

Moniottelu

01/2019



2019
Vauhdikas
arvokisakesä

OTTELULEGENDA
Jaakko Ojaniemen
haamuhyppy

MIIA SILLMAN
Uudelta tasolta kesään!

Sisällys

Moniottelu 01/2019

Suomalaisen otteluperheen sähköinen julkaisu

Pääkirjoitus: Janne Lahtinen.....	3
Urheilijakuulumiset.....	4
Miia Sillman uudelta tasolta kesään!.....	6
Moniottelukalenterit 2019.....	14
Arvokilpailujen valintajärjestelmä.....	16
Ottelulegenda: Jaakko Ojaniemi.....	18
Uutisia ja ilmoituksia.....	20
Tilastokatsaus.....	21
Viimeinen sana: Jarmo Mäkelä.....	28

Toimituskunta:

Janne Lahtinen, 040 5879708

Mika Noronen, 040 5048714

Kuvat:

Suomen Urheiluliitto SUL

Suomen Olympiakomitea

Trackpic / Olavi Kaljunen

Pääkirjoitus

Kohti onnistumisia!

Janne Lahtinen 7134



Vuoden odotetuimmat vappulehdet ovat nähneet päivänvalon: kevätporriäinen ja meidän ottelulehti nro 3. Jos luoja on suonut ja Noronen taittanut, on kauden kisa-avaus 2 viikon päässä tätä lukiessasi.

Enemmän kuin suurella ilolla on saanut ottaa vastaan nuorison päivitettyjä ajatuksia ja odotuksia tulevalta suvelta. Sen perusteella nuorten ja aikuisten arvokisoissa tullaan näkemään kattava joukko otteluperheen edustajia. On pelkästään hienoa, että tavoitellaan isoja ja hienoja asioita sekä sanotaan se rinta kaarella myös ääneen.

Aina tavoitteisiin ei päästä. Urheiluun ja joskus jopa elämääinkin kuuluvat luontevana osana epäonnistumiset ja pettymykset. Moniotteluiden kaksi päivää tarjoavat melkoisen korkeakoulun pettymysten ja onnistumisten kokemiseen ja käsittelyyn. Osa sisuuntuu ja lähtee lentoon huonon suorituksen jälkeen. Osan siivet saavat maakosketuksen epäonnistumisen hetkellä, eivätkä suoritukset lähde enää liitoon. Se ei ole sattumaa kumpaankin suuntaan tie vie.

"Moniotteluiden kaksi päivää tarjoavat melkoisen korkeakoulun pettymysten ja onnistumisten kokemiseen ja käsittelyyn."

Myös tunteiden käsittely ja hallinta on harjoittelun tulos. Joten edetään kesään hyviä lentokelejä odotellessa!

Ja lopuksi viime hetken vinkit kesän kisakauteen valmistuville: 1) Ruotsin kielen kielikylpy isolla vaahdolla. Maaottelu, pohjoismaiset 17-22-vuotiaiden mestaruuskilpailut, EM19- ja EM22-kisat käydään rakkaassa naapurimaassamme. 2) Unohda joulut, pääsiäiset ja juhannukset. Ottelu-uskovaisten juhlapäivät löytyvät kisakalenterista kerran kuukaudessa toukokuusta syyskuuhun. 3) Vähintään kolme läpivietyä ottelua kesän aikana johtaa jo perinteisen sisupalkinnon saamiseen!



Ottelukuulumisia

Kevään treenijakso on tuonut mukanaan ruusuja ja risuja

Teksti: Janne Lahtinen, urheilijat ja valmentajat

Kuvat: SUL ja Trackipic / Olavi Kaljunen

Soittokierros kärkiurheilijoiden ja valmentajien keväisille työmaille kertoo, että risuja ja ruusuja on arkeen mahtunut normaaliin tapaan. Yhtä kaikki luvassa on vauhdikas arvokisakesä, jossa oteltavaa riittää kaikille asiaan vihkiytyneille.

Elmo Savola, Tarmo Savola ja Mika Vakkuri

Molemmat pojat ovat keskittyneet hallikauden jälkeen paikkailemaan niitä puutteita, jotka syksyn sairastelut ja pienet vammat harjoitteluun aiheuttivat. On tehty paljon perusasioita, juostu ja parannettu perusfysiikkaa. Elmolla onnistunut Kyproksen leiri takana. Tarmo keskittyi yökirjoituksiin, mutta pystyi siinä lomassa treenaamaan suht hyvin. Pojat jatkavat perustekemisen parissa, harjoitusten painoutuessa vieläkin juoksemiseen. Vapun jälkeen tekemistä kevennetään ja keskitytään lajeihin. Molemmilla suunnitelmissa on aloittaa kausi Tampereella 18.5. seuraavan kitoituksen ollessa maaottelu tai PM-kisat Ruotsissa. Elmoilla kauden pääkisana on Universiadiit ja Tarmolla 19-vuotiaiden EM-kisat. Ja tietenkin molemmat ovat mukana kalevalaisissa.

Juuso Hassi, Tuomas Valle ja Lauri Hassi

Juusolla voimatasot kehittyneet hallikauden jälkeen. Ei miinuksia, lajitekniikoissa vielä hiomista, mutta kevät mennyt suunnitelmien mukaan. Ottelut Tampere, Uppsala, Madeira, Lappeenranta. Tavoitteena on puolustaa Suomen mestaruutta ja tehdä uudet ennätyspisteet. Tuomaksella juoksutekniikka on parantunut. Hallikauden jalkavamma vaikutti, mutta nyt on päästy jo täyteen vauhtiin. Kisat Tampere, Uppsala, Lappeenranta. Kesällä joko Madeira tai EM23 toivottavasti. Tavoitteena ehjä kausi ja 7000 pisteen kerhoon miesten välineillä. Jos kaikki menee nappiin niin EM23 mahdollinen.

Otto & Mikael Ylöstalo

Risu=polvileikkaus. Ruusu=nykytiedoilla onnistunut sellainen. Kuntoutus etenee hyvin. Kauden avaus polven ehdoilla. Jos kutsu käy Euroopan cupin joukkueeseen ja koen olevani kunnossa, lähten mielelläni sinne heinäkuussa. Tavoite palata K-7 kerhoon.

Eetu Kangas ja Matti Liimatainen

Risut ovat pysyneet piilossa ja ruusuilla ollaan tanssittu hallikauden jälkeen. Kaikki treenit on pystytty tekemään suunnitelmien mukaan ilman ongelmia. Kauneimpana ruusuna onnistunut leiri karpasien kanssa. Katse on jo tiukasti muutaman viikon päässä Ratinan aluemestaruusotteluissa, joihin on tulossa kova tukku kotimaista parhaimmista. Siitä sitten toiveissa maaotteluedustukset muutaman viikon välein Ruotsissa ja Madeiralla. Kesän huipentaa tietysti Kalevan Kisat Lappeenrannassa. Kesän tavoitteena on tehdä ennätysarja ja taistella sekä maaottelupaikoista että Kalevan Kisojen mitallista.

Leo Uusimäki ja Pekka Kelonurmi

Huhti-toukokuun etelän leirillä yritetään herätellä intin jumittamaa kroppaa kohti kisoja. Suunnitelmissa kisata kesän ekat ottelut maaottelussa tai PM-otteluissa Ruotsissa. Kesän tavoite otella 22v EM-kisoissa.

Petri Lemmetyinen ja Eetu Hämäläinen

Ruusut: terveyttä on ollut riittävästi ja on pystynyt harjoittelemaan "normaalisti" töiden ohella. Risuja ei ole juurikaan ollut. Ulos olisi ollut kiva päästä jo aikaisemmin, mutta nyt on hyvä, kun pääsee radalla juoksemaan ja heittelemään. Mikäli saan paikan halliottelujen näyttöjen perusteella maaotteluun, niin ottelu siellä ja Tampereella toukokuussa vain eka päivä. Sitten jos rahkeet ja terveys riittää, niin Euroopan cup ja Kalevan Kisat. Tavoitteena on laittaa ennätyspisteet uusiksi ja olla Kalevan Kisoissa kolmen parhaan joukossa.

Juuso & Ville & Erkki Toivonen

Juuso on treenannut terveenä. Tampereen kansalliset, Uppsalan PM-ottelut, Boråsin EM-kisat ja Kalevan Kisat ovat kesän tavoitteina, SM-moniottelut mahdollisesti myös. Ottelupisteet lähemmas 8000 kuin 7000. Villellä kokonainen ehjä kausi yleisurheilutreeniä takana. Lievät alaraajavaivat ovat haitanneet, leikattu polvi rajoittaa ponnistamista. Kisakalenterissa Tampereen kansalliset, Uppsalan PM, Bakun EYOF ja SM-moniottelut. EYOF olisi kyllä kova! Tulostavoite yli 7000 pistettä.

Aleksi Savolainen & Sanni Antonen

Kevään treenikausi on mennyt hyvin ilman loukkaantumisia tähän asti kahden lajin parissa eli yleisurheilun ja lentopallon. Nyt yleisurheilu on päässyt täyteen vauhtiin. Ottelusuunnitelmassa on ainakin alueottelut Tampereella ja SM-ottelut. Kisoista lähdetään tavoittelemaan mitalia ja uusia ennätyksiä. Tavoitteena olisi päästä kesällä edustamaan Suomea.

Maria Huntington ja Matti Liimatainen

Loukkaantuminen pahin risu tottakai ja vaihtoehtojen harjoitteiden keksiminen sen takia. Ruusuina hyvin mennyt kuntoutus ja ominaisuuksien kehittyminen. Näillä näkymin maaottelussa aloitetaan kilpailukausi. Tampereella saatetaan käydä ensimmäinen päivä tekemässä. Sen jälkeen sitten nuorten EM ja Kalevan Kisan. Tavoitteena ehjänä pysyminen ja oman ennätyksen parantaminen.

Jutta & Hertta & Jarmo Heikkinen

Terveiset Portugalista! Ruusuja: urheilijat olleet terveinä. Yhteiset leirit naisten kesken myös Tampere ja Joensuu marraskuussa ja huhtikuussa. Testienkat paukkuneet monissa testeissä. Tavoite on molempien osalta ylittää 6000 pistettä. Risuja ei onneksi ole mitään. Kesän suunnitelmat kisojen suhteen: ehkä Tampereen ottelut toukokuu, aikaisin ovat kyllä ja kelejä pitää seurata. Jos ei toteudu, niin yksittäisiä lajeja ja maaottelu. Universiadit on tavoitteena, jos vaan kaikki natsaa. Jos se ei toteudu, niin Madeiralla Euroopan cup. Suuri haave olisi myös MM-Doha, mutta kaiken on mentävä superhyvin. Mutta eihän kukaan kiellä suuria haaveilemasta. Kalevan Kisan on ykköstavoite kotimaan kentillä.

