheilutaustaansa kehitysharppauksen taustalla. Huntingtonin elämän ensimmäiset 21 vuotta ovat olleet käytännössä täynnä urheilua.

-Olen tehnyt pienestä lähtien kaikkea mahdollista: yleisurheilua, pallopelejä, suunnistusta, uimahyppyä ja voimistelua. Pyrinnön yleisurheilukoulun junioriryhmissä tehdään kaikkia lajeja ja harjoittelu on todella monipuolista. Lisäksi kävin liikuntapainotteiden yläasteen ja urheilulukion ja pelasin 17-vuotiaaksi asti koripalloa toisena päälajinani, Huntington kertoo.

Huntington ei muista mitään yksittäistä tekijää tai hetkeä, jolloin lopullinen innostus moniotteluun syntyi.

-Oikeastaan pidin moniottelua päälajinani jo 12-13-vuotiaasta saakka. Nautin kyllä myös yksittäislajien

kisoista, kuten vaikkapa tämän syksyn Ruotsi-ottelusta Ratinassa, mutta moniottelu on lajina aivan omaa luokkaansa niin tunnetasolla kuin fyysisestikin, Huntington sanoo.

-Valinta koripallon ja yleisurheilun välillä ei ollut helppo, mutta koen että moniottelijana minulla on yksilönä enemmän saavutettavaa kuin koripalloilijana.

"EM-Berliinissä en jännittänyt juuri ollenkaan, koska oli vaan niin mahtava fiilis!"

Huntingtonin valinnat ovat kuljettaneet häntä vuosi vuodelta kohti kirkkaampia valoja. Viime elokuussa edessä oli debytointi aikuisten arvokisoissa EM-Berliinissä.

-Siis oli yksikertaisesti sikahienoa! En jännittänyt juuri ollenkaan, koska oli vaan niin mahtava fiilis. Nautin todella olostani. Oli hienoa olla osa Suomen joukkuetta ja kansainvälistä otteluperhettä. Tulos olisi totta kai voinut olla parempikin, mutta en usko että se on asia jota myöhemmin Berliinistä muistelen. Pinnalla on upea tunne siitä, että sain olla mukana isossa urheilujuhlassa.

Kaikesta hienoudesta huolimatta tamperelaisen halu kohti isompia areenoita ei suinkaan tullut täysin tyydytettyä Berliinissä. Mielessä polttaa ajatus isosta kuutosesta ja MM-Dohasta.

-6000 pistettä olisi ollut huippusarjalla mahdollinen jo tänä vuonna. Se on selvä tavoite ensi vuodelle, ja sitä kautta paikka MM-Dohaan on realismin rajoissa. Lisäksi tähtään tiukasti 22-vuotiaiden EM-kisoihin Gävleeseen.

Huntington tietää, että asema edes Suomen ykkösottelijana ei ole itsestään selvä.

-Luulen, että arvokisapaikoista tulee Suomen sisälläkin tiukka taistelu, sillä sen verran lupaavaa nuorta ottelijaporukkaa meillä tällä hetkellä on. Omalla työlliställäni on erityisesti heittojen ja 800 metrin juoksukunnon kehittäminen. Niissä jään kaikkein eniten kansainvälisestä tasosta, Huntington sanoo, ja kertoo että yhdessä valmentaja Matti Liimataisen kanssa haetaan jatkuvasti uusia ideoita harjoitteluun.

-Meillä on mielessä vaihtoehtoja heittovalmennuksen vahvistamiseksi. Lisäksi haemme ideoita koko suomalaisesta otteluperheestä. Suomessa on tällä hetkellä hieno moniotteluyhteisö, jossa ei pimitetä tietoja toisilta, vaan kaikki haluavat kehittyä yhdessä.

Moniottelu on jatkuvaa optimaalisen kombinaation metsästystä. Huntington yrittää selvittää haasteen oikealla asenteella ja räväkällä startilla.

-Olen viime vuosina kehittänyt paljon siinä, että luotan kisatilanteessa itseni. Ammennan itseluottamusta hyvistä treeneistä ja ajattelen, että teen vain sen minkä olen treeneissä ladannut itseni. Minun huippusarjani perustuu nopeudelle ja aitajuoksu ekana lajina määrittää pitkälti ottelun suunnan.

-Ottelijan elämä on täydellisen flow-tilan etsimistä. Viron moniottelukisan ensimmäinen päivä on ollut urani tähänastinen tähtihetki. Tuntui, että minulla on supervoimia. Mitään rajoja ei ollut. Toisen päivän loukkaantuminen oli silloin paha takaisku, mutta toisaalta avauspäivä jätti kroppaan ja mieleen tunteen siitä, mitä jatkossa on tavoiteltava.

Hyvien treenien ja upeiden filisten lisäksi Huntington ammentaa voimaa pienistä elämän nautinnoista.

-Välillä täytyy antaa itselleen siimaa ottaa rennommin. Yleisurheilijalle se aika on nyt syksyllä. Teen tänä syksynä vähän töitä ja hengailen kavereiden ja poikaystäväni kanssa sen mitä treenaamiselta ehdin. Talvella treenitahti tiivistyy ja urheilu ajaa taas kaiken muun edelle. Vain sillä tavoin on mahdollista mennä eteenpäin, Huntington kiteyttää.

Ensi vuonna Huntingtonia odottavat entistä kovemmat haasteet ja todella täyteen ahdettu arvokilpailukalenteri. Tamperelaisen katse on tiiviisti tulevassa, mutta juuriaan ja taustajoukkoja hän ei myöskään unohda.

-Minulla on upea seura, hyvä valmentaja ja heinot tukijat. Tampereen Pyrintö on kuin suuri perhe. Se hoitaa kaikki asiat hyvin. Lisäksi äitini ja Tiia Hautala ovat minulle erityisen tärkeitä tukihenkilöitä. Heiltä saan aina uskonvahvistusta ja heillä on aina aikaa minulle, Huntington kiittelee.



Valmentaja Matti Liimatainen: Palautuneen tehotreeneihin

Maria Huntingtonin valmentaja Matti Liimatainen pitää ääripäiden rasittamista ja palautumisen seurantaa valmennuslinjansa kulmakivinä.

-Pyrimme tekemään kehittävät treenit palautuneena ja tuoreilla jaloilla ja seuraamme palautumista tarkasti. Esimerkiksi ortostaattinen syke kertoo yleisestä vireystilasta ja verryttelyn jälkeen tehty reaktiivisuushyppely kertoo, onko valmiuksia tehoharjoitteluun.

-Juoksun osalta viritetään ääripäitä muistaen se, että seitsenottelu perustuu nopeuteen. Marialla voimaharjoittelu on hieman perinteisestä kaavasta poikkeavaa. Perusvoimaa ei tehdä oikeastaan ollenkaan. Syksyllä tehdään lihaskuntoa ja sitten mennään suoraan tehoihin käsiksi. Kaiken pohjalla on riittävä aerobinen kapasiteetti, ei niinkään 800 metrin juoksua varten, vaan siksi että sen turvin pystyy treenaamaan riittävästi ja myös palautumaan paremmin.

-Kilpailunomaisia lajisuorituksia teemme treeneissä hyvin vähän, osaharjoitteita jonkin verran. Pikemminkin kehitämme kykyä tehdä lajisuoritus kisassa. Ajattelen niin, että jokainen treeneissä tehty laadukas ponnistus palvelee lajeja, tehtiinpä se miten tahansa.

-Rytmytyksen osalta optimaalinen tilanne on, jos pystymme treenaamaan 10 päivän jaksoissa. Usein käy kuitenkin niin, että urheilijan koulunkäynnin tai töiden takia on parempi mennä perinteiseen viikkorytmiin.

-Marian osalta viimeisen vuoden kehitys perustui pitkälti terveenä pysymiseen ja siihen, että urheilija muutti elämänvalintojaan paremmin urheilua palveleviksi. Näistä syistä myös uusia valmennuksellisia ajatuksia pystyi ajamaan sisään aiempaa paremmin.

