

Moniottelu

03/2019



OTTELULEGENDA
Eeles Landström
Helsinki 1952

RANKINGILLA KISOIHIN
Katoavatko
tulosrajat
arvokisoista?

TOMMY BARRINEAU
Ottelua kahdella passilla

Sisällys

Moniottelu 03/2019

Suomalaisen otteluperheen sähköinen julkaisu

Pääkirjoitus: Janne Lahtinen.....	3
Rankingilla kisoihin.....	4
Tommy Barrineau - moniottelua kahdella passilla.....	10
Ottelukuulumisia.....	16
Uutisia ja ilmoituksia.....	20
Ottelulegenda: Eeles Landström.....	22
Hallikauden merkitys ottelijan vuodessa.....	24
Suomen kaikkien aikojen hallitilastot top10.....	26
Viimeinen sana: Tiia Hautala.....	30

Toimituskunta:

Janne Lahtinen, 040 5879708

Mika Noronen, 040 5048714

Kuvat:

Suomen Urheiluliitto SUL

Suomen Olympiakomitea

Paula Noronen



Pääkirjoitus

Kohti uutta

Janne Lahtinen
7134

Olemme uuden ja paremman edessä. SUL on lähettänyt ruskean kirjekuoren myös meidän lajiryhmämme suuntaan. Pieni mutta henkisesti merkittävä tuki on jaettu muutaman kärkeurheilijan ja heidän valmentajien tekemisen kaveriksi. Lisäksi lajivastaavan viitan on pukunut pohjanmaan lakeuksien lahja moniotteluille Jaakko Erkinheimo. Työn keskeisempänä aihiona superurheilijoiden toiminnan tukeminen. Rinnalleen Jaakko saa otteluperheen laajemmasta hyvinvoinnista ja kehittämisestä vastaavan tirehtöörin miehenalusta, joka esitellään heti kun KNN nuijii vahvistuksen muutokselle. Rapiat 2 vuotta toimintaa harrastaneena hyppään ilolla taustavit... eikun keskustelukumppaniksi ja apupojaksi. Aina kun saa itseäni paremmat seuraajat voi levollisin mielin ottaa uutta kuvakulmaa toimintaan. Ja huoli pois halleilla, kentillä ja lehden palstoilla nähdään!

Tulevaan vuoteen startataan Turusta ja Kupittaaalta. Oksasen Juhan johdolla saamme vuosi toisensa jälkeen laadukkaasti vedetyn otteluhenkisen kisatapahtuman. Toivottavasti me otteluperheessä osaamme arvostaa kisajärjestäjien työtä, emmekä pidä sitä itsestään selvyytenä. Paras palkkio kisajärjestäjille on saapua isolla massalla paikan päälle ja painaa naama virneessä tuloksia. Kesä taas aloitetaan Tampereelta Area Permit -tasoisesta kansainvälisestä kisasta,



"Paras palkkio kisajärjestäjille on saapua isolla massalla paikan päälle ja painaa naama virneessä tuloksia"

joka toimii samalla sekä nuorten että aikuisten katsastuskilpailuna PM- ja maaotteluun Seinäjoelle. Kisa järjestetään Suomen parhaille mies ja naisottelijoille, mahdollisuudeksi saadayksi1 kova kansainvälinen kisa vuosittain kotimaassa huippuolosuhteissa. Pelkästään iloinen asia on, että tulevana keväänä Tampereen omat karkitykit pääsevät Götsisiin avaamaan kisakautta eikä heitä näy Suomen Götsisissä Tampereella.

Joululahjatoiveena, pehmeään pakettiin laitettuna, kultaisilla naruilla punottuna: lajiylpeyttä, yhteen hiilen puhaltamista, perheen kasvamista, avoimuutta valmennuksen yhdessä kehittämiseen, keskustelua ja tietysti maailman kovimpia tuloksia ja isoja pokaaleja, kaikille .

Rauhallisen räväkkää joulun seutua! Ja kiitos pukki!



Rankingilla kisoihin

Katoavatko tulosrajat arvokisoista?

Teksti: Pasi Oksanen

Kuvat: Suomen Urheiluliitto

World Athletics (IAAF) on kehittänyt jo useamman vuoden ajan uutta ranking järjestelmää, jonka avulla urheilijoita voidaan laittaa pelkkää kärkitulosta laajemman taustan perusteella järjestykseen. Järjestelmä julkistettiin järjestön sivuilla alkuvuodesta 2019 (<https://www.worldathletics.org/world-rankings/introduction>) ja sitä käytetään ensimmäistä kertaa laajemmin Tokion olympiakisojen urheilijavalinnoissa. Tokiossa on erittäin kovat tulosrajat, joilla otetaan kilpailuun noin puolet urheilijoista kuhunkin lajiin. Toinen puolikas otetaan sitten ranking järjestelmän perusteella.