Sanni Pajasmaa ja Mervi Brandenburg

Risuna selän rasitusmurtuma, joka tuli joulun jälkeen, mutta samalla kuntoutus on muuttanut asennetta urheiluun rennommaksi. Sanni opettelee kävelystä alkaen kaiken uusiksi ja näin toivottavasti saamme pidettyä Sannin ehjänä jatkossa. Kesällä Sanni ei varmaankaan ottele, vaikka pikkuhiljaa on päässyt juoksuaskelia ottamaan ja Portugalin leirillä aletaan vähitellen reenaamaan muutakin kuin kuntoutusliikkeitä. Ruusuna ainakin hyvin menneet yo-kirjoitukset! Paljon oppia urheilusta ja omasta itsestä. Vahvistusta sille, että urheilu on se mitä haluaa nyt tehdä. Eli enemmän ruusuja kuin risuja. Kesällä tavoitteena kehittyä lajitekniikoissa ja ominaisuuksissa ja nauttia urheilusta. Hyvää kevättä kaikille!

Saga Vanninen & Matti Liimatainen

Alueotteluista Tampereella kausi käyntiin ja siitä PM-kisat jos tulos riittää. EYOF-kisat Bakussa tavoitteena, sinne riittävää tulosta haetaan alkukaudesta ja loppukauden huipennus on SM-ottelut Pohjanmaalla.

Saga Kivekäs ja Mika Noronen

Ruusut: Kovaa vauhtia on painettu eteenpäin kevään treenejä. Kesän tavoitteet tarkentuvat, kun on saatu huhti-toukokuun treenijakso vedettyä. Toiveissa on mukavia ottelukisoja ja että kroppa kestäisi ne! Ottelijan elämä on monella tapaa jatkuvaa tasapainoilua, msitä on saatu tänäkin keväänä harjoitella. Tsemppiä muillekin siihen!

Marika Partinen ja Jari Eronen

Ruusut: terveenä pysyminen ja monet yhteisleirit muiden kanssa tuoneet lisäbuustia treeneihin. Risut: kevään allergian ja liian kiireen kanssa taitelu. Tarkoituksena otella heti toukokuussa Tampereella, pyritään rikkomaan Kalevan Kisaraja siellä, se on vielä tekemättä. Tämän lisäksi varmaan pari ottelua kesällä. Tärkein tavoite tälle kesälle on pysyä terveenä ja päästä kisaamaan, tulokset tulevat toivottavasti sen myötä.

Janette Hanski ja Stefan Tallqvist

Ruusut: kevään otteluleiri ja Kyproksen treenileiri, joilta saatiin oppia ja uusia ideoita treenaamiseen. Ominaisuudet kehittyneet kevään aikana. Risut:Yokokeisiin lukeminen verotti harjoittelumääriä ja lajiharjoittelu jäi vähemmälle. Ensimmäinen ottelu Tampereen alueottelu. Onnistuminen siellä ja suunta mahdollisesti kohti PM-kisoja ja toivottavasti myöhemmin myös U20 EM-kisoja. Lisäksi Kalevan Kisan ja nuorten SM-moniottelut tähtäimessä. Kesän kirkkain tavoite on U20 EM-kisarajan rikkominen.

Amanda Liljendahl ja Mika Vakkuri

Hallikausi meni suht suunnitelmien mukaan. Lajisuorituksiin ja kokonaispisteisiin halliotteluissa olimme tyytyväisiä. Amanda oli mukana ottelijoiden Kyproksen leirillä. Amandan kohdalla keskitytään keväällä lajisuorituksiin. Tarkoitus on avata kausi Tampereella 18.5. ja kauden päätavoitteena on ikäryhmän EM-kilpailut. Kalevan Kisan ja SM-ottelut on merkitty kilpailukalenteriin.

Miia Sillmanin kuulumiset seuraavassa jutussa.



A female athlete, Miia Sillman, is captured in a moment of triumph, jumping with her arms raised high in the air. She is wearing a red sports top and purple shorts. Her bib, which reads 'SILLMAN', '4 FIN', and 'TALLINN 2019', is visible. The background shows a blurred stadium setting with a yellow banner featuring the word 'KUN' and a logo. The overall atmosphere is one of excitement and achievement.

Miia Sillman
Uudelta tasolta kesään

Teksti: Mika Vakkuri ja Mika Noronen
Kuvat: SUL ja Trackpic / Olavi Kaljunen

Hallikaudella nousun kansainväliselle tasolle tehnyt Miia Sillman on hyvä esimerkki siitä, mihin monipuolinen harrastaminen ja liikkuminen nuorena voi johtaa aikuisiän huippu-urheilussa. Tampereen Pyrinnön seitsenottelija kertoo taustalla olevan laaja, pitkäaikainen ja innokas suhde urheiluun ja liikuntaan:

- Olen tehnyt pienestä lähtien kaikkea mahdollista ja nuorempana harrastanut yleisurheilun lisäksi hiihtämistä, telinevoimistelua, painia ja ratsastusta. Monia erilaisia lajikoeluita on ollut ja pienessä kylässä on harrastettu sellaista, mitä tarjolla on ollut.

Sillmanin hallikausi 2019 meni yli odotusten. Hän onnistui hienosti Tallinnan kansainvälisissä kilpailuissa 5-ottelussa ja teki pisteet 4303. Tämä oikeutti hänet neljännelle sijalle Suomen kaikkien aikojen tilastossa.

Mikä hallikaudessa onnistui ja mikä oli hyvän tason noston takana?

- Muutin opintojen perässä Turkuun 2018. Harjoittelu uuden valmentajan, Mika Vakkurin kanssa on sujunut paremmin kuin olisin voinut odottaa. Vaikka olemme tunteneet moniotteluiden kautta jo vuosia, en kuitenkaan osannut odottaa, että meidän yhteistyömme ja Mikan valmennustyyli purisi minuun näin hyvin. Se, että Mika pystyy olemaan suurimmaksi osaksi harjoituksissani läsnä ja harjoitukset suoritetaan usein päivisin, ovat ainakin itselleni merkittäviä tekijöitä. Valmentajan läsnäolo tuo harjoitteluun ammattimaisen otteen ja pystyn suoriutumaan varsinkin henkistä kanttia vaativista harjoituksista paremmin.

- Olen myös kiinnittänyt aikaisempaa enemmän huomiota kokonaisuuteen ja elämiseen huippu-urheilun ehdoilla. Koen, että olen pystynyt yhdistämään opiskelut ja urheilun todella hyvin. Turkuun muuton myötä Kupittaan urheiluhalli on lähellä kotiani, jolloin paikasta toiseen siirtymiseen ei mene enää turhaa aikaa. Hallille on mukava mennä treenaamaan, kun tietää sen olevan lähes aina auki ja varattu urheilijoiden käyttöön. Kupittaan halli on erittäin hyvä harjoittelupaikkana. Kaikki yleisurheiluharjoitteluun tarvittava löytyy saman katon alta, tai aivan lähietäisyydeltä. Ja halli on kaiken lisäksi erittäin siisti ja lämmin myös talvikaudella. Siis loistava

työpaikka huippu-urheilijalle. Samaa positiivista viestiä olen kuullut myös Paavo Nurmi Stadionista. Sekin kun on varattu vain urheilukäyttöön! Merkittäviä kohtia urheilu-urallani ovat olleet arvokilpailut ja niiden tunnelma. Kansainvälisistä kilpailuista saa motivaatiota pitkäksi aikaa ja koen sellaisten hetkien olevan yksi urheilijan suurimmista palkkapäivistä.

Miksi lajiksesi valikoitui juuri moniottelu?

- Siinä vaan on jotain hienoa ja suurta, ja nimenomaan moniottelun suorittamisessa. Itselläni suurin osa lajiennätyksistäkin on tehty ottelun lajisuorituksina. Moniottelukilpailuun vaan jotenkin syttyy ja se vie mukanaan. Ei niitä mielestäni turhaan kutsuta yleisurheilukenttien kuningatar- ja kuningaslajeiksi.

"Ammattimainen yhteistyö tuottaa tulosta"

Miten valmistaudut ottelukilpailuun ja mitä asioita pidät tärkeinä kilpailupäivien aikana?

- Kilpailuihin pyrin valmistautumaan aina saman kaavan mukaan. Pyrin säästelemään jalkoja ylimääräiseltä kävelyltä ja rasiukselta, mutta muuten toimintani ei juurikaan eroa normaalista päivästäni. Pidän tärkeänä sitä, että urheilija saa kilpailun aikana täyden keskittymisen siihen, mitä varten on harjoitellut koko pitkän jakson aivan syksystä siihen käsillä olevaan hetkeen asti.

Mitkä ovat tulevan kauden 2019 tavoitteesi?

- Toivon, että pisteiden valossa 6000 menisi rikki. Jos pääsen universiadeihin, tavoite on menestyä siellä. Ja tietysti kotimaan kohokohta on Kalevan Kisat. Valmentajan kanssa olemme asettaneet tavoitteeksi myös, että pääsisin ottelemaan MM-kisoihin. Aikaisemmin tuntui utopistiselta ajatukselta edes hätyyttellä MM-rajaa.

Miten tuo 6000 pisteen raja saavutetaan ja mihin lajeihin pitää vielä panostaa?

- Hypyt ovat hallikauden perusteella suht hyvässä mallissa. (186,610). Juoksuihin on panostettu. 200 metriä on treenien perusteella mennyt sen verran hyvin, että siitä olisi mahdollista ottaa aika paljon aikaa pois. Kasilla pääsin hallissa pikkuisen alle 2.30. Viime vuonna juoksin hallissa 2.36 ja kesällä 2.26, joten odotan nyt ajan olevan kesällä lähempänä 2.20:tä.

Mitä vielä haluaisit sanoa suomalaiselle moniottelijalle?

- Kuten jokainen varmasti tietää, urheilussa tunteet ja ajatukset voivat joskus mennä melkoista vuoristorataa. Siksi tilanteita olisi hyvin tärkeä saada purkaa jonkun kanssa. Arkipäivän urheilun ilot ja surut tulee pystyä jakamaan itselle tärkeiden henkilöiden kanssa. Minulle näitä ovat mies, perhe ja sukulaiset, sekä muut arkeani läheltä seuraavat läheiset ja tietysti valmentaja.