-Ensi vuoteen mennään Marian osalta fyysisiä vahvuuksia kehittämällä, mutta lajeista täytyy painottaa heittoja. Nopeuden kehittäminen on haaste. Luottavaisena katsotaan kohti 6000 pisteen rajaa seuraavan kahden vuoden aikana. Ensi vuoden päätavoite on 22-vuotiaiden EM-kisat, siellä pitäisi olla vähintään pistesijakamppailussa mukana.

Maria Huntington

Ikä: 21v

Seura: Tampereen Pyrintö

Valmentaja: Matti Liimatainen

Parhaat saavutukset:

7-ottelu: EM-19. 2018, Suomen mestari 2018 Pituus: Sisäratojen SM-hopeaa 2018

Ennätys: 5858 Jyväskylä 20.7.2018

13.56/0.5 1.68 12.24 25.06/-0.5 6.23/0.5 43.58 2:23.87

Lajiennätykset:

13.56 1.80 12.47 25.01 6.30 43.58 2:22.42

Tuloskehitys, 7-ottelu, naisten välineet:

2018 (21v): 5858p

2017 (20v): 5496p

2016 (19v): 5492p

2015 (18v): 5214p

2014 (17v): 5095p

A photograph of two female sprinters in action during a race. The athlete in the foreground is wearing a white singlet with the Finnish flag, 'FINLAND', 'KOTI PIZZA', and 'PAJASMAA' on it, along with blue shorts. She has a determined expression. The athlete in the background is wearing a yellow and blue singlet with 'KOTI PIZZA' and 'SHUKH' on it, also with blue shorts. The background is a blurred stadium.

2019
**Yhteisleirejä
ja arvokisoja**

Teksti: Janne Lahtinen

Kuva: SUL

Moniotteluvuosi 2019 tarjoilee useita arvokisamahdollisuuksia kärkiottelijoille ja tiukkoja vääntöjä kaikille.

Kohti parempaa

Tekijöitä tarvitaan, tekemistä tarvitaan. Otteluväen ilona ei ole tällä hetkellä palkallisia tekijöitä. Ainoa mahdollisuus mennä eteenpäin on saada jaettava vastuuta. Löytää tekijöitä sopiviin ja osuviin rooleihin. Tarvitaan osaamista valmennukseen, osaamista talouden tekoon, osaamista markkinointiin näkyvyyteen, halua virittää kisoja kisajärjestäjien kanssa, kykyä järjestää kisoja. Tätä viestiä saa levittää, sillä mikä voisi olla hienompaa kuin olla yhdessä nostamassa maapallon hienointa lajia kukoistukseen Suomen niemellä!

Leirit

Otteluperheen yhteiset leirit jatkuvat 12.-14.10., 27.-29.12. ja karnevaalien merkeissä 29.-31.3. Lisäksi töitä tehdään sen eteen että saisimme pystyyn maajoukkuetoimintaa parhaista parhaille. Lokakuun ekalle leirille kutsumme parhaat mies- ja naisurheilijat. Ekalla leirillä tsekkaamme ja rohkaisemme muitakin ryhmiä ryhmiä miettimään minne syntyisi luontevaa yhteistyötä, yhteisiä treenejä ja leirejä. Löytyisikö halukkuutta treenata keväällä yhdessä auringon alla? Istumme ryhmittäin yhdessä alas ja sen jälkeen olemme viisaampia. Hyviä asioita on tapahtumassa ja tapahtuu jos niin haluamme.

"Nyt leirille! Otteluperheen yhteisleirit jatkuvat 12.-14.10."

Kilpaileminen

Tuleva kesä tarjoaa monta herkkupalaa. Heinäkuun alussa Euroopan cup tarjoaa realistisen mahdollisuuden A-sarjaan nousemiselle. Neljä miestä ja neljä naista tarkoittaa sitä, että kun parhaimmat ottelijamme ovat paikalla, niin nousua juhliitaan torilla. Vastustajien kannalta tasoitusta tarjoaa 22- sarjan EM kisat, mihin valitaan kolme kovinta 5500 pistettä ylittävää naista sekä noin 7350 pistettä ottelevat miehet. Siispä kokeneet ottelijat cup-nousua hakemaan ja Marian johdolla mitalijahtiin Ruotsin maalle!

Myös 19-vuotiaiden EM-kisat käydään Ruotsissa. Juusolle toivotaan kavereita kisoihin. MM-kisat aina lämpimässä Dohassa kauden päätteeksi kutsuu suomalaisia kehityksen jatkuessa myönteisesti. 8000:n ja 6000:n pisteen ylityksiä vaaditaan.

Se, että arvokisoja on tarjolla runsaasti ja osittain päällekkäin, tarjoaa laajemmalle joukolle mahdollisuuden päästä urheilemaan siniristipaidassa. Siihen mahdollisuuteen kannattaa tarttua kaksin käsin jo syksyn sateiden aikaan.

Moniottelukalenteri 2018-2019

SYKSY JA TALVI

12.-14.10.	Otteluperheen yhteisleiri	Pajulahti
27.-29.12.	Otteluperheen yhteisleiri	Pajulahti
19.1.	Kansalliset ottelut	Turku
	-M-17 5 ottelu, N-17 5 ottelu	
2.-3.2.	Kansalliset ottelut	Helsinki
2.-3.3.	SM-hallimoniottelut	Helsinki
2.-3.3.	EM-hallit	Glasgow
29.-31.3.	Ottelukarnevaalit	Pajulahti

KESÄ

Tavoitteena pystyä ottelemaan 1 x kk olipa kyseessä huippu tai piirinmestari!

18.-19.5.	Kansalliset ottelut	Paikka avoin
8.-9.6.	Moniottelumaaottelu, aikuiset	Ruotsi
15.-16.6.	PM-moniottelut 17-22	Islanti
Kesäkuu	Kansalliset ottelut	Paikka avoin
6.-7.7.	Euroopan Cup	Paikka avoin
3.-14.7.	Universiadit	Napoli
11.-14.7.	EM 22	Gävle
18.-21.7.	EM 19	Börås
Heinäkuu	Kansalliset ottelut	Paikka avoin
1.-4.8.	Kalevan Kisat	Lappeenranta
Elokuu	SM-moniottelut nuoret	Lapua ja Kauhava
Elo-syyskuu	Kansainvälinen moniottelu	Paikka avoin
28.9. -6.10.	MM-kilpailut	Doha

LUE LISÄÄ:
WWW.PAJULAHTI.COM

MONIOTTELULEIRITYS 2018-2019

Pajulahti Olympic Training Center

Suomalainen moniotteluperhe kokoontuu Pajulahteen kolmesti leirityksen merkeissä tulevalla kaudella. Leireille kutsutaan sarjojensa parhaat talentit. Treeneissä hikoilevat rinnakkain nuorempien sarjojen ANMV urheilijat 04 ikäluokasta alkaen, NMV urheilijat että aikuisurheilijoiden parhaimmisto. Tavoitteena on mennä yhdessä kohti parempaa.

Leirien sisältö:

Juokseminen

- jatketaan rohkeaa kokonaisvaltaisen juoksemisen ajatusta
- demo harjoitukset nopeus, nopeuskestävyys, kestävyysominaisuuksissa
- eri ikäisillä omat kontrolliharjoitukset ja niiden seuranta (mm. askelanalyysi)

Ominaisuus ja taitoharjoittelu

- toisen vuoden teemoihin nostettu perusfysiikan arvostaminen
- moniottelut ovat taito + teholarji, molempia tarvitaan
- tekemisen laatu kunniaan

Urheilijaksi kasvaminen

- urheilijan uniformissa 24/7
- urheilija valmentaja parien tarinat: näin on tehty ja onnistuttu
- työntekemisen kulttuuriin kasvaminen

Henkilökohtaiset valmentajat

- henkilökohtaisten valmentajien mahdollista saada mentorointia kouluttajilta myös leirien väleillä
- yhteisluennoista pienempiin porinaryhmiin
- yhdessä

LISÄTIETOJA:

JANNE LAHTINEN

p. 044 7755 351

janne.lahtinen@pajulahti.com



SUOMEN URHEILULIITTO

LEIRITYSINFO

Valmennusryhmät:

- M 15-17 **Jesse Jokinen** ja **Janne Lahtinen**
M 19 **Lauri Hassi, Mika Vakkuri** ja **Diari Sharifi**
N 15-17 **Ari Koivisto, Kari Kuusela**
ja **Katja Kuusela**
N 19 **Matti Liimatainen, Mervi Brandenburg**
ja **Stefan Tallqvist**