Rankingin käyttämiselle on muutamia perusteita. Yksittäinen tulos ei välttämättä kuvaa urheilijan yleistasoa kyseisessä lajissa. Esim pituushypyssä tulosrajat ovat olleet todella kovat (noin 815-820) mutta arvokisojen karsinnoissa on 800 riittänyt yleensä loppukilpailuun ja tulosrajan saavuttamalla itse kisoissa on saattanut saada jopa mitalin. Useamman tuloksen vaativa järjestelmä estää myös tehokkaammin viime vuosina esiintyneet tulosmanipulaatiot. Mitä enemmän pisteitä kilpailuista saa niin sitä tehokkaammin kyseinen kilpailu on myös kansainvälisen kattojärjestön teknisten delegaattien valvonnassa.

Haittojakin helposti muutoksesta löydetään, mutta tämän kirjoituksen tarkoituksena ei ole penkoa niitä vaan keskittyä siihen, miten järjestelmää sovelletaan. Puhdasta rankingia käyttämällä loukkaantuneet, mutta muuten huipputason urheilijat, olisivat saattaneet jäädä pois kilpailuista, sillä viiden tuloksen tekeminen juuri kisojen alla ei välttämättä onnistu. Hybridisysteemi, jossa on mukana myös kova tulosraja, poisti tämän ongelman. Suurella todennäköisyydellä arvokisoihin saadaan edelleen parhaat urheilijat. Uusi järjestelmä ei siihen tule vaikuttamaan.

Ranking järjestelmän perusteena on perinteinen pistetaulukko, jonka mukaan kunkin lajin tuloksesta saa peruspisteet ranking järjestelmään. Tämän lisäksi huomioidaan minkä tasoisessa kilpailussa tulos on tehty ja mikä on ollut sijoitus. Kova tulos ja hyvä sijoitus esim. Timanttiliigan kilpailussa on jatkossa erityisen arvokas rankingin lisä. Useimmissa lajeissa rankingiin otetaan vuoden sisällä viisi parhaiten pisteitä tuottavaa kilpailua ja näiden keskiarvo on urheilijan rankingtulos, jolla sijoitus muihin urheilijoihin nähdessä määrätty. Pidemmällä matkoilla tuloksia tarvitaan 2-3 kilpailusta lajista riippuen. Pitkillä ratamatkoilla

on myös kullakin omat taulukkinsa, joista sijoituspisteet määräytyvät.

Moniotteluissa ranking määräytyy 18 viimeisen kuukauden ajalta siten, että kolmen vanhimman kuukauden tuloksista pudotetaan hieman pisteitä. Moniotteluissa riittää kaksi tulosta, joista toisen on oltava kesältä ja toinen voi olla hallista. Pelkät hallitulokset eivät riitä pääsyyn rankinglistalle. Pistetaulukko kilpailupisteistä on myös moniotteluille omansa.

Pikamatkoilla, pituushypyssä, kolmiloikassa ja moniotteluissa on otettu käyttöön myös tuulikompensoitiot. Yksittäisissä lajeissa yli 2 m/s tuulesta vähenee pisteitä ja vastaavasti vastatuuli antaa lisäpisteitä. Moniotteluissa jos yksittäinen tuulilukema on yli 4 m/s JA tuulilukemien keskiarvo ylittää 2 m/s niin vähennys on 24 pistettä. Nämä pistevähennykset tai lisäykset ovat kuitenkin varsin vähäisiä. Olennaista tässä on se, ettei tuulitulokset nyt mitätöi mahdollista kisarajan rikkomista.

Jatkossa siis tarvitaan yhtä huipputulosta tasaisempaa tulostasoa. On myös mietittävä tarkemmin missä kilpailussa tuloksia haluaa tehdä. Toki riittävän kovilla tuloksilla on korkealla rankingissa joka tapauksessa, mutta rajatapauksissa, missä suomalaiset usein ovat, on kilpailujen tasolla ratkaiseva merkitys. Korkeimman kategorian

Timanttiliiga on pitkälti kutsukilpailupohjainen ja kilpailijan managerilla on oma merkityksensä. Tosin Timanttiliigassa kilpailevat pääsevät arvokisoihin jo tuloksensa perusteella ja heitä ei tarvitse juuri huomioida, kun viimeisiä kisapaikkoja jaetaan. He ovat jo tuloksensa tehneet.

Järjestelmän soveltaminen

Peruspisteet rankingiin määräytyvät siis pistetaulukon mukaan. Taulukko on vuodelta 2014 ja sitä on käytetty pohjana erilaisille pistelaskuille jo pitkään. Peruspisteisiin lisätään kilpailukohtaiset pisteet. Näiden keskinäisen eron kuvaamiseen voidaan käyttää esimerkkinä 100m juoksua. Tuloksella 10,00 saa 1206 pistettä ja tuloksella 10,30 saa 1105 pistettä. Sijoituspisteitä saa esim. Timanttiliigan voitosta 200 pistettä ja Kalevan kisojen voitosta 100 pistettä. Välissä on Paavo Nurmi Games, jonka voitto antaa 140 pistettä. Tavallisen kansallisen kisan voitto antaa vain 15 pistettä. Näin karkealla matematiikalla 1100 pisteen tulokseen voi saada päälle Timanttiliigan voitosta 18% pisteitä tai kansallisesta kisasta 1,5% pisteitä. Ero on merkittävä.

Esimerkki eri kilpailuiden sijoituspisteistä.