Miia Sillman

Ikä: 23v

Seura: Tampereen Pyrintö

Valmentaja: Mika Vakkuri

Ennätys, 7-ottelu: 5810 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

Ennätys, 5-ottelu: 4303 Tallinna 3.2.2019

8.72 1.86 13.03 6.10 2:32,79

Lajiennätykset:

14,03 1.86 13,03 25.50 6.10 44.06 2:26.93

Tuloskehitys, 7-ottelu, naisten välineet:

2018 (23v): 5810p

2017 (22v): 5475p

2016 (21v): Ei ottelua

2015 (20v): 5540p

2014 (19v): 5044p

Tuloskehitys, 5-ottelu, naisten välineet:

2019 (23v) 4303p

2018 (23v): 4081p

2017 (22v): 3842p

2016 (21v): Ei ottelua



Miia Sillmanin henkilökohtainen valmentaja Mika Vakkuri kuvailee suojattiaan määrätietoiseksi, vaativaksi ja motorisesti lahjakkaaksi urheilijaksi.

- Mutta ennen kaikkea Miia on henkisesti vahva moniottelija, Vakkuri sanoo.

Mitkä ovat olleet harjoituksellisia painopisteitä kauteen 2019 valmistautuessa?

- Valmennustyöni perustuu läsnäoloon, hyvään suunnitteluun ja tarkkaan seurantaan. Painopiste oli syksyn peruskuntokaudella pitkälti urheilijan harjoitettavuuden selvittämisessä. Mitä voidaan tehdä, miten palautetaan ja sitä kautta harjoitusrytmytyksen selvittäminen ja päättäminen. Olenkin pystynyt olemaan läsnä yli 85% Miian harjoituksista. 7-ottelu on mielestäni puhtaasti juoksemiseen perustuva nopeuslaji. Kaiken kaikkiaan omat valmennettavani juoksevat paljon. Jos painopisteitä pitää koko kaudelle nimetä, ne ovat nopeuden ja maksimivoiman kehittäminen.

**"Kokonaisuus ratkaisee!
Perustekemisen ja juoksemisen
kautta hyvään lopputulokseen."**

Miten määrittelisit valmennuslinjasi ja sen peruspilarit?

Jos jokin lista pitäisi tehdä, koostuu se seuraavista asioista: 1. Kokonaisuus ratkaisee. 2. Pidä langat omissa käsissäsi, mutta käytä lajikonsoleja ja muita alan asiantuntijoita tukemaan valmennustyötäsi. 3. Ole mahdollisimman monessa harjoituksessa läsnä. Tähtää kaikella tekemisellä urheilijan kilpailutilanteen fyysiseen, ja varsinkin psyykkiseen valmiuteen. 4. Pidä oma linja. Vältä kompromisseja. Usko omaan tekemiseen.

Mitä muutoksia Miian harjoitteluun on tullut aikaisempaan verrattuna?

Itse asiassa muutoksia on tullut hyvin vähän. Tunnen hyvin Miian edelliset moniotteluvallmentajat, Eduard Hämäläisen ja Tiia Hautalan. Käsityksemme moniotteluvallmentamisesta ovat pitkälti samansuuntaisia. Jos jotain selkeää eroa pitää etsiä, niin juoksemiseen on varmasti panostettu enemmän. Hyppylajeissa vauhtijuoksussa on pyritty parempaan rytmytykseen ja kovempaan vauhtiin ponnistukseen tultaessa. Suuressa kuvassa harjoittelusta on ehkä tullut edellisvuosia mustavalkoisempaa rasituksen ja levon suhteen.



Mikä on mielestäsi tärkein selvittävä tekijä hallikauden hyvään tuloskehitykseen?

Eittämättä suurin asia on Miian päätös heittäytyä huippu-urheilijaksi. Laadukkaat harjoitukset, luottamuksellinen yhteistyö ja Miian tekemät ratkaisut laadukkaan palautumisen mahdollistamiseksi ovat tärkeä osa kokonaisvaltaista huippu-urheilijan elämää.

Mitkä ovat valmentajan tavoitteet Miian kaudelle 2019?

Tavoitteet ovat meille yhteiset. Urheilija pysyy terveenä. Tulos alkaa kuutosella. Hyvä sijoitus kauden pääkilpailuissa Universiadeissa (=sijat 1-5). Urheilu pysyy hauskana ja motivoivana, niin urheilijalle kuin valmentajallekin. Nämä kun toteutuvat, bonuksena voisi realistisesti olla Dohan MM-kilpailut.

Esimerkkiviikkoja Miia Sillmanin harjoittelusta

Harjoitusviikot peruskuntokaudella ja Tallinnan kv. halliotteluun valmistavalla viikolla.

SUUNNITELMA (valmentaja täyttää)			
kk	vko	pvä	kuormitus
LOKAKUU	40	MA AP	1 Lepo
		MA IP	3 Paavo Nurmi Stadion klo 18.30 Nopeus maastossa - alkulämpö ja aktiivinen liikkuvuus - koordinaatio- ja hyppelyverkka hölkkäpalautuksilla - vedot ylämäkeen 3x60m (80%), 3x50m (85%), 3x40m (90%) - korkeushyppyä kaarrevauhdilla (piikkarit voi ottaa mukaan, jos haluaa) - rennot vedot 4-6kpl tekonurmella, venyttelyt ja omat lihashuollot
		TI AP	1 Lepo
		TI IP	3 .Hartin verr. nurmikolla(10x100m/kävely palautus, 3x1'/1', liikkuvuus (Davenport) 30', verr 5'
		KE AP	1 Telinevoikka Alfa klo 10.00
		KE IP	4 Paavo Nurmi Stadion klo 18.30 Määräintervallitesti + heittoharjoitus - aerobinen verkka + liikkuvuudet - 3x3x300m (palautus kahdessa ensimmäisessä sarjassa 1min, viimeisessä 1,5min, sarjojen välissä 6min. Vauhdit sarjoittain kiihtyvät 70/64/58sek. - heittoharjoitus kuntopalloilla: kuulantyöntö polvilteen, työnnöt ylöspäin, laaja kierto + pään yli eteen, kevyestä ristiaskeljuoksusta pään yli eteen, ristiaskelhypähdys + työntö eteen, sivukierrot, istumaannousu + heitto, selkäliike + heitto, yhden jalan seisonnassa heitot parin kanssa verr. ja omatoiminen liikkuvuus kotona
		TO AP	4 Kupittaa klo 7.45 verr.ulkona sis 4x1'/1'(180/140) ,Kupittaaan urheiluhalli: liikkuvuus ja stabilointiliikkeet. Alavartalo voima 2: takakyykky(mahdollisimman syväälle) 4x8, yhden jalankyykky 4x6/jalka, pohkeet (myös eksenttrinen) 3x10/jalka, etureidet 2x8/jalka, jamaikalaiset 4x20m+50m/kävelypalautus, verr. 5', ei venyttelyä!
		TO IP	2 Omatoiminen uinti 30'-45'+hyvä liikkuvuus
		PE AP	1 Lepo
		PE IP	1 Lepo
		LA AP	3 Sopikaa jos teette yhdessä: Hartin verkka 20x100m ekat 10 koko ajan edellistä kovempi, 10 vimppaa koko ajan edellistä hiljempaa,, kuntopiiri Super GrandPrix kolme kierrosta, 20 toistoa/liike , verr 5'
		LA IP	2 Omatoimine aerobia esim. mini vaellus 90'-120' maastossa/luonnossa.
		SU AP	1 Lepo
		SU IP	3 Voima(ei lisäpainoja!!), 3x50 syväkyykky, 3xmax. etunojapunnerrus, 3xmax.leuanveto, 3x50 hyvähuomenta, 3x10+10 X (konttausasennosta)

SUUNNITELMA (valmentaja täyttää)			
kk	vko	pvä	kuormitus
TAMMIKUU	5	MA AP	1 Lepo
		MA IP	2 Hieronta Teemu
		TI AP	1 Lepo
		TI IP	1 Lepo
		KE AP	1 Lepo
		KE IP	3 Kupittaa klo 18.30 Hartin verkka 5x100m 16">14" Permanto aktivoinnit 3xvauhditon pituus 3x5-loikka kuulan tekniikkaa 10+10 työntöä 2x2 tempaus 35>40kg verr.
		TO AP	1 Lepo
		TO IP	3 Kupittaa klo 18.30 Hartin verkka 5x100m 16">14" Permanto aktivoinnit 2x jamaikalainen telinelähdöt 2-aitaa max. 6x 2x3 tempaus 35>40kg 2x5 boxihypyt ei verr.
		PE AP	1 Matkustus Tallinnaan
		PE IP	1 Matkustus Tallinnaan
		LA AP	2 Valmistava verkka Tallinna
		LA IP	1 Lepo
		SU AP	3 Tallinn Indoor Meeting 5-ottelu
		SU IP	3 Tallinn Indoor Meeting 5-ottelu

Moniottelukalenterit 2019

M/N14-22 JA YLEINEN SARJA:

18.-19.5. Kansalliset moniottelut, katsastuskisa, Tampere
8.-9.6. Moniottelumaaottelu, aikuiset, Uppsala SWE
8.-9.6. PM-moniottelut 17-22v, Uppsala SWE
18.-19.6. Kansalliset, Helsinki, Eltsu
6.-7.7. Eurooppa Cup 1 div, Madeira POR
6.-7.7. Ottelujen superviikonloppu, Kauhava
3.-14.7. Universiadi, Napoli ITA
11.-14.7. EM22 Gävle SWE

18.-21.7. EM19, Bőrás SWE
23.-28.7. 16-17v EYOF, Baku AZE
25.-27.7. Viron mestaruuskisat 14v-M/N, Rakvere EST
1.-4.8. Kalevan Kisat, Lappeenranta
17.-18.8. SM-moniottelut 14-22v + M/N Lapua ja Kauhava
17.-18.8. Ruotsin mestaruuskisat M/N, Falun SWE
14.-15.9. Ruotsin mestaruuskisat junior, Varberg SWE
28.-29.9. Syysmoniottelut, Laitila
28.9 -6.10. MM-kilpailut, Doha QAT

**OTTELUIEN SUPERVIIKONLOPUT
POHOJAMMAALLA**

6.-7.7.2019 Kauhava

- Sisuottelut (9-15v)
- M/N17 ja M/N19 aluemestaruusottelut
- Miesten ja naisten moniottelut

17.-18.8.2019 Lapua/Kauhava

- Nuorten SM-ottelut (P/T15, P/T14, M/N22, M/N19, M/N 17)
- Miesten ja naisten moniottelut
- Supersisuottelut (9-13v)

Tervetuloa koko otteluperhe!