Leirien ajankohdat:

12.-14.10.2018
27.-29.12.2018
29.-31.3.2019

Lajikarnevaalit (mukana myös 10-13-vuotiaat)

Lisäksi ottelijoilla mahdollisuus rakentaa omaa laji osaamistaan ANMJ leireillä yksilölajeissa + kesän lajikarnevaaleilla

Hinnat / leiritys täysihoidolla ja iltapalalla:

aikuinen 156,60€
juniori (6-16v) 144,70€

+ kouluttajamaksu 70 € laskutetaan erikseen ennen ensimmäistä leiriä

ILMOITTAUTUMISET 2.10.2018 mennessä:

www.pajulahti.com/teemaleirit/moniotteluleirit



OLYMPIC
TRAINING
CENTER



Pajulahti

Pajulahti Olympic Training Center
Pajulahdentie 167, FIN-15560 Nastola
tel. 03 885 511

www.pajulahti.com

A female athlete is captured in mid-air during a long jump. She is wearing a blue and white athletic singlet with "PHILIPS" and the number "229" on the front, and "OKYO DI" below it. She is also wearing blue shorts and a brown belt. Her arms are raised high, and her legs are extended forward. The background is a blurred crowd of spectators.

**Valmennusilta
Oulussa:**
**Satu Ruotsalaisen
ja Tina Rättyän
harjoittelu**

Teksti: Janne Lahtinen

Kuva: SUL

Oulun SM-ottelujen ilta ja alkuyö tarjosivat mielenkiintoista valmennuskuultavaa Haapalahden Antin ja Pyhälän Esan kertomana. Keskiössä olivat Satu Ruotsalaisen ja Tina Rättyän harjoittelu.

Sadun ennätys seitsenottelussa on 6404 pistettä, tehtynä Tokion MM-kisoissa 1991, jossa Satu sijoittui neljänneksi. Sadun lajiennätykset ovat 13,35, 188, 13,25, 24,07, 663, 47,38 ja 2.13,06.

Tina Rättyän ennätys 6241 pistettä riitti vuoden 1994 Helsingin EM-kisoissa kahdeksanteen sijaan. Tinan lajiennätykset ovat 13,74, 179, 13,58, 24,55, 615, 49,02 ja 2.11,01.

Satu harjoitteli pikajuoksuryhmässä ikävuodet 14-18 ennen siirtymistä Antin valmennukseen. Tina Rättyä siirtyi Jarmo Mäkelän valmennuksesta samaan tiimiin kaksi vuotta myöhemmin.

Ryhmäharjoittelu kilpailuhenkisessä porukassa maistui molemmille. Valmennusryhmässä olivat lisäksi mm. Janne Vikeväinen, Teemu Vääräniemi ja Juha Laaksonen. Ryhmän treenitilanteet olivat erittäin kilpailuhenkisiä. Armoa ei pyydetty eikä annettu. Satu vihasi häviämistä. Viikoittain menttiin täysillä joissakin ominaisuuksissa. Kyseessä saattoi olla menninkäiset, lihaskuntotreenit, porrasjuoksut, Spassov-henkiset voimatreenit tai nopeus. Mutta viikoittain kovaa!

1986 alkaen lajivalmentaja Risto Koskisen johdolla maajoukkueleirit järjestettiin joka syksy, talvi ja kevät. Naisilla oli yhteinen leiriohjelma, missä keskiössä olivat ominaisuustestit hyvin perinteisessä muodossaan: maksiminopeus ja kiihdytys, loikat vauhdilla ja ilman, tempaus, rinnalleveto ja kuulanheitot, sekä kontrollijuoksut 5x200m. Lajeja leireillä tehtiin pienimuotoisemmin. Kolme kertaa vuodessa testattiin ja samalla kisattiin verissäpäin. Kilpakumppanille ei haluttu hävitä.

Leireillä oli myös mukana Ragne Kytölä, Helle Aro, Annu Montell, Susanna Rajamäki ja myöhemmin Tiia Hautala. Nämä yhteisleirit koettiin erittäin merkityksellisiksi. Kolmen leirin ja kevään etelän leirin muodostama kokonaisuus palveli hyvin kaikkia ottelijoita.

"Joka viikko menttiin täysillä jossakin ominaisuudessa. Joka viikko!"

Testitulosten perusteella pystyi hyvin ennustaman kilpailutulokset. Testi- ja kisatulokset kulkivat käsi kädessä. Pääharjoitukset tehtiin iltaisin ja viikonloppuisin koska valmentaja oli päivisin töissä.

Satu ja Tina olivat tyyppeinä hyvin erilaisia. Satu oli selvästi enemmän nopeustyyppi, toki 800 metriäkin kulki aikaan 2.13! Harjoittelussa edettiin pääosin yhteisellä ohjelmalla, mutta joitain erojakin löytyi. Tinalla oli juoksuharjoittelussa enemmän toistoja ja puntti- harjoittelussa lyhyemmät sarjat ja vain vähän perusvoimaa. Syynä herkästi tarttunut lihasmassa ja sitä kautta painon nousu.

Satu ja Tina kestivät harjoittelua hyvin ja harjoitettavuus oli korkealla tasolla. Molemmat olivat ajattelevia urheilijoita, ja varsinkin Satu vaati perusteluita miksi mitään tehtiin.

Tinalla suorituskyyky kehittyi yleensä pikku hiljaa kohti syksyä, kun taas Satu puolestaan räväytti monesti jo keväällä. Sopivan kilpailupainon löytäminen oli Antin mukaan suoraan yhteydessä suorituskyykyyn. Sadulla normipaino oli 65 kg ja ihannepaino 62 kg. Painon pudotessa alle 60 kg:n suorituskyyky laski. Tinalla taas suorituskyyky nousi sitä mukaan kun paino laski.

Lisätietoja janoavien kannattaa jututtaa Anttia ja Esaa!



Uutisia ja Ilmoituksia

Palvelukseen haetaan

Otteluperhe kaipaa aktiivisia tekijöitä!

- Otteluperheen some-kanaviin etsitään somevastaavaa tai -vastaavia, Instagrammin sujuva käyttö luetaan eduksi.
- Otteluperheen tiedotuslehden toimituskunta tarvitsee kirjoitustaitoisia.
- Kilpailupuolelle on haussa henkilö, joka aktiivisella otteella keskustelee aikataulut ja myötätuulet kisajärjestäjien kanssa kohdilleen.
- Myös rahaa puuttuu, joten jos hyvien tuotteiden myynti kiinnostaa ja markkinointi on alaasi, ota yhteyttä!

Rohkeasti saa myös vinkata jos innokas ja kyvykäs henkilö odottaa yhteydenottoa. Päätoimittajalle hakemukset ja vinkit!! Yhdessä olemme vahvempia!

Menneen kesän ottelumestarit, ottelijaksi oppii ottelemalla!

Seuraavat nuoret ovat osoittaneet syvää ymmärrystä moniotteluissa kehittymistä kohtaan ja kilpailleet 3 kertaa tai enemmän 5.9 mennessä. Laitilassa on vielä mahdollista tilastoja kaunistella. Heidät "aateloidaan" juhlavien seremonioiden kera Pajulahden yhteisleirillä pe 12.10. klo 18.00 alkaen!

Kunniataulukko

6 ottelua: Laura Lepistö.

5 ottelua: Sanni Pajasmaa, Eucabeth Kivikangas, Neea Nurmi.

4 tai lähes 4 ottelua: Juuso Hassi, Juuso Toivonen, Otto Hiivola, Janette Hanski, Karoliina Isoaho, Jere Liskojärvi 3,9 Eetu Kangas 3,7, Iina Kaisa Mäkelä 3,6.

3 ottelua: Leo Uusimäki, Benjamin Lee, Simeon Vorseman, Olivia Mäkinen, Joni Heikkinen, Jessica Rautelin, Minttu Mattinen, Jutta Väkeväinen, Eeki Kokkonen, Valentina Lemettinen, Emmi Hietanen, Anni Nurminen.