	Olympia, MM	Timanttiliigan finaali	Timanttiliiga, Halli MM	EM kilpailut	Paavo Nurmi Games, EM hallit	Kalevan kisat, EA Team Super	EA Classic Permit, EM U23	Halli SM, Ruotsi-ottelu EA Area Permit	EM U18, EYOF	kansallinen
Table 2.2: Placing Scores for Track & Field Events ¹										
	OW	DF	GW	GL	A	B	C	D	E	F
1 st	350	240	200	170	140	100	60	40	25	15
2 nd	310	210	170	145	120	80	50	35	21	10
3 rd	280	185	150	130	110	70	45	30	18	5
4 th	250	170	140	120	100	60	40	25	15	
5 th	230	155	130	110	90	55	35	22	12	
6 th	215	145	120	100	80	50	30	19	10	
7 th	200	135	110	90	70	45	27	17		
8 th	185	125	100	80	60	40	25	15		
9 th	130									
10 th	120									
11 th	110									
12 th	100									

PLACE	OW	DF	GW	GL	A	B	C	D	E	F
1st	270	175	140	110	80	60	45	30	20	10
2nd	240	150	120	90	70	50	38	22	14	6
3rd	215	135	105	75	60	45	32	18	10	3
4th	195	120	90	65	50	40	26	16	8	
5th	175	105	80	55	45	35	22	14	7	
6th	160	95	70	50	40	30	19	12	6	
7th	150	85	60	45	35	25	17	11		
8th	140	75	50	40	30	20	15	10		
9th	95	50	35	30						
10th	85	40	30	25						
11th	75	35	24	20						
12th	65	30	18	15						
13th	60									
14th	55									
15th	50									
16th	46									

Moniottelujen pistetaulukko.

Suomessa ennakoitiin tilannetta ja kuluneena kesänä 2019 kotimaisia TV kisoja saatiin EA:n Classic Permit ja EA Area Permit -sarjoihin, joten pisteiden keruu kotimaassa onnistui myös hyvin. Huomioitavaa on, että pidemmillä matkoilla ja moniotteluissa on omat taulukkonsa

OW = Olympialaiset ja MM kilpailut (voi olla vain yksi kerrallaan, esim ei voi olla sekä Doha että Tokio)

GW = MM hallikilpailut

GL = World Athletics moniotteluiden kilpailusarja (combined events challenge)

A = EM kilpailut hallissa ja ulkona

B = Kansalliset mestaruuskilpailut (Kalevan kisat)

C = Nuorten mestaruuskilpailut (U20 WCH, U23 EM)

D = U20 EM

E = kansainväliset kilpailut (haettu esim EA:lta)

F = kansalliset moniottelut

Lassi ETELÄTALO										
	Cnt.	Cat.	Event	Type	Pl.	Result	R.Sc	WR	Pl.Sc	Pf.Sc
Championships in Athletics, Khalifa International Stadium, Doha	FIN	OW	Javelin Throw	F	4.	82.49	1137		250	1387
Peenranta	FIN	B	Javelin Throw	F	1.	84.11	1160		100	1260
Championships in Athletics, Khalifa International Stadium, Doha	FIN	OW	Javelin Throw	Q	12.	82.26	1133		100	1233
Sportshall, Stockholm	FIN	D	Javelin Throw	F	2.	82.15	1132		35	1167
Joensuu	FIN	C	Javelin Throw	F	3.	80.72	1111		45	1156
View Athlete Profile Average of Performance Scores: 1240 Ranking Score: 1240										

Esimerkkikuva Lassi Etelätalo (kilpailun nimi ei näy kokonaan nettisivun rakenteesta johtuen)

Lassi Etelätalon ranking pisteet ovat viiden tuloksen keskiarvo 1240. Tässä on hyvä huomata, että Dohan MM-kilpailujen karsinta antaa myös pisteitä. Näin on MM- ja Olympiakisoissa, joissa karsinta lasketaan mukaan ranking kilpailuksi. Joensuu GP:n saaminen mukaan EA Classic Permit tasolle antoi myös hyvin sijoituspisteitä kolmannelta sijasta. Ilman tätä statusta kolmas sija olisi antanut vain 5 pistettä, nyt 45 pistettä.

Topi RAITANEN										
	Cnt.	Cat.	Event	Type	Pl.	Result	R.Sc	WR	Pl.Sc	Pf.Sc
Paavo Nurmi, Turku	FIN	A	3000 Metres Steeplechase	F	3.	8:21.47	1160		80	1240
Sports Park Mladost, Zagreb	FIN	A	3000 Metres Steeplechase	F	2.	8:25.51	1142		90	1232
Team Championships Super League, Bydgoszcz	FIN	B	3000 Metres Steeplechase	F	2.	8:27.68	1132		60	1192
View Athlete Profile Average of Performance Scores: 1221 Ranking Score: 1221										

Esimerkkikuva Topi Raitanen

Topi Raitasen kohdalla nähdään, että 3000 m esteiden rankingin määrytymiseen riittää kolmen tuloksen keskiarvo. Ranking määrytyy kolmen kovan kansainvälisen kilpailun perusteella, joista ykkösenä PNG.