lisätietoja:
www.virkiayu.fi www.kauhavanwisa.fi/yleisurheilu

9-15-VUOTIAIDEN SARJAT:

18.-19.5. Aluemestaruusmoniottelu Tampere
19.5. Pm-ottelut Jyväskylä
25.5. Pm-junnuottelut Hyvinkää
25.5. LasY:n pm-junnuottelut 1. osa litti
28.5. Helsyn pm-moniottelut Helsinki
8.6. 9-15-vuotiaiden moniottelut Iisalmi
9.6. Sisuoottelut 1 Kempele
18.-19.6. Aluemestaruusmoniottelu Helsinki
19.6. NÅID Mångkamp 9-15 v Sipoo
2.7. Kymenlaakson pm -ottelut 9-15 Kotka
2.7. Vakkaottelut 9-15 v Mynämäki
4.7. 9-15-vuotiaiden otteluhuipentuma Savonlinna
6.-7.7. Moniottelujen superviikonloppu Kauhava
9.7. HämSY:n pm-sisulisäottelut 12-13v. Urjala
10.7. HämSY:n pm-sisulisäottelut Hämeenlinna
10.7. Sisuoottelut 9-15 Loimaa

11.7. HämSY:n pm-sisulisäottelu Akaa, Toijala
11.7. Varsy, pojat
13.7. KePY:n otteluhuipentuma Kokkola
17.7. Akilleen mestaruuskisat ottelut 9-15v Porvoo
12.8. Kymenlaakson pm 9-13 osa 2
17.-18.8. Avoimet supersisuoottelut Kauhava
17.-18.8. Avoimet supersisuoottelut Lapua
17.-18.8. SM-moniottelut Kauhava + Lapua
17.8. Uudy:n pm-junnuottelut 2. Janakkala
22.8. pm kakkosmoniottelu 13 Raisio
25.8. Pohjois-Karjalan 9-13 osa 2
7.9. Keski-Suomi sisulisäottelut II 9-13 v Äänekoski
8.9. LasY:n pm-ottelut 9-13v Asikkala
10.9. Sisuoottelut Rovaniemi
21.9. HämSY:n pm-sisulisäottelut II Tampere
28.9. Helsyn sisuoottelut II Espoo
28.-29.9. Syysmoniottelut Laitila



Arvokisavalinnat 2019

RUOTSI-VIRO-SUOMI -MONIOTTELUMAAOTTELU

8.-9.6.2019 Uppsala SWE

Yhdyshenkilö: Jorma Kemppainen

Valinta on 27.5. Joukkueeseen valitaan 4 mies- ja 4 naismoniottelijaa vuoden 2019 moniottelukilpailujen sekä 2018 moniotteluissa annettujen näyttöjen perusteella. Tärkeimmät näyttöpaikat: kevään 2019 moniottelukilpailut (kotimaan katsastuskilpailuna toimii Tampere 18.-19.5.), 2018 moniotteluiden arvokilpailut (EM-kilpailu, Kalevan kisat sekä nuorten SM-moniottelut) sekä moniottelujen halli-SM 2019.

MONIOTTELUIJEN PM-KILPAILUT M/N17-22v

8.-9.6.2019 Uppsala SWE

Yhdyshenkilö: Jorma Kemppainen

Valinta on 27.5. Joukkue valitaan ensisijaisesti vuoden 2019 moniottelunäyttöjen perusteella. Kotimaan katsastuskilpailu on Tampereella 18.-19.5. Eryistapauksissa (mm. loukkaantumiset) otetaan huomioon myös kesäkauden 2018 moniotteluissa sekä 2019 moniotteluiden SM-hallikilpailuissa annetut näytöt. Joukkueeseen valitaan enintään 2 urheilijaa / sarja. Sarjaan voidaan nimetä myös kolmas urheilija, jonka kilpailumatka on omakustanteinen. Jokaisella urheilijalla on 200 € omavastuuosuus, joka huojennetaan 0 euroon, mikäli urheilija saavuttaa kilpailuajankohtana tai sitä ennen valmennustukiryhmiin oikeuttavan tuloksen.

UNIVERSIADIT

3.-14.7.2019 Napoli ITA

Yhdyshenkilö: Jorma Kemppainen

Suomen Urheiluliitto esittää 12-15 urheilijan joukkuetta Olympiakomitealle 24.6. Joukkueeseen esitetään urheilijoita pääsääntöisesti vuonna 2019 tehtyjen tulosten perusteella. Ensisijaisena valintakriteerinä on vuoden 2018 EM-kilpailujen (Berliini) tulosrajataso. Seuraavina valintakriteerien tasoina ovat tulos- ja kehitystaulukon tulosrajat.

MONIOTTELUIJEN EUROOPAN JOUKKUEMESTARUUSKILPAILUT, 1-LIIGA

6.-7.7.2019 Ribeira Brava POR

Yhdyshenkilö: Jorma Kemppainen

Valintaperusteet:

Valinta 26.6. Joukkue (4 miestä ja 4 naista) valitaan kesäkauden 2019 moniottelunäyttöjen perusteella.

Eryistapauksissa (loukkaantumiset) huomioidaan 2018 moniotteluissa sekä 2019 SM-halliotteluissa annetut näytöt.

22-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT

11.-14.7.2019 Gävle SWE

Yhdyshenkilö: Tapio Rajamäki

Valintaperusteet:

Valinta 1.7. Joukkueeseen valitaan ne vuosina 1997-1999 syntyneet urheilijat, jotka ovat 1.1.2019 – 30.6.2019 välisenä aikana saavuttaneet Suomen Urheiluliiton asettaman tulosrajan tilastokelpoisessa kilpailussa.

Joukkueeseen valitaan maksimissaan neljä urheilijaa/laji, joista kolme voi osallistua kilpailuun. Neljäs urheilija nimetään kotiin jääväksi varaedustajaksi. Urheilijan omavastuu matka- ja majoituskuluista on 500 euroa, jota huojennetaan 200 euroon, mikäli urheilija saavuttaa kilpailuajankohtana tai sitä ennen valmennustukiryhmiin oikeuttavan tuloksen. Tulosrajat: M 7350p, N 5500p.

19-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT

18.-21.7.2019 Borås SWE

Yhdyshenkilö: Jaakko Erkinheimo

Valintaperusteet:

Valintapäivä 8.7. Joukkueeseen valitaan ne vuosina 2000-2001 syntyneet urheilijat, jotka ovat 1.1.2019 – 7.7.2019 välisenä aikana saavuttaneet Suomen Urheiluliiton asettaman tulosrajan tilastokelpoisessa kilpailussa.

Joukkueeseen valitaan maksimissaan neljä urheilijaa/laji, joista kolme voi osallistua kilpailuun. Neljäs urheilija nimetään kotiin jääväksi varamieheksi. Urheilijan omavastuu matka- ja majoituskuluista on 500 euroa, jota huojennetaan 200 euroon, mikäli urheilija saavuttaa kilpailuajankohtana tai sitä ennen valmennustukiryhmiin oikeuttavan tuloksen. Tulosrajat M: 7100p, N 5250p.

EUROOPAN NUORTEN OLYMPIAFESTIVAALIT EYOF

20.-28.7.2019 Baku AZE

Yhdyshenkilö: Jorma Kemppainen

Valintaperusteet:

Kilpailuihin valitaan enintään 28 urheilijaa, jotka ovat syntyneet vuosina 2002 tai 2003. Yhteen lajiin voidaan valita maksimissaan yksi (1) urheilija. Yksittäinen urheilija voi osallistua korkeintaan kahteen henkilökohtaiseen lajiin ja viestiin. Valinnat tehdään 30.6.2019 mennessä tilastokelpoisissa kilpailuissa annettujen näyttöjen perusteella. Valintakriteerinä käytetään arvioitua mahdollisuutta sijoittua kilpailussa kahdeksan parhaan joukkoon.

YLEISURHEILUN MAAILMANMESTARUUSKILPAILUT

27.9.-6.10.2019 Doha, QATAR

Yhdyshenkilö: Kari Niemi-Nikkola

Valintaperusteet:

Joukkueeseen valitaan urheilijat ja viestijoukkueet, jotka ovat saavuttaneet IAAF:n asettaman tulosrajan 7.9.2018 – 6.9.2019 (10 000 m, maantielajit, moniottelut ja viestijoukkueet 7.3.2018 alkaen), tai jotka pääsevät mukaan IAAF:n tilastojen perusteella. Tulosrajat tulee saavuttaa tilastokelpoisissa kilpailuissa. Joukkueen nimeää valmennusjohtaja. Tulosrajat: M 8200 p, N 6300p.



Ottelulegenda

Jaakko Ojaniemen haamuhyppy

Teksti: Mika Noronen

Kuva: Suomen Olympiakomitea.

Jaakko Ojaniemen uraan mahtuu onnistumisia EM-, MM- ja olympiakisoissa, neljä Suomen mestaruutta, kolme nuorten arvokisamitalia ja peräti seitsemän 8000 pisteen ylitystä kymmenottelussa. Silti mikään niistä ei ole jättänyt Ojaniemeen yhtä vahvaa tunnetason muistijälkeä kuin huikea 803 kantanut pituushyppysuoritus Ranskan Arlesissa kesäkuun 5. päivä vuonna 2005. Hypyn arvo asettuu mittasuhteisiin tilastoja tutkimalla: Maailman kaikkien aikojen tilastossa 59 miestä on otellut yli 8500 pistettä. Heistä vain Ashton Eaton, Roman Seberle, Thomas Dvorak, Dan O'Brien, Erki Nool ja Frank Busemann ovat kysyneet hyppäämään ottelusarjassa paremmin kuin Ojaniemi.

-Vuosi 2004 oli olympiavuosi ja pääsin silloin 8000 pisteen kuntoon. Siitä oli hyvä lähteä seuraavaan treenitalveen. Kevät 2005 oli kuitenkin rikkonainen. Maaliskuun Etelä-Afrikan leirillä meni nilkka ympäri ja siinä meni kolme viikkoa kuntouttaessa. Formian leirillä myöhemmin keväällä selkä oli huonossa kunnossa, enkä oikein pystynyt kävelemäänkään. Kevät oli harjoituksellisesti varsin kevyt, mutta pystyin kuitenkin tekemään ajoittain hyviä treenejä, Ojaniemi muistelee.