Ps. raportoikaa jos nimiä puuttuu sillä erehtyminen on jatkuva!

Menneen talven ja kesän kisat

Arvokisojen lisäksi kesällä Kangasala, Helsinki ja Lapua sekä talvella Turku ja Helsinki osoittivat rohkeutta ja otteluhenkä järjestämällä kaksipäiväiset juhlat. Nöyrimmät kiitokset. Tulevaan kesään lähdetään tavoitteella myötäiset tuulet, raakan kova kisaajajoukko paikalle ja tätä kautta molemmilla puolilla spiritti kohdillaan!

Otteluperheen järjestäytyminen

Lauantai iltana 13.10 klo 21 alkaen rantasaunan kokous-tiloissa Pajulahdessa järjestäytytään porukaksi joka yhdessä päättää ja yhdessä tekee. Rakennetaan ryhmä mikä linjaa tekee ja toteuttaa tulevaisuutta.

Valmennusuutisia

Lauri Hassi ja Tuomas Valle ovat löytäneet toisensa valmennuksellisissa merkeissä. Tuomaksen paluuta sormet syyhyten odotellessa. Huhut kertovat myös että Tarmo Savola on saamassa Vakkurin Mikalta harjoitusohjelmaa lapaseen, hienoa!

Moniottelun valmennuskoulutusta, 3-taso

Vähän myöhässä ollaan mutta rohkeasti puhelin käteen ja Tapio Rajalaan yhteys 0400 442 493. Ilmoittautuminen loppui jo 27.8. mutta nopeat saattavat vielä ehtiä!



OTTELULEGENDA

Harri Sundell

8001 pistettä

piirinmestaruuskisoissa!

Teksti: Mika Noronen

Kuva: Vihdin Uutiset.

Kuvassa: Harri Sundell voittaa veteraanien korkeushypyn SM-kultaa tammikuussa 2018.

Kesäkuun neljäntenä päivänä vuonna 1983 tuulet ja taivaan merkit olivat kohdallaan Huittisissa. Viipurin Urheilijoiden Harri Sundell oli matkannut Satakuntaan moniottelukisoihin huippukuntoisena. Kahden tiiviin kymmenottelupäivän aikana Sundell urheili koko uransa kovimmalla suoritusasolla ja merkkautti aikakirjoihin 314 pisteen ennätysparannuksen lukemiin 8001 pistettä. Tulos lienee yksi kovimmista, joka Suomen yleisurheilun historiassa on tehty piirinmestaruuskisoissa!

-Se meni suunnitelmien mukaan, vielä jäi piste pelivaraakin, tänä vuonna 65 vuotta täyttänyt Sundell naurahtaa muistellessaan 35 vuoden takaista kilpailua.

-Lähdin selvästi hakemaan kahdeksan tonnin ylitystä, ja heti ekassa lajissa oli ihannetuuli (+2,0) ja kellotin satasella ennätykseni 10,89. Siitä se sitten lähti rullaamaan.

"EM- ja MM-edustuksista huolimatta tuo kahdeksan tonnin ylitys on kyllä kirkkain muisto urheilu-uraltani."

-Niin kovin tarkkaan en enää kisaa muista, mutta olosuhteet olivat hyvät ja kenttä oli hyvässä kunnossa. Korkeushypyn erikoismiehenä keräsin "omasta lajista" hyvän pistepotin, kun sivusin ulkoratojen ennätystäni 219.

-Toisena päivänä tuuli kääntyi vastaiseksi, mutta juoksin silti ennätykseni 14,73 aidoissa. Sarjan ainoa pettymys oli keihäs, joka kantoi vain 54,38. Jos keihäs olisi kulkenut paremmin, olisin ehkä pystynyt vielä vähän puristamaan tonnivitoselta. Nyt päätin vain juosta niin että saan kokoon yli 8000 pistettä. Eli juoksin vähän varman päälle.

-Lopputulokset olivat vanhalla taulukolla 8033 pistettä, mutta taulukkomuutoksen yhteydessä kirjaukseksi tuli 8001 pistettä. Oli hyvä etten sen enempää tonnivitosella passailut!

-Huittisten sarja riitti valitsijoille näytöksi vuoden 1983 MM-kotikisoihin, mutta siellä meni sitten vähän huonommin. Jäin keihäessä ilman tulosta ja homma tyssäsi siihen. MM-kisoissa sarja ei muutenkaan ollut niin hyvä kuin alkukesästä Huittisissa.

-Vaikka menestyin hyvin myös korkeushypyssä, oli moniottelu minulle aina se mieluisin juttu. Siinä on oma viehätöksensä ja se on todella haastavaa. Kahdeksan tonnin ylitys oli minulta huikea onnistuminen, mutta ei sekään aivan täydellinen sarja ollut.

-Kilpailin urallani myös EM- ja MM-kisoissa, mutta kyllä tuo kahdeksan tonnin ylitys on jäänyt mieleen kirkkaimpana urheilumuistonani. Hieno sitä on vieläkin muistella.

-Kilpailen itse yhä veteraanisarjoissa ja seuraan yleisurheilua myös tarkkaan. Harrastajamäärät ovat pudonneet ja taso on monin paikoin laskenut, mutta ei yleisurheilun eikä moniottelun hienous ole mihinkään kadonnut! Hyviä nuoria on lajin parissa yhä, menestystä vaan kaikille!

Harri Sundell

Seura:

Viipurin Urheilijat, Helsinki.
Nykyisin Vihdin Urheiluveteraanit.

Parhaat saavutukset:

10-ottelu: EM-14. 1982, Suomen mestari 1984.
Korkeus: Sisä ratojen EM-9. 1975 ja EM-25. 1980.,
Suomen mestari 1975.
Moninkertainen veteraaniurheilun Suomen mestari.

Ennätys: 8001 Huittinen 5.6.1983

10.89/2.0 7.41w/3.4 14.63 2.19 49.85
14.73/-1.0 43.12 4.40 54.38 4:47.02

Suomen kaikkien aikojen ottelutilasto

Miehet 10-ottelu

1	8730	Eduard Hämäläinen KuortKu	(1969)	MM Athina GRE 06.08.1997
		10.81/0.8 7.56/0.9 15.71 1.97 46.71 13.74/0.8 50.50 5.20 59.82 4:37.10		
2	8318	Petri Keskitalo OulPy	(1967)	MM Tokyo JPN 30.08.1991
		10.93/0.6 7.58/1.0 15.06 2.03 50.26 14.27/-1.2 44.22 4.80 69.22 4:46.03		
3	8192	Jaakko Ojaniemi PeräsToi	(1980)	EM Munchen GER 08.08.2002
		10.58/1.3 7.56/1.2 15.37 1.97 49.31 14.75 44.29 4.40 66.63 4:44.94		
4	8188	Aki Heikkinen ÄänekU	(1980)	SM Lahti 20.08.2000
		10.93/-0.1 7.57w/2.3 14.11 1.90 49.23 14.88/0.1 40.81 5.00 68.50 4:30.82		
5	8090	Johannes Lahti TuUL	(1952)	SM Kokkola 05.08.1978
		10.67w/2.6 7.38w/4.0 14.27 2.06 48.93 14.92/1.4 39.23 4.30 69.60 4:38.8h		
6	8001	Harri Sundell ViipU	(1953)	pim Huittinen 05.06.1983
		10.89/2.0 7.41w/3.4 14.63 2.19 49.85 14.73/-1.0 43.12 4.40 54.38 4:47.02		
7	7956	Elmo Savola LappVei	(1995)	EM22 Bydgoszcz POL 15.07.2017
		10.84/0.7 7.29/-0.6 13.97 1.96 49.14 14.21/1.7 37.35 4.70 61.89 4:39.50		
8	7944	Jukka Väkeväinen LappVei	(1978)	ECup Arles FRA 01.07.2001
		10.96/0.1 7.34/-0.3 13.03 1.95 47.71 14.95w/2.4 39.53 4.70 57.48 4:22.06		
9	7931	Kaj Ekman VasalS	(1964)	pim Vaasa 25.08.1991
		10.6h/1.9 6.84w/2.9 14.33 1.97 48.2h 14.4h/1.7 44.38 4.50 59.92 4:37.6h		
10	7923	Roger Kanerva EsbolF	(1951)	EM Praha TCH 31.08.1978
		11.18/0.0 7.22/-0.6 13.32 2.01 49.62 15.28/0.0 41.82 4.80 61.60 4:25.40		