Damian WARNER											
		Cnt.	Cat.	Event	Type	Pl.	Result	R.Sc	WR	Pl.Sc	Pf.Sc
Championships in Athletics, Khalifa International Stadium, Doha		CAN	OW	Decathlon	F	3.	8529	1208		215	1423
ing, Mösle-Stadium, Götzis		CAN	GL	Decathlon	F	1.	8711	1237		110	1347
Average of Performance Scores: 1385											
Ranking Score: 1385											

Esimerkkikuva Damian Warner

Moniotteluiden maailman kärjessä on Damian Warner, koska ME miehellä Kevin Mayerilla ei ole kahta ottelua seurantakaudelta. Dohan kolmas sija antaa 215 sijoituspistettä ja vastaavasti Götzis voitto 110 pistettä. Pelkästä tuloksesta tulee molemmissa tapauksissa yli 1200 pistettä ja kahden loppupisteen keskiarvo 1385 muodostaa ranking pisteet.

Rankingpisteet koostuvat kahdesta parhaiten pisteitä antavasta ottelusta viimeisen 18 kuukauden aikana. Pisteinä ei siis käytetä suoraan ottelun pisteitä vaan vastaavasti kuin esim pituudessa saavutettu tulos antaa tietyn taulukon pistemäärän.

Vastaavasti esimerkkinä Miia Sillman ja Maria Huntington.

Maria HUNTINGTON											
Date	Competition	Cnt.	Cat.	Event	Type	Pl.	Result	R.Sc	WR	Pl.Sc	Pf.Sc
03 AUG 2019	Finnish Ch., Lappeenranta	FIN	B	Heptathlon	F	1.	6339	1142		60	1202
20 JUL 2018	Jyväskylän Finnish Ch., Jyväskylä	FIN	B	Heptathlon	F	1.	5858	1047		60	1107
Average of Performance Scores: 1154											
Ranking Score: 1154											

Miia SILLMAN											
Date	Competition	Cnt.	Cat.	Event	Type	Pl.	Result	R.Sc	WR	Pl.Sc	Pf.Sc
12 JUL 2019	Universiade, Napoli	FIN	B	Heptathlon	F	1.	6209	1116		60	1176
03 AUG 2019	Finnish Ch., Lappeenranta	FIN	B	Heptathlon	F	2.	6048	1084		50	1134
Average of Performance Scores: 1155											
Ranking Score: 1155											

Miialla oli menneenä kesänä kaksi erinomaista ottelua ja niiden avulla hän on ranking pisteissä mahdollisimman niukasti Marian edellä, vaikka Marialta löytyy Lappeenrannan yli 6300 pisteen sarja. Huomattavaa on, että Marian toinen ottelu listalla on Jyväskylästä 2019, eli hallissa tai alkukesällä 2020 olisi hyvä saada ehjä ottelu kasaan. Kun katsotaan ns. riisuttua maailman ranking-listaa niin Miia ja Maria ovat sijoilla 29 ja 30. Tokion Olympialaisiin otetaan moniotteluihin 24 urheilijaa, joten pientä parannusta tarvitaan vielä kisapaikkaan. Tällä hetkellä rankingin 24 sijaan tarvitaan 1165 pistettä.

Yhteenveto

Rankingiin päästäkseen pitää olla kaksi tulosta, joista ainakin toinen pitää olla tehty ulkoratakaudella (7/10 ottelu). Hallitulos käy toiseksi tulokseksi. Tuloksia voi kerätä 18 kuukauden ajalta kuitenkin niin, että vanhimmista tuloksista vähennetään hieman pisteitä. Jos tulos on 16kk takaa niin vähenee 20 pistettä, 17 kk ja 40 pistettä sekä 18kk ja 60 pistettä. Tuulituloksetkin kelpaavat, mutta jos tuulta on liikaa niin siitä tulee pieni pistevähennys.

Järjestelmä on kokonaisuudessaan käytössä ensimmäisen kerran Tokion olympiakisoissa. Tulevana kesänä kuitenkin Euroopan mestaruuskisoissa järjestelmää ei käytetä, vaan mennään perinteisillä tulosrajoilla.

https://www.european-athletics.org/mm/Document/EventsMeetings/General/01/28/98/79/ECH2020-EntryStandardsandConditions_English.pdf

Ranking -järjestelmä on suuri periaatteellinen muutos urheilijoiden paremmuuden määrittämiseen, koska se ei perustu pelkästään yhteen kärkitulokseen vaan yhdistelmää useammasta tuloksesta ja kilpailun tasosta. World Athletics ajaa voimakkaasti järjestelmän käyttöönottoa ja Tokion jälkeen se todennäköisesti on käytössä kaikissa MM-tason kilpailuissa.

Euroopan yleisurheiluliitto EA on joissain asioissans oman tien kulkija liittyen esim. erilaisin sääntökokeiluihin. Jostain syystä tässä asiassa ei kuitenkaan haluttu olla pioneereja Pariisin kisojen suhteen, mutta hyvin todennäköistä on, että rankingia käytetään jatkossa myös EM tasolla.