-Treenikauden syksy ja alkutalvi oli kuitenkin onnistunut hyvin. Lisäksi treenivuosi ja pohjaa oli takana, ja toisaalta olin vielä sen verran nuori, että vammat menivät melko nopeasti ohi levolla ja kuntoutuksella

-Viimeiset pari viikkoa ennen Arlesin ottelua menivät oikein hyvin. Kisapäivänä vire oli superrento, olo oli jopa vähän löysän tuntuinen, mutta ei kuitenkaan liian löysä. En muista että valmistautumisessa olisi ollut mitään erikoista. Ehkä otin siinä hieman tavallista kovemman hieronnan pari päivää ennen kisaa, ja toki herkistelyä oli vammojen vuoksi tavallaan tehty koko kevät.

"Tuntui heti lämmittelyssä, että tänään lähtee!"

-Ottelusarjaan sain hyvän startin. Nopeus ei ollut silloin missään hirmuisessa tikissä, mutta juoksu tuntui hyvältä ja aukaiselta. Satasen kisaveto oli ajan puolesta keskiverto suoritusta 10,73, mutta se paransi oloani entisestään.

-Pituudessa juoksu oli parempaa kuin koskaan, pystyin sekä tihentämään että ponnistamaan, vaikka vauhtia oli todella rajusti. Tuntui heti lämmittelyssä että tänään lähtee!

-Eka hyppy meni myötätuulessa kuitenkin yliastutuksi. Tokan otin varman päälle, ja kun tuulikin tyntyi sallituksi, hyppy lähti selvästi lankun takaa, mutta kantoi silti 760. Ennätykseni oli sitä ennen ja on edelleen 766, joten tiesin, että varaa oli vaikka mihin, jos saisin askeleen kohdalleen. Itse asiassa tuo toinen hyppy on jäänyt mietittävään; siinä tuuli oli sallittu ja varaa oli ehkä 25-30 cm. Lankulle osuessaan sillä hypyllä olisi voinut ylittää 8 metriä sallituissa olosuhteissa.

-Vikassa hypyssä osui sitten kaikki mahdollinen kohdilleen. Okei, tuuli oli +4,1 ja se tuli suoraan takaa, mutta siinä tuudessa hallitsin merkin hyvin ja sain ponnistuksen alle. Lähdin lankulta täydellisellä pidolla ja sain kerrankin loppuvenytyksen kohdalleen. Tiesin heti, kun hyppy pamahti kasaan, että nyt meni pitkälle. Kädet nousivat ilmaan ja menin katsomaan perinteisen mallin mittanauhaa, jolla hyppyä mitattiin. Ei se ollut ihan nappiponnistus, koska toimitsijat eivät syynänneet vahaa juuri ollenkaan.

-Kun näin lukemat 803, se oli hieno fiilis, yksi niistä hetkistä, joka on jäänyt tunnetasolla parhaiten mieleen koko urheiluuralta. Se oli ehkä kovin yksittäinen urheilusuoritus, jonka olen tehnyt.

-Siinä olikin sitten uusi tilanne jatkaa ottelua. Kahden lajin jälkeen oli kasassa melkein 2000 pistettä, oli aika hienoa lähteä seuraavaan lajiin. Rikkonainen kevät näkyi kuitenkin

kokonaisuudessa ja loppua kohti alkoi väsymys painaa. Kiekko epäonnistui selvästi, jäin metrikaupalla parhaastani. Muuten olisi ollut mahdollisuuksia jopa ennätyspisteisiin. Kuitenkin koko kisasta on jäänyt valtavan positiivinen muisto.

-Pituushyppy oli minulle perusvarma laji. Jos olin vireessä, niin pystyin aina hyppäämään vähintään 750. Pituutta treenattiin aika vähän. Se oli laitettu kohdalleen jo lapsena ja myöhemmin vain pidettiin kykyä yllä. Kahdeksan metrin ylityksen jälkeen oli mukava huomata, että myös lajin erikoismiehet olivat noteeranneet tulokseni, ja tuli siinä jotain hauskaa sanailuakin pituushyppääjien kanssa.

-Näin jälkeen päin katson omaa urheilu-uraani hyvillä mielin. En ole haikaillut mitään, turha jossitella. Aikanaan mentiin sillä tiedolla mikä oli käytettävissä, ja tulokset voi lukea Tilastopajasta. Urheilijan elämä on hieno matka, se elämäntyylillä oli upeaa ja olen onnellinen, että sain kulkea sen tien alusta loppuun.

Jaakko Ojaniemi

Syntynyt:

1980

Seurat:

Peräseinäjoen Toive -2009, Seinäjoen Seudun Urheilijat 2009-

Valmentajat:

Pentti Poikus, Jarkko Finni.

Ennätykset:

10-ottelu: 8192 (SE22) München, GER, 8.8.2002.

7-ottelu: 5929i (SE22) Kuopio 10.3.2002.

Lajiennätykset:

100m: 10,58, pituus 766 (803w), kuula

16,22, korkeus: 204, 400m 48,63,

110maj: 14,67, kiekko 45,99, seiväs 465,

keihäs 66,63, 1500m: 4.35,33.

Parhaat saavutukset:

EM-5. 2002, MM-9. 2005, OK-16. 2004.

10-ottelun 22-vuotiaiden EM-hopeaa 2001.

10-ottelun 19-vuotiaiden MM-pronssia 1998,

19-vuotiaiden EM-hopeaa 1999.

10-ottelun Suomen mestari 2001, 2004,

2007, 2008.

7-ottelun Suomen mestari 2002.

Uutisia ja Ilmoituksia

SM-halliotteluissa 157 kisaajaa!

Sm-hallimoniottelut keräsivät kunnioitettavan osanottajajoukon Helsingin Myllypuroon. Huimimpana T15- sarja, jossa startattiin 61 urheilijan voimin. Varjopuolena oli M22 sarja, jossa miehiä ei viivalla näkynyt. Naisissa on meidän tulevaisuus! Kansainvälistä väriä kisoihin saatiin Latviasta. Kotimaassa kisattiin perinteiseen tapaan myös Turussa ja Helsingissä sekä Helsingin esikaupunkialueella Tallinnassa. Talvikauden kisakuningatar oli Silmannin Mia kolmella läpiviedyllä ottelulla. Poikien puolella Kankahan Eetu ja Rautaisen Leo pääsivät samaan sisupalkinnon oikeuttavaa suoritukseen. Pahoittelut jos jonkun nimi uupui listasta.

Aluemestaruusmoniottelut

ti-ke 18.-19.06. Helsinki, Eläintarha
Järjestävä seura Helsingin Tarmo
Sarjat/Lajit 18.06. klo 14:00 alkaen:
M: 10-ottelu 1. päivä
N: 7-ottelu 1. päivä
M19: 10-ottelu 1. päivä
N19: 7-ottelu 1. päivä
M17: 10-ottelu 1. päivä
N17: 7-ottelu 1. päivä
P15: 5-ottelu
19.06. klo 14:00 alkaen:
M: 10-ottelu 2. päivä
N: 7-ottelu 2. päivä
M19: 10-ottelu 2. päivä
N19: 7-ottelu 2. päivä
M17: 10-ottelu 2. päivä
N17: 7-ottelu 2. päivä
T15: 5-ottelu

Ilmoittautuminen 15.06.2018 mennessä.
Ilmoittautumismaksut 30€ / laji, jälki-ilmoittautuminen
60 € / laji. tilille FI90 4405 0010 1226 49
Tiedustelut: Risto Karasmaa
Sähköpostiosoite: risto@karasmaa.fi
Puhelin: 040 5193906

Ottelukarnevaaleilla Pajulahdessa upeasti rapiat 100 perheen jäsentä

Maaliskuun lopussa ja Päijät- Hämeen sydämessä Nastolassa nähtiin mainio kattaus otteluhenkisiä hahmoja. Nuorimmat aloittivat leirinsä ominaisuus moniottelun parissa. Lajeina 30m lentävä, kevennyshyppy ja sisupunnerrus. Tavoitteena oli muistuttaa että hyvän tekniikan rinnalle kaipaamme rautaisen fyysiikan jotta tulokset olisivat timanttisia. Muutoin kattaus oli tuttua tykitystä aamusta iltaan treenien merkeissä. Pääosin liikettä nähtiin kuudessa ikäryhmässä. Vaatimattomastikin sanoen meno oli hulvatonta.

Kaksi hienoa otteluviikonloppua ensi kesänä Pohjanmaalla!

Kauhavan Wisa ja Lapuan Virkiä tarjoavat moniottelijoille kaksi erinomaista kisaviikonloppua Pohjanmaalla.

Heinäkuun 6.-7. pvä otellaan avoimet Aluemestaruusottelut Kauhavalla. Ohjelmassa on 10-ottelu sarjoissa M, M19 ja M17 ja 7-ottelu vastaavissa Naisten sarjoissa. Lauantain kilpailevat myös nuoret avoimissa EPU:n Sisuootteluissa sarjoissa 9 - 15 -vuotta, joten myös nuoremmat ottelijat kannattaa ottaa kauemppaakin mukaan kilpailemaan Kauhavalle.

Elokuun 17. - 18. pvä kilpaillaan sitten SM-ottelut Kauhavalla ja Lapualla. Kauhavalla kisaavat sarjat M22, M19, N17, T15 ja P14 sekä Lapualla sarjat N22, N19, M17, P15 ja T14. Kauhavalla järjestetään myös kansallinen kisa Miesten sarjan 10-ottelussa ja Naisten sarjan 7-ottelu Lapualla. Omaa säpinää näihinkin kisoihin tuovat 9 - 13 -vuotiaat ottelijat jotka kilpailevat Supersisuotteluissa. Sarjat jakautuvat eri päville ja molemmille kentille. Joten molemmat viikonloput jo nyt ottelijoiden kalenteriin ja silloin suunnaksi tasaan ja laakea Pohjanmaa!

Liity Moniottelujen Tuki ry:n jäseneksi!

Moniottelujen Tuki ry hakee avustuksia ja muuta rahoitusta jäsenmaksujen lisäksi. Vuoden 2019 talousarvio on 4 800 €, josta 2 500 € on saatua avustusta. Yhdistyksen toimintaa pyritetään täysin vapaaehtois pohjalta. Ainoa hallinnollinen kulu on pankin tilinhoidosta perimät maksut. Täten kaikki yhdistyksen tulot voidaan käyttää lähes 100 % moniottelujen hyväksi. Yhdistyksen hallituksen 2019 kokoonpano on puheenjohtaja Juri Nieminen, sihteeri Janne Lahtinen, jäsen Mika Vakkuri.

Liity jäseneksi maksamalla jäsenmaksu tilille Etelä-Päijänteen Osuuspankki FI35 5011 0920 1015 79.

HUOM! Kirjoita viestiin jäsenen nimi ja sähköpostiosoite. Jätä viitenumero tyhjäksi.

Jäsenmaksu 20 eur / vuosi, kannattajajäsenmaksu 100 eur / vuosi.