Naiset 7-ottelu

1	6404	Satu Ruotsalainen OulPy	(1966)	MM Tokyo JPN 27.08.1991
		13.54/1.1 1.88 12.46 24.20/0.2 6.18 47.04 2:13.24		
2	6369	Tiia Hautala PorinYU	(1972)	MM Sevilla ESP 22.08.1999
		13.52/-0.1 1.84 13.77 24.87/0.0 6.25/-0.1 47.61 2:16.31		
3	6241	Tina Rättä IFDrott	(1968)	EM Helsinki 08.08.1994
		13.78/0.2 1.72 13.58 24.55/0.8 6.08/0.3 48.60 2:11.01		
4	6106	Helle Aro KU-58	(1960)	SM Mikkeli 01.08.1993
		14.26/-0.1 1.74 13.37 25.49/0.9 6.12/1.9 49.52 2:12.48		
5	6089	Ragne Kytölä HelsIFK	(1965)	ECup Talence FRA 17.09.1989
		14.15/-2.2 1.81 12.21 25.24/-0.9 6.34w/3.5 44.82 2:15.53		
6	6021	Susanna Rajamäki KarijTa	(1979)	OK Sydney AUS 24.09.2000
		13.60/0.5 1.66 13.87 24.03/-0.2 6.36/0.5 37.00 2:18.47		
7	5962	Piia Peltosaari NivU	(1973)	GP Praha CZE 04.07.1999
		14.28/0.5 1.78 12.76 24.84/-0.4 6.06/0.2 46.21 2:21.61		
8	5956	Niina Kelo JärvPa	(1980)	EM Göteborg SWE 08.08.2006
		13.90/1.1 1.65 14.20 25.65/0.9 5.99/1.0 49.43 2:18.92		
9	5931	Annu Montell AavasU	(1976)	SM Lahti 18.08.2000
		13.78/1.8 1.77 13.20 25.18/0.9 5.95/1.3 45.56 2:24.69		
10	5894	Salla Rinne EspTa	(1980)	SM Lappeenranta 04.08.2007
		13.59/1.3 1.77 13.84 25.46/0.3 6.04/1.7 42.12 2:27.99		

Suomen ottelutilasto 2018

Miehet 10-ottelu

1	7655 Elmo Savola LappVei (1995)	EM	Berlin GER	8.8.2018
	11.05/0.1 6.93/1.0 13.41 1.99 49.54 14.87/0.1 42.92 4.80 57.12 5:01.22			
2	7512 Juuso Hassi OrivPo (1993)	SM	Jyväskylä	22.7.2018
	10.97/0.0 6.99/-0.1 14.05 1.84 49.28 15.11/0.7 40.63 4.50 56.41 4:46.94			
3	7162 Leo Uusimäki KU-58 (1998)	SM	Jyväskylä	22.7.2018
	10.91/0.0 6.85/-0.2 11.53 1.72 49.02 15.12/0.7 32.95 4.80 50.52 4:36.56			
4	7068 Eetu Kangas SeinäjsU (1993)	SM	Jyväskylä	22.7.2018
	11.46/0.0 6.52/0.2 13.83 1.84 52.39 15.49/0.7 39.65 4.20 62.79 4:50.28			
5	6710 Otto Ylöstalo IFSibboV (1991)	SM	Jyväskylä	22.7.2018
	11.63/0.0 6.37/-0.2 12.30 1.78 53.06 15.70/0.7 36.54 4.50 51.78 4:42.22			
6	6614 Jere Liskojärvi HelsTa (1999)	SM	Jyväskylä	22.7.2018
	11.64/0.0 6.76/-0.2 10.50 1.78 53.09 16.16/0.7 35.55 4.50 54.22 4:48.30			
7	6505 Joonas Mikkonen LahdA (1992)	SM	Jyväskylä	22.7.2018
	11.64/-0.2 6.30/0.0 13.36 1.69 53.56 16.61/0.1 40.64 4.70 51.60 5:15.76			
8	6414 Petri Ihander KeskiUYU (1996)	SM22	Oulu	26.8.2018
	11.81 6.67/2.0 12.51 1.79 52.94 16.57/-1.6 37.00 4.20 49.58 0:06.98			
9	6182 Ville Kattelus YlihJu (1992)	SM	Jyväskylä	22.7.2018
	11.43/0.0 6.32/0.3 12.34 1.78 52.72 17.08/0.7 35.50 3.80 53.24 5:22.24			
10	6176 Ville-Veikko Hanninen KeskiUYU (1994)	mo	Pärnu EST	17.6.2018
	11.91/1.5 6.28/0.8 11.81 1.77 54.54 16.70/-0.6 34.84 4.08 51.41 4:56.44			

Naiset 7-ottelu

1	5858 Maria Huntington TampPy (1997)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
	13.56/0.5 1.68 12.24 25.06/-0.5 6.23/0.5 43.58 2:23.87			
2	5810 Miia Sillman TampPy (1995)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
	14.03/0.5 1.83 12.81 25.50/-0.5 5.99/-0.5 40.99 2:26.93			
3	5787 Hertta Heikkinen JoensKa (1994)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
	14.09/0.5 1.71 12.72 24.70/-0.5 5.85/-0.4 40.34 2:17.91			
4	5771 Jutta Heikkinen JoensKa (1994)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
	13.83/0.5 1.71 12.84 25.49/-0.5 5.68/-0.1 46.34 2:21.72			
5	5433 Jessica Rautelin EsboIF (1997)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
	14.27/0.5 1.65 12.35 26.08/-0.5 5.59/-0.3 38.18 2:16.97			
6	5403 Elisa Kirvesniemi JyväskKU (1985)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
	14.39/1.0 1.65 11.66 26.37/-0.4 5.80/0.1 38.03 2:17.24			
7	5346 Elina Kakko PerttPei (1997)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
	14.02/1.0 1.80 11.94 26.58/-0.5 5.79/0.6 36.90 2:38.20			
8	5332 Sanni Pajasmaa HIFK (1999)	PM	Jessheim NOR	10.6.2018
	14.30w/2.5 1.64 12.11 25.20w/3.8 6.11w/3.3 28.70 2:26.21			
9	5145 Iina-Kaisa Mäkelä KU-58 (1999)	kv	Pärnu EST	17.6.2018
	15.08/0.7 1.59 12.17 26.66w/2.2 5.74/1.4 41.35 2:28.31			
10	5104 Amanda Liljendal BorgåAk (1998)	SM22	Kempele	26.8.2018
	15.66/0.9 1.54 12.75 25.59/-0.2 5.68/0.5 43.08 2:32.75			

Miehet 22v 10-ottelu

1	7162	Leo Uusimäki KU-58 (1998)	SM	Jyväskylä	22.7.2018
		10.91/0.0 6.85/-0.2 11.53 1.72 49.02 15.12/0.7 32.95 4.80 50.52 4:36.56			
2	6414	Petri Ihander KeskiUYU (1996)	SM22	Oulu	26.8.2018
		11.81 6.67/2.0 12.51 1.79 52.94 16.57/-1.6 37.00 4.20 49.58 0:06.98			
3	6171	Victor Fagerholm BorgÅAk (1996)	SM	Jyväskylä	22.7.2018
		11.46/0.0 6.15/0.1 10.90 1.84 53.36 16.87/0.1 33.90 4.20 48.66 5:10.28			
4	6170	Henri Kangasniemi IkaalU (1996)	SM	Jyväskylä	22.7.2018
		11.74/-0.2 6.47/-0.2 11.91 1.87 54.03 15.69/0.7 32.69 3.50 44.49 4:57.53			
5	5798	Jaakko Lintula EspTa (1998)	kv	Pärnu EST	17.6.2018
		11.79/1.5 6.09/0.9 10.22 1.71 53.18 16.87/1.6 32.28 3.68 47.50 5:02.49			
6	5089	Tuukka Heinonen HelsTa (1996)	aluem	Helsinki/E	19.6.2018
		11.22/-1.3 6.46/-1.6 11.63 1.61 54.64 16.59/0.6 32.97 2.50 43.08 DNF			