Dohan kisojen yhteydessä keskusteltiin paljon urheilijoista, jotka tulevat normikiintiön ulkopuolelta. Joka maalla on oikeus laittaa ainakin yksi urheilija kisoihin mukaan ja joissain tapauksissa se tarkoittaa ranking listan loppupään urheilijoiden pudottamista pois kisakoneesta. Tilalle tulee kiintiöurheilijoita, joiden taso voi olla huomattavasti heikompi kuin normaalisti kisaan päässeiden. Osaltaan tämä on herättänyt keskustelua siitä, onko lajin kärkilipailut kaikkien kilpailut vai pitäisikö jopa maakiintiöiden muuttamista tai jopa poistamista harkita ja ottaa mukaan vain absoluuttisesti parhaat urheilijat. World Athletics on kuitenkin yli 200 maan järjestö, jossa ns pienillä mailla on yhdessä paljon päätäntävaltaa. Voi mennä hetki ennekuin kilpaillaan ilman kiintiöitä ja villejä kortteja.

Tarkempaa lisätietoa on saatavissa IAAF World Ranking -sivustosta:

<https://worldrankings-staging.aws.iaaf.org/home>



Tommy Barrineau

Moniottelua kahdella passilla

Teksti: Mika Noronen

Kuvat: Suomen Urheiluliitto, Paula Noronen ja Tommy Barrineau kotialbumi

Kymmenottelun Suomen mestari ja moninkertainen maaotteluedustaja Tommy Barrineau päätti aktiiviuransa kesällä 2017. Sen jälkeen hän on toiminut yliopisto- valmentajana William & Mary -yliopistossa Yhdysvaltain Virginiassa. Moniottelulehti jututti Tommya hänen urastaan ja suomalaisen ja amerikkalaisen yleisurheilujärjestelmän eroista.

Vuosi 1976 oli yhdysvaltalaisen korkeushyppääjän Jim Barrineau uran ensimmäinen huippukausi. Menestyskseen yliopistokauden jälkeen hän sijoittui kolmanneksi Eugenessa Oregonissa käydyissä Yhdysvaltain olympiakarsinnoissa tuloksella 225, ja ylsi Montrealin olympialaisissa aina finaaliin saakka. Ovet olivat auki kansainväliselle huippu-uralle, mutta maailmanpolitiikka astui peliin. MM-kilpailuja ei tuohon aikaan vielä tunnettu, ja vuonna 1980 USA boikotoi Moskovan Olympialaisia. Barrineau paransi ennätystään lukemiin 230, mutta ei enää koskaan päässyt edustamaan Yhdysvaltoja globaaleihin arvokisoihin. Tilastoihin päätyivät kuitenkin edustukset Universiadeissa ja Pan Amerikan kisoissa, ja mikä tärkeintä, matka katsojana

Helsingin MM-kisoihin Suomeen kesällä 1983. Tuolla matkalla nuoren amerikkalaisen upseerin elämä sai uuden suunnan, kun vastaan tuli suomalainen Anne-Mari.

Lapsuus armeijan tukikohdassa

Suomalais-amerikkalainen pariskunta muutti Yhdysvaltoihin, ja elokuussa 1988 pariskunnalle syntyi poika, Thomas Jan "Tommy" Barrineau. Vilkas pikkupoika vietti lapsuutensa Yhdysvaltain armeijan tukikohdassa, jossa tilaa liikunnalle ja leikeille oli paljon.

-Ensimmäinen urheilumuistoni liittyy totta kai isääni. Hän on ollut korkeushyppääjä koko elämänsä, hyppäsi kun synnyin ja hyppää yhä edelleen. Minä ja siskoni olimme katsomassa hänen kilpailujaan niin pienestä kuin voin muistaa. Kotonamme sotilastukikohdassa vietin paljon aikaani ulkona, pääasiassa kiipeilin puissa, ajoin pyörällä, uin ja kokeilin erilaisia urheilulajeja, Tommy muistelee.

-Meillä kotona katsottiin myös paljon urheilua televisiosta. Muista yhden kerran kun olin hyvin pieni ja olimme käymässä Suomessa. Katsoimme yleisurheilua televisiosta ja näin kun joku hyppäsi seivästä. Sanoin silloin äidilleni: Minä alan harrastaa tuota!

Seiväshypyn sijaan Tommyn ensimmäinen tosimelellä aloitettu urheiluharrastus oli kuitenkin jalkapallo, ja nimenomaan se eurooppalainen versio.

-Kun oli 7-vuotias, muutimme itärannikolle ja pois armeijan tukikohdasta. Silloin aloin pelaamaan jalkapalloa, siis socceria. Olin joukkueen nuorin pelaaja, joten jouduin juoksemaan koko ajan ääri rajoilla, että pysyin mukana. En huomannut sitä silloin, mutta näin jällenpäin olen ymmärtänyt että jouduin treenaamaan kovempaa kuin muut pysyäkseen vanhempien poikien tahdissa. Opin taistelemaan pelipaikasta ja siitä syntyi voitonahdo, joka määrittä koko myöhempää urheilu-uraani.

Jim Barrineau jatkoi hyppäämistä myös huippuvuosien jälkeen. Myöhemmällä urallaan hän on voittanut veteraanien MM-kultaa ja rikkonut 40-vuotiaiden maailmanennätyksen vuonna 1995. Samalla hän johdatti lapsensa korkeushypyn saloihin.