EYOF-kisat Bakussa

Itäisessä ihmemaassa Azerbaidzanissa, Bakun kaupungissa, kisataan Nuorten Euroopan Olympiastartteilla (EYOF) ensi kertaa myös moniotteluiden merkeissä. Tätä yhdenvertaisuuden riemuvoittoa pääsevät todistamaan 2002- ja 2003-syntyneet nuoret. Olympiakomitean pitkälle listalle on mahtunut useampia kisakandidaatteja.

Ottelukulttuurin levennystä harrastemoniottelun parista?

Ottelulehden numerossa 4 esitellään Klemetin Harrin vetämä jokamiehen seitsenottelu konsepti. Pientä esimakua ja ajatustoiminnan herättelyksi pari kommenttia. Tulevana suvena nähdään 80 maksavaa kisaajaa 40 e / lurjake. Mukana tavallisia pulliaisia, yrityselämän edustajia, miehiä ja ehkä jopa naisiakin. Tampereen tiimillä on valmis konsepti ja halua kertoa enemmän. Varainhankintaa, kulttuuriteko???

KOTIMAISEN OTTELUKAUDEN AVAUS! Aluemestaruusottelut 18.-19.5 2019

Tampereen Ratinassa kotimainen katsastus ja karsintakisa maaotteluun ja PM-moniotteluihin La 18.5 alkaen klo 11.00

M, M19, M17 10 ottelu

N, N19, N 17 7 ottelu

P 15 T 15 5 ottelu

Sunnuntaina jatketaan isommissa sarjoissa.

Ilmoittautuminen 14.5 mennessä kilpailukalenterin kautta. Lisätietoja Elisa Hakanen 050-352 09 82, elisa.hakanen@pyrinto.fi.

20 e kilpailumaksulla mukaan. Myöhästyneille 50 % lisää. tili FI 86 5730 0820 094 320. Tampereen Pyrintö

Moniotteluiden Eurooppa cupin hautajaiset Madeiralla

Isot pojat ja tytöt Euroopassa päättivät lopettaa moniotteluiden joukkuekisan tähän vuoteen. Siitäkin huolimatta nousu Superliigaan säilytetään tavoitteena

Kesän ottelutapahtumat ja instagram

Tili hieman nuokkuu ja odottaa kutsuasi ylläpitäjä tiimiin. Vastuun jakoa kisatapahtumiin viime kesän malliin rakennetaan. Joten rohkeasti lapaa pystyy ja hommiin.

Kansainväliset moniottelut Suomessa?

Tunnustelua Suomen omaksi "Götsisiksi" on tehty. Päällikkö Itanikin osoitti peukulla ylöspäin. Kevään aikana jatketaan keskusteluja muutaman seuran kanssa. Aika kiva olisi startata kausi vuosittain meidän näköisellä kisalla. Suomalaisten ympärille kansainvälisellä tvistillä.

Viron joukkue vetäytyy maaottelusta

Since this first part of the season has so many combined events meetings internationally and our best athletes are all choosing those meets where they can score IAAF points, Estonian team cannot take part of EST-SWE-FIN match this year as a team. We have decided that if a personal athlete still wants to take part, they can. But our Federation is not sending out the whole team. Hopefully this won't happen again and next year we are back. We apologize for the inconvenience.

With kind regards from Tallinn,
Kristel Berendsen
Sports director, Estonian Athletic Association

Tilastokatsaus: Suomen kaikkien aikojen top10

Miehet 10-ottelu

1	8730	Eduard Hämäläinen	KuortKu	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	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	EM	München 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	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	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	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	EM	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	ECup S	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	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	EsboF	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	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	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 Rättyä	IFDrott	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	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	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	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	GP S	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	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	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	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	

Miehet 22v 10-ottelu

1	8192	Jaakko Ojaniemi	PeräsToi	EM	München GER	8.8.2002
					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	
2	8188	Aki Heikkinen	ÄänekU	SM	Lahti	20.8.2000
					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	
3	8170	Petri Keskitalo	RaahVe	Ecup B	Helmond NED	16.7.1989
					10.98/-0.2 7.59/1.0 13.02 2.01 49.77 14.35 45.66 4.80 66.92 4:46.40	
4	7956	Elmo Savola	LappVei	EM	Bydgoszcz POL	15.7.2017
					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	
5	7868	Esa Jokinen	KouvU	SM	Lappeenranta	5.7.1980
					11.33 7.07 13.95 1.92 48.49 15.39 41.80 4.50 69.40 4:27.20	
6	7843	Jarkko Finni	KauhWi	ECup	Lyon FRA	3.7.1994
					11.09/0.4 7.35/1.4 14.63 1.98 51.08 15.45/-1.8 41.16 4.80 64.84 4:45.97	
7	7759	Henri Kokkonen	SavonJy	EM	Göteborg SWE	30.7.1999
					11.26/0.3 7.40/1.4 13.77 1.98 50.44 14.83/1.1 41.29 4.60 57.61 4:36.98	
8	7691	Pekka Suvitie	TurWei	SM	Kuusankoski	1.7.1973
					10.9hw/3.6 7.47/1.6 14.66 2.07 52.3h 15.4hw/3.8 44.78 4.20 65.64 5:00.2h	
9	7690	Lassi Raunio	TampPy	mo	Turku	29.5.2005
					10.85w/4.0 7.07/0.4 14.47 2.00 51.41 14.57/1.9 45.13 4.26 57.76 4:55.22	
10	7637	Jari Näkki	ViialVi	mo	København DEN	3.7.1988
					10.89W/4.2 7.00w/2.9 13.53 1.98 50.71 14.78w/2.7 42.00 4.50 60.66 4:56.23	

Naiset 22v 7-ottelu

1	6101	Satu Ruotsalainen	OulPy	OK	Soul KOR	24.9.1988
					13.79/0.2 1.80 12.32 24.61/1.6 6.08 45.44 2:17.06	
2	6042	Tiia Hautala	PorinKU	kans	Kangasala	24.7.1994
					13.93w/2.9 1.81 13.57 25.47w/2.4 6.18w/3.8 43.70 2:20.95	
3	6021	Susanna Rajamäki	KarijTa	OK	Sydney AUS	24.9.2000
					13.60/0.5 1.66 13.87 24.03/-0.2 6.36/0.5 37.00 2:18.47	
4	5930	Ragne Kytölä	ViStart	ECup	Basel SUI	5.7.1987
					14.26/0.0 1.78 11.58 24.96/1.8 6.18/-0.3 41.78 2:14.07	
5	5879	Tina Rättyä	IFDrott	SM	Turku	30.7.1989
					13.91w/2.7 1.68 12.34 24.92w/2.6 6.07/1.1 44.98 2:18.37	
6	5858	Maria Huntington	TampPy	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	
7	5847	Mirja Järvenpää	KyröskPo	kevätott	Turku	3.6.1984
					14.18w/3.4 1.83 12.70 25.71/-0.8 5.80/1.1 44.60 2:21.49	
8	5801	Salla Käppi	EspTa	ECup S	Arles FRA	1.7.2001
					13.69/0.0 1.72 12.94 25.58/0.8 6.12W/6.4 43.52 2:27.82	
9	5759	Annu Montell	AavasU	SM	Oulu	9.8.1998
					14.11/0.0 1.77 13.03 25.46/1.3 5.98/0.1 40.08 2:24.06	
10	5728	Niina Kelo	JärvPa	ECup S	Oulu	2.7.2000
					14.45/0.6 1.72 14.60 26.85/-1.2 5.58/0.2 52.47 2:25.97	

Miehet 19v 10-ottelu

1	7862	(6,25kg) Jarkko Finni	KauhWi	PM	Parkano	8.7.1990
					11.19/-4.8 7.23/1.8 15.23 1.85 49.96 14.53/0.3 43.06 4.60 62.48 4:39.19	
2	7587	Mikko Halvari	JanJa	MM	Kingston JAM	17.7.2002
					10.87/1.8 6.59/-4.7 14.35 1.92 50.27 16.09/-0.9 51.27 4.60 54.88 4:48.97	
3	7532	Elmo Savola	LappVei	PM	Kópavogur ISL	8.6.2014
					11.33/-0.8 6.94/1.5 13.59 1.97 50.07 14.74 43.54 4.70 56.55 5:05.08	
4	7427	Mauri Kaattari	HimU	EM	Kaunas LTU	22.7.2005
					11.92/-0.2 6.88/1.0 14.65 2.17 54.73 15.52/1.2 42.47 4.80 61.71 5:07.36	
5	7405	Sami Itani	Jyväskylä	MM	Grosseto ITA	15.7.2004
					11.32/-0.5 6.66/0.9 14.31 2.01 51.85 15.32/0.4 45.09 4.10 58.20 4:44.44	
6	7400	Juuso Hassi	OrivPo	EM	Tallinn EST	23.7.2011
					11.45/1.7 6.66w/2.6 13.56 1.83 49.60 14.86/0.7 45.95 4.40 57.95 4:48.97	
7	7349	Lassi Raunio	TampPy	MM	Kingston JAM	17.7.2002
					11.06/1.1 6.86/-0.8 11.28 1.95 50.35 14.59/0.3 42.72 4.30 55.31 4:51.42	
8	7335	Petri Ihander	KeskiUYU	PM	Tårnby DEN	14.6.2015
					11.19/-0.6 6.78/1.0 14.07 1.81 51.13 14.95 42.80 4.40 59.19 4:55.34	
9	7333	Tero Ojala	LohtVei	SM	Raisio	11.9.2004
					11.48w/2.2 6.52/0.4 13.79 1.91 51.28 16.18/1.1 42.49 4.52 62.55 4:35.42	
10	7281	Joni Ojala	NivU 1	ka	Jyväskylä	20.6.2004
					11.68/-0.7 6.59/0.4 15.07 1.86 50.70 15.57/-2.8 41.93 4.35 56.32 4:35.80	