Naiset 22v 7-ottelu

1	5858	Maria Huntington TampPy (1997)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
		13.56/0.5 1.68 12.24 25.06/-0.5 6.23/0.5 43.58 2:23.87			
2	5433	Jessica Rautelin EsbolF (1997)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
		14.27/0.5 1.65 12.35 26.08/-0.5 5.59/-0.3 38.18 2:16.97			
3	5346	Elina Kakko PerttPei (1997)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
		14.02/1.0 1.80 11.94 26.58/-0.5 5.79/0.6 36.90 2:38.20			
4	5104	Amanda Liljendal BorgÅAk (1998)	SM22	Kempele	26.8.2018
		15.66/0.9 1.54 12.75 25.59/-0.2 5.68/0.5 43.08 2:32.75			
5	5034	Saga Kivekäs EspTa (1997)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
		13.86/0.5 1.71 10.33 25.47/-0.5 4.74/-0.6 34.94 2:28.42			
6	4917	Martta Rautala ViipU (1996)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
		15.15/1.7 1.53 11.18 25.85/-0.1 5.25/0.4 37.09 2:23.04			
7	4762	Maria Kytölä NurmijYU (1997)	SM	Kempele	26.8.2018
		14.78/0.9 1.63 10.59 27.18/0.0 5.54/0.8 31.23 2:34.04			
8	4485	Heidi Parikka HKV (1998)	SM	Jyväskylä	20.7.2018
		14.84/1.7 1.56 9.75 26.89/-0.1 5.19/-0.3 36.69 2:48.15			
9	4473	Jessica Miettinen JoensKa (1998)	SM22	Kempele	26.8.2018
		15.23/0.0 1.60 10.70 28.02/-0.2 5.47/1.3 35.28 2:50.93			
10	4175	Annika Luukkainen SavonIRie (1996)	aluem	Lapua	8.7.2018
		16.29w/2.5 1.58 10.07 27.96w/2.4 5.00/1.1 33.79 2:46.02			

Miehet 19v 10-ottelu

1	7113	Juuso Toivonen ÄhtU (2000)	MM19	Tampere	11.7.2018
		11.41/-0.3 6.66/-1.4 12.12 1.98 50.67 15.42/0.5 32.11 4.80 51.67 4:43.53			
2	6640	Jere Liskojärvi HelsTa (1999)	SM19	Oulu	26.8.2018
		12.21/-6.4 6.68/1.8 12.43 1.76 52.83 16.00/-1.6 41.20 4.10 58.66 0:54.76			
3	6595	Joni Heikkinen OulPy (1999)	SM19	Oulu	26.8.2018
		11.98/-6.4 6.54/1.4 13.73 1.82 52.23 15.53/-1.6 37.91 3.80 46.48 0:44.45			
4	6412	Eeki Kokkonen JoensKa (2000)	PM19	Jessheim NOR	10.6.2018
		11.28/1.0 6.44w/2.1 11.45 1.81 52.99 15.57/1.2 31.07 4.00 50.30 5:00.19			
5	6032	Juho Nieminen JyväskKU (2000)	SM19	Oulu	26.8.2018
		12.02/-6.4 6.66w/2.2 13.40 1.91 54.39 15.18/-1.6 24.41 3.90 45.62 0:48.56			

Naiset 19v 7-ottelu

1	5332	Sanni Pajasmaa HIFK (1999)	PM19	Jessheim NOR	10.6.2018
		14.30w/2.5 1.64 12.11 25.20w/3.8 6.11w/3.3 28.70 2:26.21			
2	5145	Iina-Kaisa Mäkelä KU-58 (1999)	kv	Pärnu EST	17.6.2018
		15.08/0.7 1.59 12.17 26.66w/2.2 5.74/1.4 41.35 2:28.31			
3	5088	Janette Hanski KarhU (2000)	SM19	Kempele	26.8.2018
		15.10/-0.9 1.48 13.09 26.33/2.0 5.69w/2.3 38.52 2:24.42			
4	4936	Viivi Lehikoinen HIFK (1999)	SM19	Kempele	26.8.2018
		14.08/-0.8 1.57 8.71 24.83/2.0 5.30w/2.8 30.06 2:21.74			
5	4828	Olivia Mäkinen TampPy (2000)	aluem	Kangasala	27.5.2018
		15.55/-3.5 1.59 10.85 26.60/0.3 5.68w/2.4 35.19 2:31.34			
6	4354	Minttu Mattinen LappUM (2000)	aluem	Helsinki/E	19.6.2018
		15.84/-0.3 1.57 10.08 27.58/1.1 5.34w/3.1 32.18 2:42.17			
7	4350	Jutta Väkeväinen LappVei (2000)	aluem	Lapua	8.7.2018
		16.13w/2.5 1.67 9.25 28.19w/2.4 5.36/1.8 29.92 2:37.40			
8	4227	Sanni Säntti IlmajKi (2000)	SM19	Kempele	26.8.2018
		16.82/-0.9 1.54 9.98 26.96/0.8 5.18w/2.5 29.09 2:34.86			
9	4049	Vilma Jaatinen KalajJu (2000)	SM19	Kempele	26.8.2018
		16.18/-0.9 1.51 9.10 27.21/2.0 5.04/1.4 19.45 2:28.55			
10	4031	Katriina Autti KuivAu (1999)	SM19	Kempele	26.8.2018
		16.36/-0.8 1.54 8.35 28.23/0.8 4.75w/2.9 29.44 2:29.34			

Miehet 17v 10-ottelu

1	6532	Jermu Tarkiainen HyvsU (2001)	SM17	Oulu	26.8.2018
		11.67/-3.8 6.52W/4.1 13.28 1.73 52.84 15.20/-1.1 36.39 4.30 44.90 0:04.30			
2	6083	Tomi Valkama KauhWi (2001)	PM17	Jessheim NOR	10.6.2018
		11.60/1.9 6.85/1.1 11.71 1.87 57.89 15.04/1.3 26.61 3.70 55.93 5:39.49			
3	5965	Lassi Saarela LänsiUU (2001)	SM17	Oulu	26.8.2018
		12.09/-3.8 6.24w/2.2 12.42 1.82 55.53 16.50/-1.1 38.15 4.20 35.42 0:13.83			
4	5583	Aleksi Savolainen TampPy (2002)	SM17	Oulu	26.8.2018
		12.42/-3.8 5.80/1.0 12.15 1.70 55.73 15.66/-1.1 30.91 3.70 40.65 0:11.41			
5	5575	Ville Toivonen ÄhtU (2002)	SM17	Oulu	26.8.2018
		99.00/-3.8 6.09w/2.2 13.10 1.73 55.50 15.67/-1.4 35.03 3.80 61.12 0:11.40			
6	5378	Karim Echahid LahdA (2001)	SM17	Oulu	26.8.2018
		11.86/-3.8 6.40w/2.5 10.36 1.79 55.24 14.87/-1.1 21.41 3.10 31.31 0:20.95			
7	5200	Vilho Happonen JyväskKU (2002)	SM17	Oulu	26.8.2018
		12.37/-3.9 5.88w/3.9 10.94 1.55 54.23 17.57/-1.1 22.99 3.60 44.09 0:01.05			
8	4988	Aaron Utulahti VihdVie (2002)	SM17	Oulu	26.8.2018
		12.86/-3.9 5.93w/3.2 12.03 1.58 57.14 17.51/-1.4 29.95 3.50 34.47 0:16.07			
9	4976	Kasper Valonen TampPy (2002)	SM17	Oulu	26.8.2018
		12.81/-3.9 5.58w/2.5 10.85 1.67 54.82 17.13/-1.4 22.29 2.90 40.29 0:51.54			
10	4915	Andrei Kiviharju EsboIF (2002)	aluem	Helsinki/E	19.6.2018
		12.78/0.8 5.55/1.0 10.00 1.58 57.59 16.97/0.4 31.44 3.10 41.70 5:08.00			