-Isäni opetti minut ja siskoni hyppäämään jo hyvin pienenä. 12-vuotiaana menin koulussa urheiluleirille ja aloin kokeilla siellä useita yleisurheilulajeja. Kun menin lukioon, olin pääasiassa korkeushyppääjä, mutta lukiovalmentajat kannustivat minua myös juoksemaan. Huomasin nopeasti, että olen hyvä 400 metrillä ja opin pitämään varttilmailista todella paljon.

15-vuotiaana 400m "keskinkertaisesti" 51,94

Tommyn jalkapalloura tuli päätökseen lukion ensimmäisellä luokalla. Lajivalinta kallistui yleisurheiluun, ja se toi mukanaan koulujoukkueen velvollisuudet, johon kuuluivat ympärivuotinen juoksuharjoittelu ja syksyiset maasto-juoksukilpailut. Jo 15-vuotiaana hänen tuloksensa olivat Suomen mittakaavassa kovaa tasoa, mutta itse hän kuvailee tuloksiaan Yhdysvaltain mittapuulla "keskinkertaisiksi".

-15-vuotiaana juoksin 400m 51,94, 800m 2.06 ja hyppäsin korkeutta 183. Niillä pärjäsinkin hyvin omassa piirikunnassani, mutta en vielä osavaltiotasolla. Vuotta myöhemmin 16-vuotiaana 400 metriä taittui jo aikaan 50,0 ja 800m 1.58,0. 17-vuotiaana kehitys jatkui niin että korkeushypyssä lukemiksi kirjattiin 193, 400 metrillä 49,62 ja 800 metrillä 1.56,4.

-Niillä tuloksilla voitin jo osavaltion mestaruuden 400 metrillä ja korkeudessa.

Kymmenottelu tuli mukaan Tommyn urheilukuvioihin ikävän sattuman kautta.

-Lukion toisella luokalla nyrjäytin pahasti nilkkani, juuri kun minulta odotettiin hyppääjänä ja pikajuoksijana näyttöjä yliopistostipendiä varten. Vamman vuoksi minulta jäi väliin kokonainen kilpailukausi, enkä pystynyt antamaan näyttöjä hyppylajeissa.

Päästyään takaisin radalle Tommy juoksu erinomaisen ajan 500 metrillä, ja sen juoksun perusteella häneen kiinnitti huomionsa Georgian yliopiston juoksuvalmentaja Jon Stuart.

-Jon oli tutustunut lukioaikaisiin tuloksiini ja sai minut vakuuttuneeksi, että minun kannattaisi kokeilla moniottelua. Siinä vaiheessa en oikeastaan edes tiennyt, mitä kymmenottelu tarkoitti, tai mitkä lajit siihen kuuluivat. Tartuin tarjoukseen, aloitin opiskelut Georgian yliopistossa ja harjoittelun Georgia Bulldogsin moniottelujoukkueessa.





Tommyn valmentajaksi tuli Shawn Wilbourn. Barrineau oli silloin 18-vuotias, eikä ollut koskaan kilpaillut moniottelussa.

-Erällä tavalla moniottelu siis valitsi minut. Olisin yhtä hyvin voinut päätyä 400 tai 800 metrin juoksijaksi, Barrineau miettii.

Kaksoiskansalaisuuden merkitys avautui vasta aikuisena

Suomi ja suomalaisuus kuuluivat kiinteästi Tommyn elämään lapsuudesta lähtien, vaikka hän vietti pääosan elämästään Yhdysvalloissa.

-Lapsena en ymmärtänyt, kuinka erityistä oli olla kaksoiskansalainen. Vietimme aina perheen kanssa kesät Suomessa, ja minulle oli tärkeää että minulla oli Suomen passi ja kuuluin tavallaan osaksi äitini kotimaata. En kuitenkaan koskaan edes ajatellut, että voisin edustaa Suomea urheilussa. Georgian yliopiston toisella vuosikurssilla Tommyn valmentajaksi tuli Petros Kyprianou, jolla oli kreikkalaiset sukujuuret ja käsitys eurooppalaisesta yleisurheilusysteemistä.

-Kun hänelle selvisi, että olen Suomen kansalainen, hän otti keväällä 2009 yhteyttä Suomen Urheiluliittoon, jossa minua neuvottiin eteenpäin. Halusin Suomessa seurana, jossa olisi minun ikäisiäni ja tasoisia moniottelijoita. En tiennyt kuinka vähän Suomessa oli ottelijoita, ja lopulta vaihtoehtoja ei ollut montaa. Liityin Kuopion Sisu-Veikkoihin, jossa Mika Norosen

valmennuksessa harjoitteli kaksi suurin piirtein minun ikäistäni ja tasoistani ottelijaa, Aki Salminen ja Ville-Pekka Backlund.

Asiat etenivät nopeasti, ja alle vuoden kuluttua ensimmäisestä yhteydenotosta Suomen Urheiluliittoon Barrineau nähtiin jo Kalevan kisoissa ja pohjoismaisessa maaottelussa.