Naiset 19v 7-ottelu

1	5785	Susanna Rajamäki	KarijTa	kv	Tallinn EST	5.7.1998
					14.53/1.7 1.66 14.14 24.45/1.5 6.12/2.0 39.22 2:22.20	
2	5718	Sanna Saarman	LeppSi	PM	Modum NOR	16.7.2000
					13.91/-0.7 1.69 12.67 25.99/-0.9 6.01/0.9 43.18 2:21.73	
3	5656	Johanna Halkoaho	KanksLei	MM	Sydney AUS	24.8.1996
					14.01/-1.7 1.75 11.01 24.94/-0.3 6.23/-0.8 38.30 2:27.90	
4	5596	Tina Rättyä	IFDrott	EM	Cottbus GDR	25.8.1985
					14.59/-0.4 1.77 11.24 26.15/-0.5 5.90/1.0 46.32 2:25.17	
5	5580	Satu Ruotsalainen	OulPy	PM	Mora SWE	30.6.1985
					14.36/0.3 1.77 11.10 25.54/-0.5 5.63/1.2 41.84 2:19.52	
5	5580	Jessica Rautelin	EsboIF	SM	Joensuu	28.8.2016
					14.11w/3.1 1.66 12.64 24.99w/4.1 5.65/0.0 37.07 2:17.08	
7	5565	Katja Ripatti	SimpU	SM	Helsinki/E	7.9.1997
					15.16/-0.9 1.69 13.51 25.70/-0.4 5.93/1.9 48.00 2:32.02	
8	5549	Ragne Backman	ViStart	PM	Ålborg DEN	17.7.1983
					14.60/1.4 1.75 11.30 25.64/0.5 5.88/1.0 36.86 2:16.31	
9	5546	Annu Montell	AavasU	EM	Nyíregyháza HUN	28.7.1995
					14.92/-1.6 1.79 13.46 25.97/-1.2 5.53/0.0 42.80 2:26.31	
10	5492	Maria Huntington	TampPy	am	Kangasala	29.5.2016
					14.11/1.4 1.71 11.22 25.70/-0.2 5.90/1.3 40.95 2:27.62	

Miehet 17v 10-ottelu

Kymmenottelu M17 välineet (P16 laji 1992-94, 17-v. laji 1995-)

1	7491	Eetu Taskinen	LahdA	PM	Jyväskylä	8.6.2008
						11.68/1.8 6.60/1.6 15.61 1.81 36.26 15.15/-0.5 46.25 4.45 55.82 2:52.04
2	7457	Sami Itani	JyväskKU	SM	Nastola	31.8.2003
						11.40/-0.2 6.50/-0.5 14.96 1.96 36.41 100H:13.72/1.3 46.34 3.70 59.31 2:54.35
3	7449	Tero Ojala	LohtVei	PM	Reykjavik ISL	3.8.2003
						11.83/-0.3 6.55w/3.2 14.52 1.84 37.28 100H:14.39/1.2 45.46 4.40 67.45 2:50.86
4	7426	Otto Ylöstalo	IFSibboV	PM	Jyväskylä	8.6.2008
						11.77/1.8 6.81w/3.6 14.91 1.90 36.98 14.77/-0.5 41.61 4.15 58.92 2:51.91
5	7338	Artur Hämäläinen	KuortKu	PM	Kópavogur ISL	8.6.2014
						11.42/-0.2 6.69/1.2 14.95 1.88 49.36 14.44/-0.2 45.41 4.00 49.38 4:51.03
6	7305	Elmo Savola	LappVei	SM	Turku	8.9.2012
						11.16/0.8 6.75/0.7 14.00 1.87 36.21 14.33w/2.3 40.80 3.92 57.72 3:07.64
7	7192	(5,40 kg)Aki Heikkinen	ÄänekU	SM	Helsinki/E	7.9.1997
						11.65/0.3 6.90/1.0 15.37 1.79 51.83 100H:14.66/0.3 46.62 4.10 68.72 5:00.70
8	7182	Samuli Bryggare	HKV	PM	Jyväskylä	8.6.2008
						11.53/1.8 7.00w/2.2 14.09 1.84 36.16 14.74/-0.5 36.36 3.55 55.85 2:49.29
9	7165	(5,40 kg)Tatu Pussila	OulPy	SM	Alajärvi	19.9.1999
						11.59/0.6 6.91/-1.1 14.25 1.87 37.05 100H:13.65/-0.3 40.82 3.90 67.75 3:23.01
10	7163	Tuomas Ranta	TuUL	tallukka	Asikkala	15.8.2009
						11.37/0.0 6.54/1.3 16.45 1.81 36.69 14.80/0.4 46.72 3.60 46.40 3:00.26

Naiset 17v 7-ottelu

1	5707	Susanna Rajamäki	KarijTa	SM	Lohja	15.9.1996
						14.28/1.9 1.69 15.13 24.42/1.9 6.06W/4.8 32.74 2:28.02
2	5638	Katja Ripatti	SimpU	SM	Alavus	17.9.1995
						14.77/1.1 1.72 14.81 25.52/1.8 5.73/0.2 44.68 2:31.49
3	5589	Niina Kelo	JärvPa	SM	Vantaa/M	7.9.1997
						14.20/-1.8 1.69 16.61 26.80/0.0 5.33/1.8 49.36 2:37.62
4	5561	Sanna Saarman	LeppSi	pim	Tampere	7.6.1998
						13.95w/2.1 1.78 13.29 26.27/0.4 5.96w/2.4 40.21 2:38.15
5	5473	Saara Hakanen	KeskiUYU	SM	Huittinen	6.9.2015
						14.99/-0.9 1.74 12.19 26.13/0.6 5.97/0.2 40.03 2:24.85
6	5454	Maiju Mattila	LiedPa	PM	Moss NOR	18.6.2006
						14.31/0.6 1.73 12.69 26.43/-1.7 5.42/0.0 48.09 2:32.61
7	5450	Elina Kakko	PerttPei	PM	Kópavogur ISL	8.6.2014
						14.60/-0.6 1.77 13.70 26.97/0.7 5.96/0.8 36.48 2:30.32
8	5443	Maria Huntington	TampPy	ka	Hyvinkää	26.5.2013
						14.13/1.3 1.65 11.53 25.28w/2.7 5.78W/4.5 40.81 2:26.99
9	5428	Jessica Rautelin	EsbolF	SM	Uusikaarlepyy	7.9.2014
						14.12/0.8 1.60 12.49 25.20w/2.4 5.58/0.6 36.33 2:18.21
10	5334	Iida Kalliomäki	SjundeåIF	PM	Kópavogur ISL	8.6.2014
						13.99/-1.5 1.71 11.07 25.02/0.7 5.66 29.74 2:22.99

Miehet 15v 5-ottelu

Viisiottelu (100 m aj, pituus, keihäs, seiväs, 1000 m) (2007-)

1	4166	Juuso Toivonen	ÄhtU	SM	Huittinen	5.9.2015
						13.97/-0.9 6.37/-0.5 45.42 4.40 2:46.55
2	4033	Artur Hämäläinen	KuortKu	SM	Raisio	9.9.2012
						13.35/-2.6 6.66/1.8 3.62 49.83 2:53.94
3	3830	Eemil Porvari	HartVoi	SM	Kempele	26.8.2018
						14.22/-2.1 6.22/-2.2 3.10 69.68 2:53.51
4	3794	Marcus Kytölä	HyvsU	SM	Kuopio	27.8.2016
						13.42w/2.4 6.59/-0.6 4.22 44.25 3:29.39
5	3766	Severi Mäntylä	BorgåAk	aluem	Helsinki/E	22.6.2016
						13.59/1.9 6.52/0.3 3.90 52.89 3:23.77
6	3491	Toni Keränen	LimNM	SM	Vihti	8.9.2013
						14.54/-0.2 6.12/-0.5 3.02 70.68 3:13.42
7	3487	Urho Kujanpää	TampPy	SM	Raisio	9.9.2012
						14.42/-2.6 5.69w/2.2 3.92 45.02 2:56.70
8	3452	Victor Fagerholm	BorgåAk	pim	Lappeenranta	3.9.2011
						13.96/-0.3 5.99/-0.7 3.80 46.43 3:13.14
9	3425	Leevi Lindstedt	HollU	SM	Espoo/Le	14.9.2007
						14.40/-1.2 5.95 3.20 47.74 2:51.27
10	3393	Juuso Koivuniemi	TeuvRi	SM	Espoo/Le	14.9.2007
						14.47/-1.2 6.17 3.60 44.70 3:04.29

Naiset 15v 5-ottelu

Viisiottelu (80 m aj, pituus, keihäs, korkeus, 800 m 1999-)

1	3108	Saara Hakanen	KeskiUYU	SM	Pietarsaari	7.9.2014
						12.01/-1.0 5.66/0.4 37.22 1.72 2:20.45
2	3055	Nea Pronin	HKV	SM	Ii	26.8.2011
						11.80/-0.6 5.59/1.2 34.62 1.71 2:22.25
3	3028	Viivi Lehikoinen	HIFK	SM	Pietarsaari	7.9.2014
						11.56/0.0 5.71/1.5 30.69 1.63 2:20.22
4	2949	Jessica Kähärä	MikkKV	SM	Joensuu	28.8.2016
						12.14/1.5 5.57/0.0 31.41 1.78 2:27.24
5	2853	Saga Vanninen	TampPy	SM	Oulu	26.8.2018
						11.79/-2.5 5.63/0.7 41.43 1.59 2:38.61
6	2852	Maria Huntington	TampPy	SM	Turku	9.9.2012
						11.85/0.6 5.28/-0.9 36.79 2:25.87
7	2826	Terhi Ignatius	HyvsU	SM	Huittinen	24.8.2001
						12.17/0.4 5.75/1.5 43.54 1.57 2:38.51
8	2813	Ida Ounaslehto	EsboIF	SM	Huittinen	6.9.2015
						11.73/-0.4 5.58/0.6 36.95 2:36.59
9	2812	Suvi Kattilakoski	KaustPV	SM	Lappajärvi	17.9.1999
						11.77/1.8 5.70w/3.2 42.70 1.45 2:33.41
10	2802	Vilma Mainio	JyväskKU	SM	Oulu	28.8.2011
						11.89/-2.0 5.49/1.6 36.88 1.56 2:27.90

Miehet 14v 5-ottelu

Viisiottelu (100 m aj, pituus, keihäs, seiväs, 1000 m) (2007-)

1	3528	Marcus Kytölä	HyvsU	SM	Huittinen	5.9.2015
		14.22/-0.6 6.38/-0.5 32.58 4.32 3:13.54				
2	3511	Severi Mäntylä	BorgåAk	SM	Huittinen	5.9.2015
		14.06/-0.6 6.26/-1.3 51.71 3.62 3:15.27				
3	3474	Eemil Porvari	HartVoi	pim	litti	28.5.2017
		14.75/1.0 6.26/0.3 2.80 65.00 3:00.77				
4	3291	Juuso Toivonen	ÄhtU	SM	Pietarsaari	6.9.2014
		14.75/-0.6 5.66/-2.1 3.72 44.15 2:59.29				
5	3207	Artur Hämäläinen	KuortKu	pim	Ähtäri	17.7.2011
		14.54/-0.9 5.83/0.3 2.70 45.22 2:49.10				
6	3198	Sami Kallio-Kokko	KuivAu	SM	Espoo/Le	16.9.2007
		14.10w/3.6 6.24 2.90 40.22 3:03.10				
7	3194	Urho Kujanpää	TampPy	pim	Ähtäri	17.7.2011
		15.18/-0.9 5.51/0.1 3.50 44.63 2:53.10				
8	3133	Victor Fagerholm	BorgåAk	sem	Porvoo	19.7.2010
		14.8h 5.66 3.80 45.51 3:14.00				
9	3108	Konsta Rauhala	UudKK	SM	Espoo/Le	16.9.2007
		14.98w/3.6 5.71 3.40 39.06 2:56.58				
10	3049	Ville Toivonen	ÄhtU	SM	Joensuu	27.8.2016
		14.57w/3.6 5.56w/2.2 3.50 46.76 3:18.99				