Naiset 17v 7-ottelu

1	4921	Johanna Kylmänen RaisKu (2002)	SM17	Kempele	26.8.2018
		14.47/-1.1 1.48 11.67 25.13/0.3 5.45/-2.5 27.01 2:22.54			
2	4812	Eucabeth Kivikangas AlajA (2002)	aluem	Kangasala	27.5.2018
		15.74/0.4 1.53 14.47 26.76/1.2 5.08/1.5 36.51 2:31.63			
3	4804	Neea Käyhkö SavonIRie (2002)	SM17	Kempele	26.8.2018
		15.39/-1.1 1.66 10.48 26.99/1.7 5.44/-0.5 30.11 2:23.90			
4	4752	Laura Lepistö PorinYU (2001)	PM17	Jessheim NOR	10.6.2018
		15.56/0.7 1.52 13.02 25.88w/3.5 5.08W/5.2 35.97 2:35.01			
5	4728	Valentina Lemettinen SeinäjsU (2001)	SM17	Kempele	26.8.2018
		15.64/-1.1 1.60 11.43 26.97/1.7 4.98/-0.4 39.55 2:30.82			
6	4608	Linnea Loukola RaisKu (2002)	aluem	Kangasala	27.5.2018
		15.43/0.0 1.47 11.32 26.13/1.2 5.04/1.9 34.46 2:29.39			
7	4552	Pinja Heinonen TampPy (2001)	aluem	Kangasala	27.5.2018
		14.64/0.4 1.53 10.00 26.34/1.2 5.09w/2.8 28.93 2:31.87			
8	4491	Peppi Siirtola HKV (2002)	SM17	Kempele	26.8.2018
		15.81/-1.2 1.57 12.98 27.08/1.7 4.96/-0.6 31.95 2:41.25			
9	4449	Maria Peura TervTe (2002)	SM17	Kempele	26.8.2018
		16.63/-0.8 1.63 10.14 27.03/1.7 5.30/-0.5 34.25 2:38.44			
10	4384	Venla Pulkkanen LahdA (2002)	aluem	Helsinki/E	19.6.2018
		15.09/0.7 1.66 9.75 27.01/1.8 5.03/1.4 19.66 2:31.51			

Miehet 15v 5-ottelu

1	3830 Eemil Porvari HartVoi	SM	Kempele	26.8.2018
	14.22/-2.1 6.22/-2.2 3.10 69.68 2:53.51			
2	3085 Atte Kortehisto SeinäjsU	pim	Lapua	7.7.2018
	16.25w/2.3 5.51/1.7 3.40 44.66 2:49.27			
3	3018 Benjamin Lee HKV	SM	Kempele	26.8.2018
	15.73/-2.1 5.77/-2.0 2.70 39.04 2:43.65			
4	2865 Miska Käyhkö SavonIRie	SM	Kempele	26.8.2018
	15.46/-2.1 5.38/-1.4 3.20 39.22 2:57.67			
5	2733 Niklas Tallqvist BorgÅAk	sem	Porvoo	18.7.2018
	15.78/0.0 5.49w/2.5 3.86 27.49 3:14.55			
6	2731 Valtteri Louko LapVi	pim	Lapua	7.7.2018
	13.55w/2.3 5.35/1.5 2.60 30.69 3:13.09			
6	2731 Aukusti Jaskari SeinäjsU	SM	Kempele	26.8.2018
	14.87/-2.1 5.60/-1.3 3.00 31.06 3:05.39			
8	2720 Veeti Lettojärvi PertPo	pim	Asikkala	9.6.2018
	14.42/0.3 5.49/-2.3 2.90 32.97 3:10.99			
9	2707 Leo Rautialnen KU-58	SM	Kempele	26.8.2018
	15.98/-2.0 5.67/-1.5 3.20 42.46 3:18.17			
10	2605 Janne Juhola KalajJu	SM	Kempele	26.8.2018
	16.68/-2.1 5.21/-2.4 3.90 31.72 3:18.13			

Naiset 15v 5-ottelu

1	2853 Saga Vanninen TampPy	SM	Oulu	26.8.2018
	11.79/-2.5 5.63/0.7 41.43 1.59 2:38.61			
2	2522 Vilma Itälinna TampPy	SM	Oulu	26.8.2018
	12.18/-1.5 5.42/1.8 28.57 1.59 2:38.68			
3	2454 Lotta Putkiranta EspTa	SM	Oulu	26.8.2018
	13.70/-1.5 4.93/1.1 39.24 1.68 2:35.01			
4	2408 Aada Mikkilä SeinäjsU	pim	Lapua	7.7.2018
	12.28/2.0 5.32/1.9 33.72 1.52 2:49.03			
5	2375 Saimi Lupala IFRaseb	SM	Oulu	26.8.2018
	13.12/-1.5 5.08/0.9 32.80 1.56 2:31.79			
6	2374 Emmi Valtonen TuUL	SM	Oulu	26.8.2018
	12.97/-2.5 5.09/0.2 36.29 1.50 2:33.65			
7	2277 Aino Koskela RiirimKi	pim	Janakkala	19.5.2018
	12.66/-0.7 5.08/-1.3 23.72 1.60 2:40.65			
8	2218 Oona Kiljala YlivKu	pim	Kannus	7.7.2018
	12.05/0.6 5.10/0.5 20.00 1.50 2:44.11			
9	2201 Nella Varjas EspTa	SM	Oulu	26.8.2018
	13.06/-1.5 4.80/1.0 23.66 1.47 2:23.95			
10	2127 Tessa Moisio KaipVi	SM	Oulu	26.8.2018
	12.87/-1.5 4.94/2.0 30.57 1.35 2:35.49			

Miehet 14v 5-ottelu

1	3032 Otto Hiivola KalVa 15.92/-2.6 5.12/1.4 3.50 53.24 2:59.77	SM	Oulu	25.8.2018
2	3028 Juho Kallio LapVi 14.60/-2.6 5.78/1.6 2.70 45.13 2:59.09	SM	Oulu	25.8.2018
3	2628 Simeon Vorselman HKV 15.50/-2.6 5.53w/2.1 2.40 36.73 2:57.53	SM	Oulu	25.8.2018
4	2611 Joonas Lapinkero JyväskKU 15.39/-2.6 5.10/1.3 2.80 41.65 3:06.17	SM	Oulu	25.8.2018
5	2478 Johannes Hakala EspTa 17.35/-2.1 5.44/1.2 3.00 31.43 2:58.68	SM	Oulu	25.8.2018
6	2371 Konsta Kankainen TampPy 16.51/1.1 4.95/0.6 3.40 34.92 3:24.44	pim	Akaa/T	5.7.2018
7	2322 Akseli Hyytiä LaitJy 17.25/0.4 5.12/0.5 3.20 37.49 3:22.48	Vakkaott	Uusikaupunki	2.7.2018
8	2274 Aapo Nikkola HKV 16.04/-2.6 5.07/1.2 2.60 41.11 3:27.26	SM	Oulu	25.8.2018
9	2198 Eino Perämaa TampPy 16.11/-2.1 5.26w/3.2 2.50 26.47 3:11.22	SM	Oulu	25.8.2018
10	2144 Niko Mikkola PorinYU 18.47/1.0 5.03/0.6 2.90 25.76 3:01.39	pim	Pori	5.9.2018

Naiset 14v 5-ottelu

1	2445 Emmi Hietanen RiihimKi 12.55/-0.9 4.64/0.6 45.21 1.48 2:34.74	SM	Kempele	25.8.2018
2	2324 Anni Nurminen TampPy 12.26/-0.9 5.14/1.7 24.23 1.51 2:35.53	SM	Kempele	25.8.2018
3	2301 Joanna Puukka IitPy 12.96/-0.9 4.26/-0.6 45.29 1.51 2:38.07	SM	Kempele	25.8.2018
4	2278 Salla Koskimäki KaustPV 12.91/0.6 5.10/1.3 41.08 1.50 2:59.67	pim	Kannus	7.7.2018
5	2260 Viveka Loukola RaisKu 11.99 4.65/-1.2 35.00 1.35 2:38.29	pim	Raisio	11.7.2018
6	2224 Vilma Väliharju TampPy 12.54/-0.9 4.77/1.1 27.95 1.48 2:34.19	SM	Kempele	25.8.2018
7	2220 Ilona Saarikunnas LahdA 13.05/-0.5 5.21/0.9 28.49 1.45 2:35.01	SM	Kempele	25.8.2018
8	2160 Helmi Lievonon RiihimKi 13.05/-0.9 4.79/0.7 32.16 1.48 2:39.47	SM	Kempele	25.8.2018
9	2157 Krista Manninen KestjNS 13.07/-0.5 4.64/1.1 29.09 1.42 2:26.98	SM	Kempele	25.8.2018
10	2152 Vanessa Lindberg RiihimKi 13.64/-0.5 4.66/-0.9 32.03 1.57 2:37.61	SM	Kempele	25.8.2018