-Nautin suuresti pukiessani Suomen asun päälleni ensimmäistä kertaa. Äitini kotimaan edustaminen merkitsi minulle tunnetasolla valtavasti. En oikeastaan tajunnut sitä ennen kuin siitä tuli totta ja huomasi, kuinka tärkeää se oli myös koko perheelleni.

-Urheileminen Suomen maajoukkueessa on ehdottomasti ollut hyvä ratkaisu. Ilman urheilua olisin tuskin vieraillut aikuisena niin paljon Suomessa. Jollain tavoin koen, että Suomen edustaminen on tehnyt minusta ehjän, kokonaisen suomalaisen. Urheilun kautta olen myös löytänyt omia suomalaisia ystäviä. Sitä ennen kaikki tuntemani suomalaiset olivat sukulaisia tai perhetuttuja. Olisin täysin eri ihminen ilman niitä kokemuksia, joita olen saanut matkustaessani ympäri Suomea ja maailmaa suomalaisten urheilukavereiden kanssa.

Kahden maan ja kulttuurin välillä liikkuminen on tuonut Barrineaulle mahdollisuuden nauttia molempien parhaista puolista.

-Rakastan Suomen kesää, mökkiä, luontoa ja terveellistä suomalaista ruokaa. Tykkään myös saunasta, uimisesta puhtaissa järvissä ja ihmisten rentoudesta. Yhdysvalloissa

puolestaan parasta on lukioiden ja yliopistojen urheilusysteemi, joka antaa mahdollisuuden panostaa täysillä urheiluun. Myös hintataso on USA:ssa edullisempi. Mutta kun olen Suomessa, en oikeastaan kaipaa Yhdysvalloista muuta kuin morsiantani. Menemme naimisiin ensi kesänä, joten elämässä on edessä mukavia aikoja!

“Halusin todistaa epäilyt vääriksi”

Suomalaisissa moniottelupiireissä pantiin nopeasti merkkeille Barrineaun kamppailuvalmius ja räväkkä ote urheilemiseen.

-Minulla on aina ollut kova voitontahto. Onko se sitten sitä kuuluisaa suomalaista sisua, en tiedä! Minua motivoi se, että pystyin todistamaan mihin kykenen. Nuorena monet ihmiset epäilivät kykyjäni, mutta uskoin aina itseeni. Kun kilpailimme vieraila paikkakunnilla ja kotifanit hurrasivat omille suosikeilleen, se sai minut vain juoksemaan kovempaa ja yrittämään enemmän. Urheilu-uraani määräiti jatkuva halu näyttää kykyäni kaikille.

Barrineau kiteyttää, että aktiiviuran parhaat muistotkin liittyvät siihen, kun hän pystyi nousemaan altavastaajasta voittajaksi.

-Sellaista tapahtui yliopistovuosinani NCAA:ssa useita kertoja. Olin aloittanut muita myöhemmin, mutta kehityin nopeammin. Se yllätti monet. Toisaalta taas parhaat muistot Suomesta liittyvät ihmisiin, joiden kanssa sain urheilla. Ehkä tämäkin kertoo kahden maa erosta. USA:n systeemi on kilpailullisempi.

-NCAA:ssa paras kisamuistoni liittyy kauden 2010 konferenssin hallimestaruuskisoihin Fayettevillessa Arkansasissa. Ylipistourheilua käsittelevissä medioissa hallikauden 7-ottelun mestarikandidaateiksi hypetettiin kolmea muuta urheilijaa. Muistan kuinka ennen ensimmäistä lajia valmentajani Petros Kyprianou sanoi minulle: Kukaan ei usko sinun voittavan, mene ja todista että he ovat väärässä!

-Sain tuosta ajatuksesta hirvittävästi voimaa ja täräytin tauluun viisi henkilökohtaista ennätystä viidessä ensimmäisessä lajissa. Seiväshypyn jälkeen oli toisena 30 pisteen päässä kärjestä. Kisaa johtaneella kaverilla oli vain 3 sekuntia huonompi 1000 metrin ennätysaika kuin minulla. Menin radalle ja sanoi itselleni: Voita 3 sekunnilla, se on kaikki mitä tarvitsee tehdä. Lähtöviivalla katsoin kaveria silmiin ja näin epävarmuuden. Silloin tiesin että pystyisin hoitamaan homman. Lähdin laukauksesta karkuun enkä katsonut taakseni. Juoksin ennätykseni 2.36,51 ja keräsin 5700 pistettä, joilla voitin mestaruuden. Se oli ensimmäinen iso voittoni, ja tuon kilpailun jälkeen uskoin, että voin kilpailla ketä vastaan tahansa.

Barrineau'n loppupisteet ovat yhä Suomen kaikkien aikojen hallitilastossa sijalla 9.

Suomen maajoukkueessa parhaat muistot ovat maajoukkuedebyyttistäni Täbystä Ruotsista 2010 ja Shenzhenin Universiadeista 2011. Tutustuin silloin Lassi Raunioon, Jaakko Ojaniemeen, Mikko Halvariin ja Sami Itaniin. He olivat kovia urheilijoita ja mahtavia tyyppejä. Shenzhenin kisat olivat muutoinkin upea kokemus. Siellä tutustuin myös Mika Vakkuriin, joka on auttanut minua suuresti sen jälkeen. Ilman hänen valmennuksellista apuaan en varmasti olisi voittanut ensimmäistä Suomen mestaruuttani Kalevan kisoissa 2014.