Naiset 14v 5-ottelu

Viisiottelu (80 m aj, pituus, keihäs, korkeus, 800 m 1999-)

1	3055	Nea Pronin	HKV	SM	li	26.8.2011
		11.80/-0.6 5.59/1.2 34.62 1.71 2:22.25				
2	2790	Tiina Säily	HKV	SM	Nokia	15.9.2006
		12.20/1.5 41.51 1.53				
3	2760	Saga Vanninen	TampPy	SM	Hyvinkää	10.9.2017
		12.25/-0.3 5.16/0.0 42.26 1.69 2:38.02				
4	2758	Nea Hyvärinen	HämeenITa	pim	Kangasala	21.6.2011
		12.55/0.7 5.25/-0.1 42.77 1.61 2:27.35				
5	2677	Reetta Hurske	TampPy	pim	Ujala	30.6.2009
		11.87/-1.5 5.30/-0.2 35.32 1.55 2:32.00				
6	2674	Johanna Salmela	KokkVei	pim	Kannus	7.7.2004
		12.1hw/2.1 44.24 1.42				
7	2629	Lotta Kemppinen	HIFK	pim	Hyvinkää	22.7.2012
		11.97/0.9 5.35/1.7 35.50 1.53 2:34.03				
8	2624	Jessica Kähärä	MikkKV	pk	Kuopio	9.8.2015
		12.11w/2.3 5.20w/3.2 25.86 2:31.15				
9	2623	Miia Partinen	SimpU	SM	Huittinen	24.8.2001
		11.96/1.3 28.70 1.64				
10	2619	Saara Hakanen	KeskiUYU	SM	Vihti	6.9.2013
		12.90/-0.9 5.27/-0.7 30.74 1.66 2:24.53				

Viimeinen sana

Moniottelijat ovat urheilun kuninkaallisia

Jarmo Mäkelä 7427

Lukuisat huippu-urheilijat korostavat motiivinsa alkulähteenä matkaa kohti huippu-urheilua. Sähäkkä harjoitusarki vaihtuvine tilanteineen tuo tullessaan ehtymättömän motiivin, kovat tulokset ja saavutukset ovat upea bonus isosta työstä. Moniottelijoiden matkaa kohti unelmia arvioin yhdeksi urheilutarjonnan kiehtovimmista. Moniotteluvalmennuksen palapelissä liikkuvia palasia on paljon ja onnistuminen on paitsi fyysinen myös älyllinen haaste. Pitkäjänteinen kehittyminen lähtee kestävyuden, voiman ja taitojen kivijalasta – jos se pitää, on huippu nostettavissa korkealle.

Yhden harjoitusvuoden tähtäimellä valmentautumisen koko paketissa onnistuminen tulee parhaimmillaan palkituksi kehittymisenä kaikissa lajeissa. Harjoittelun suunnitteluun ja tavoitteiden asettamiseen oman kiehtovuutensa antaa pistetaulukko. Erityisesti syksyisin on nautinnollista arvioida tulevan vuoden tavoitesarjoja vaikka kolmijaolla. Mihin pääsen varmasti, mihin todennäköisesti jos terveys pitää, ja mihin jos kaikki menee nappiin. Lukuisten moniottelijoiden sielu tulee kilpailukausilla näkyviin siten, että vain moniottelusarjassa sytytään huipputuloksiin. Yleisurheiluharrastuksen kanavoituminen lapsuudesta nuoruuteen moniotteluihin ja fokuksen kirkastuminen aikuisikään on prosessi, joka opettaa urheilusta kaiken oleellisen sekä antaa huippuevää koko elämäkkaarelle.

Kymmenottelu mittaa urheilun tuhattaituruutta lähes ihanteellisesti, ensimmäinen suorituskypäpäivä ja toinen taitopäivä muodostavat kokonaisuuden, jossa heikkouksien puuttuminen avaa tien tähtiin. 7-ottelussa



vastaava vaade on astetta kapeampi, vähintään 175-senttinen pika-aidat ja pituuden hallitseva naisurheilija on unelmiensa tavoittelussa jo pitkällä.

Yhteiskunnissa ympäri maailman kuin myös urheilussa elämme vahvaa tasa-arvon aikaa. Se herättää kysymyksen, voisiko yleisurheilun tasa-arvoistuminen täydentyä kummankin sukupuolen yhteisenä moniottelun lajiohjelmaksi? Keskustelua tästäkin on lajin kattojärjestöissä käyty jo pidemmän aikaa. Miesten siirtyminen seitsen-otteluun ei vaihtoehtona ole ollut esillä, naisten siirtymisestä kymmenotteluun on keskusteltu (ja sitä on kokeiltukin) kohtalaisen paljon.

Näyttää siltä, että lajimme perinteisissä kehdoissa Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa yleisurheilu kohtaa kovenevaa kilpailua etenkin poikien urheiluharrastuksena, mikä näkyy rankasti muun muassa lisääntyvänä katona kymmenottelun harrastajissa. Löytyisikö ratkaisu tasa-arvoiseen lajiohjelmaan sekä poikien moniotteluharrastusta elävöittämään kymmenottelun helpottamisesta ja seitsenottelun vaikeuttamisesta? Se voisi olla kaksipäiväinen kahdeksanottelu kummallekin sukupuolelle esimerkkilajein; 100 m, pituus, kuula, 400 m / pika-aidat, keihäs, korkeus, 1500 m. Kilpailuajataulujen ja läpiviennin joustavoittamiseksi kenttälajit suoritettaisiin sukupuolittain eri järjestyksessä. Jos asiaa kysytään laji-ihmisiltä, on vastaus jyrkkä ei, uljaan historian perusteella nykykäytäntö nähdään toimivana. Muutos saattaa vauhdittaa, jos signaali sille tulee Kansainväliseltä Olympiakomitealta. Esimerkkitapaus löytyy kilpakävelystä, jossa kilpailumatkoja lyhennetään tulevalle vuosikymmenellä.

Yksi yleisurheiluvalmennuksen kiintoisista sisältökeskusteluista näyttää sitoutuvan valmennuksen ohjelmointiin. Blokkivalmennusmalli tulee haastamaan perinteistä periodisaatiomallia (peruskuntokaudesta kilpailuun valmistavaan ja kilpailukauteen). Blokkivalmennus rakennetaan lyhyemmistä, kolmesta kuuteen viikkoon kestävästä blokeista, joilla perustellaan harjoittelun pysymistä dynaamisempaan sekä lajijominaisuudet paremmin huomioon ottavana. Kuten ohjelmoinnissa yleensä, on blokkienkin rakentamisessa vain mielikuvitus rajana. Moniotteluvalmennuksen kannattaa seurata tätä keskustelua ja perehtyä aiheeseen muutoinkin. Laji tarjoaa viljalti mahdollisuuksia uudistaa valmennuksensa ohjelmointia. Otetaan esimerkki kilpailukaudelta, jossa kahden peräkkäisen ottelukilpailun ajallinen väli on kuusi viikon mittaista "blokkia". Siihen mahtuu koko harjoitusvuosi pienpoiskoossa; painopisteittäin ensimmäinen palautumisviikko, toinen kestävyysviikko, kolmas voimaviikko, neljäs nopeusviikko, viides lajiviikko ja kuudes valmistautumisviikko.

Moniottelut ovat säilyttäneet hyvin arvostuksensa alati hektistyneessä urheilutarjonnassa. Kaksi pitkää päivää stadionilla raatavat urheilijat herättävät kunnioitusta niissäkin katsojissa, jotka eivät lajia syvemmin tunne. Arvokisoissa kummankin moniottelun jokaisesta lajista löytyy urheilijoita, jotka tekevät huomattavan kovia, usein maailmanluokan tuloksia. Lisäksi vakiintuneet kaikkien urheilijoiden kunniakierrokset korostavat sosiaalisia arvoja, jotka yleisurheilun kilpakentillä ovat muutoin vain vähän esillä. Yleisurheilun sisällä keskustellaan monissa yhteyksissä parhaista moniottelijoista lajin kuninkaina ja kuningattarina. Suomessa moniotteluilla on vahva perinne ja asema edelleen. Seitsenottelun tilanne on hyvin valoisa, kymmenottelun harrastajamäärät tulee saada kasvuun.

Kohta avautuva kilpailukausi tuo tullessaan mielenkiinnon kohteita yllin kyllin, noustaanko nuorten sarjojen osalta arvokisamitaleille, saadaanko Dohaan moniottelijoita Suomesta..? Elokuun ensimmäisessä viikonvaihteessa kruunataan Suomen urheilun kuningas ja kuningatar Lappeenrannassa, Kalevan kisat ovat paitsi lajin kotimainen huipputapahtuma myös sen läpivalaiseva peili.

Jarmo Mäkelä

Syntymävuosi:

1955

Seurat:

Vesannon Urheilijat -1980, Kuortaneen Kunto 1980-

Valmentajat:

Topi Simonen, Teijo Pynnönen, Into Turvanen.

Ennätykset:

10-ottelu 7427 (1983), 7-ottelu 4487 (1979).

Lajiennätykset: 100m 11,35, pituus 697, kuula 15,17, korkeus 208, 400m 51,11, 110maj 15,26, kiekko 44,22, seiväs 4,40, keihäs (vanha malli) 69,98.

Parhaat saavutukset:

10-ottelun Suomen mestari 1983,

5 aikuisten ja nuorten maaotteluedustusta.

Valmentajana:

Valmentanut mm. Asko Peltoniemeä, Tiina Rättyää ja Annu Mäkelää.

Työurallaan:

Toiminut mm. Suomen Urheiluliiton Huippu-urheilujohtajana 2000-2005, valmennusjohtajana 2005-2012 ja toimitusjohtajana 2012-2018.

Moniottelu

Seuraava numero
ilmestyy syyskuussa 2019