Viimeinen sana

Moniottelut: Suorituskykyä, tahtoa, taitoa

Asko Härkönen
Klsakallion urheilu-
opiston rehtori



Sekä seitsenottelu että kymmenottelu ovat lajeja, joissa jokainen ottelun täysillä loppuun vienyt kokee itsensä voittajaksi. Läpiviedyn ottelun jälkeinen tunne on yhtä aikaa tyhjä ja täysi. Energiavarastot on loppu, henkinen lataus on käytetty yhä uudelleen ja uudelleen kahden päivän aikana. Onnistumiset ja epäonnistumiset ovat seuranneet toisiaan. Jokaisella ottelijalla on mielessään unelmasarja, jossa hän pystyy ennätykseen jokaisessa lajissa. Niin ei juuri koskaan tapahdu. Moniottelu on kuin elämä itse, onnistumiset ja epäonnistumiset seuraavat toisiaan. Lopulta, kun on tehnyt parhaansa, on tunne väsynyt, mutta onnellinen. Mielen valtaa täyttymyksen tunne kahden päivän rutistuksen jälkeen.

Paitsi itsensä voittamista ja parhaansa yrittämistä, on moniottelu ystävyyttä kovimpien kilpakumppaneiden välillä. Ennen päätöslajia ottelijat kättelevät toisiaan lähtöviivalla, toivottaen onnea viimeiseen rutistukseen. Juoksun jälkeen kaikki lähtevät yhdessä kunniakierrokselle, voittajia tavallaan jokainen.

Suomalaisella kymmenottelulla on upeat perinteet. Paavo Yrjölä olympiakultaa 1928 ja Akilles Järvinen olympiahopeaa 1928 ja 1932. MM- ja EM-kisojen parhaat saavutukset ovat Eduard Hämäläisen hopeat 1997 ja 1998. Seitsenottelun paras MM-saavutus on Satu Paurilla (s. Ruotsalainen), 4. 1991 ja olympiasaavutus Tiia Hautalalla, 8. 2000. Nuorten arvokisamitaleita Suomessa on useita sekä 7- että 10-ottelussa.

Vuonna 2018 moniottelujen tilanne Suomessa näyttää sekä hyvältä että huonolta. Seitsenottelussa on paljon lahjakkaita urheilijoita sekä naisissa että tytöissä. Naisten sarjan kansallinen kärki on kovempi kuin aikoihin. Huntington, Sillman sekä Heikkisen sisarukset omaavat potentiaalia yli 6000 pisteeseen ja sen myötä mahdollisuuden arvokisoihin. Kymmenottelijoita on liian vähän, sekä miehissä että pojissa. Miehissä ainakin Elmo Savolalla on vielä hyvä tulevaisuus edessään. Kysymys kuuluu, että kuinka paljon yli 8000 pisteen ennätys kohenee ja kuinka monet arvokisat hän pääsee näkemään? Poikien puolella mielenkiintoinen nimi on 15-vuotias Eemil Porvari, pituuden, keihään ja ottelun Suomen mestari ja hyvä aika monessa muussakin lajissa. Toivottavasti kaikki nykyiset ja entiset kymmenottelijat kannustavat nuoria poikia upean lajin pariin.

Muutamia ajatuksia otteluharjoittelusta: Juoksu koko laajuudessa on perusta onnistuneelle ottelulle. Nopeusominaisuuksien kehittäminen on tärkeintä. Yhdeksän lajia kymmenestä ja seitsenottelussa oikeastaan kaikki seitsemän perustuvat hyvän lajitaidon ohella nopeus- ja nopeusvoimaominaisuuksiin. Tärkeä ja haasteellinen kysymys on, kuinka kehittää määrätietoisesti sekä 800 että 1500 metriä. Siinäpä onkin otteluiden yksi haastavimmista ja kiehtovimmista yhtälöistä. Kymmenottelijoiden osalta haastetta vielä lisää kova, maitohapollinen 400 metriä. Kuinka kehityä hyväksi päätöslajin taitajaksi nopeus- ja nopeusvoimaominaisuuksien

kehitystä vaarantamatta. Fakta on kuitenkin, että mikäli et ole riittävän hyvä viimeisessä lajissa, et voi koskaan sijoittua kansainvälisissä mitteloissa tuloluettelon kärkipäähän. 1500m ajoissa 5.00 – 4.20, ero on 252 p. 800m ajoissa 2.30 – 2.10, ero on 272 p. Kv. huipulle pyrkivien nuorten miesten (n. 20v) tulisi kyetä 4.20-4.30 aikaan, ennen kuin lihasmassa ja kehon paino kasvavat voimaharjoittelun myötä. Usein se sitten tarkoittaa n. 10 sekuntia huonompia aikoja. Nuorten naisten (n. 20v) tulisi pystyä 2.15 – 2.20 aikoihin.

Mielipiteeni lajitaitojen oppimisjärjestyksestä: Aloittelevien kymmenottelijoiden olisi hyvä oppia aluksi hyvät lajitaidot aidoissa, korkeudessa ja keihäässä. Seitsenottelijoille alkuvaiheen tärkeitä opittavia lajeja ovat aidat, korkeus ja keihäs. Perusteluista voidaan käydä kriittistä keskustelua sitten paremmalla ajalla.

**"Erästä nimeltä mainitseमतonta
huippuottelijaa siteeraten:
Remember, the best
never comes easy!"**

Sitten vinkki kaikille innostuneille ja oikeasti tuloksiin pyrkiville ottelijoille. Hankkikaa tietoa menestyneiltä suomalaisilta ottelijoilta ja heidän valmentajilta. Soittakaa rohkeasti ja pyytäkää palaveriaika. Varatkaa aikaa vähintään puoli päivää. Miettikää valmiiksi kysymykset,

jotka teitä kiinnostavat. Laittakaa kysymyksiä etukäteen ja tarjotkaa vaivan palkaksi vaikkapa lounas. Kirjatkaa ja/tai nauhoittakaa huolella kuulemanne. Hyödyntäkää tiedot valmentajan kanssa itsellenne sopivalla tavalla.

Olen aivan varma, että entiset ottelijat ovat valmiita kertomaan omasta valmentautumisestaan ja kannustamaan teitä urallanne. Seitsenottelijoista kiinnostavia voisivat olla esimerkiksi Tiia Hautala (valmentaja Juha Flinck), Ragne Kytölä ja Niina Kelo (valm. Eila Kelo). Kiinnostavia kymmenottelijoita voisivat olla esimerkiksi, Petri Keskitalo (valmentajana mm. Heikki Leppänen), Eduard Hämäläinen (valm. Pavel Hämäläinen) ja Jaakko Ojaniemi (valm. Pentti Poikus ja Jarkko Finni). Mielenkiintoinen osaja voisi olla myös edesmenneen Johannes Lahden valmentaja Hannu Rautala, joka toimii mm. monien NHL –kiekkoilijoiden voimavalmentajana.

Kaiken lisäksi saatte hyviä valmennusvinkkejä Lahtisen Jannen johtamilta Pajulahden leireiltä. Suosittelen kaikille osallistumista ko. leireille. Siellä oppii ja pääsee osaksi hyvähenkistä otteluporukkaa. Juuri fiksummin ei voisi aikaansa käyttää.

Lopuksi totean, että moniottelut eivät ole nopean voiton tavoittelijoille, ei kärsimättömille eikä laiskoille. Ottelijoita kannustan ottamaan kaiken irti lajin tuskasta ja nautinnosta. Erästä nimeltä mainitseमतonta huippu-kymmenottelijaa siteeraten: "Remember, the best never comes easy!"

Moniottelu

**Seuraava numero
ilmestyy joulukuussa 2018**