Kun muistelen uraani, ajattelen että kilpaurheilu on ollut paras asia elämässäni tähän saakka. Jokainen hetki on ollut kokemisen arvoinen, niin hyvät kuin huonotkin hetket.

Urheilijasta valmentajaksi

Yliopistovuosinaan Barrineau suoritti liikuntatieteellisen tutkinnon ja toimi Georgian yliopiston apuvalmentajana oman urheilu-uransa viimeisinä vuosina. Kun ura kansainvälisellä tasolla päättyi kesällä 2017, oli edessä luonnollinen siirtyminen päätoimiseksi valmentajaksi. Paikka löytyi Williamsburgista Virginiasta, jonka yliopiston perustivat jo vuonna 1693 kuningas Vilhelm III ja kuningatar Maria II. The College of William & Mary onkin toiseksi vanhin college Yhdysvalloissa ja yksi kahdeksasta alkuperäisestä Public Ivy -yliopistosta.

-Urheiluvuosinani minulla oli monta hyvää mentoria ja valmentajaa. Valmentajana haluan maksaa takaisin: jakaa heiltä saamaani oppia eteenpäin. Tällä hetkellä työskentelen moniottelijoiden ja hyppääjien valmentajana.

Barrineau'n valmennusfilosofian ytimessä ovat jatkuvuus ja palautuminen.

-Harjoittelemme paljon radalla. Jokainen harjoitus perustuu edellisiin treeneihin, ja rakennamme pyramidia pala kerrallaan toistojen kautta. Toisteiset harjoitukset auttavat näkemään kehityksen. Painotan suuresti myös palautumista. Nopeus- ja tekniikkaharjoitukset tehdään vasta, kun palautumistaso on riittävä.

-Minua valmentanut Petros Kyprianou sanoi aina, että meidän pitää jatkuvasti keskittyä tekemään vain muutama yksinkertainen asia poikkeuksellisen hyvin. Se takaa kehityksen, että energia suunnataan siihen, mikä on kokonaisuuden kannalta tärkeintä. Olen yrittänyt välittää tätä omille urheilijoilleni.



Suomen systeemi toimii paremmin lapsille, USA:n systeemi nuorille

Suomalaisen ja amerikkalaisen valmennuksen eroista Barrineauilla on selkeä näkemys.

-Yleisurheilu on aina ollut suosittu laji Yhdysvalloissa, erityisesti kouluissa. Amerikkalaisen jalkapallon pelaajista suurin osa osallistuu myös juoksukilpailuihin keväällä, joten kisoissa riittää massaa. Muistan jo nuorena juosseeni muutamia poikia vastaan, joista myöhemmin tuli NFL-pelaajia. Samoin jo koululaiskilpailuista muistan urheilijoita, joista myöhemmin tuli olympiaedustajia, jopa mitalisteja. Eli yleisurheilun taso on USA:n koululaiskisoissa erittäin korkea jo nuoresta alkaen.

-Jos vertaan USA:n ja Suomen systeemiä ikävuosien 14-18 välillä, minun on todettava että systeemi USA:ssa on parempi, koska kilpailu on kovaa jo harjoituksissa ja lisäksi tasokkaita kisoja on paljon. Se pakottaa treenaamaan hyvin ja tekee urheilijasta kovan ja voitonhahtaisen.

Barrineau mukaan USA:n systeemi ei kuitenkaan ole niin monipuolinen kuin Suomessa.

-USA:ssa peruskoulun kilpailuohjelmassa ei ole ollenkaan moukarinheittoa, keihäänheittoa tai moniotteluita, vaan

systeemi on hyvin juoksupainotteista. Ajattelen, että suomalainen seuratoimintaan perustuva systeemi on paljon USA:n systeemiä parempi lapsuudesta yläasteen alkuun saakka, mutta sen jälkeen USA:n koulujärjestelmä toimii erittäin hyvin.

-Yksi suuri ero kahden maan välillä liittyy valmentamiseen ja valmentajien ajatteluun. USA:ssa valmentajilla on sekä lukiossa että yliopistossa noin 4 vuotta aikaa työskennellä urheilijansa kanssa. Tästä syystä lähes kaikki urheilijat erikoistuvat melko varhain johonkin lajiin tai lajiryhmään, koska opiskelustipendit jaetaan sen mukaan. Moniotteluun tulee urheilijoita vasta yliopistossa, ja silloin ottelijoiksi valikoituvat ne urheilijat, jotka eivät ole erikoistuneet mihinkään erityiseen lajiin.

-Suomessa urheilijalla on enemmän sananvaltaa omaan urheilemiseensa. USA:ssa valmentaja ja koulu määrittelevät kunkin urheilijan lajit, harjoitusohjelman ja kilpailuohjelman. Suomessa myös opetetaan lapsille laajemmat lajitaidot. Urheilijoiden välillä Barrineau ei näe suuri eroja kahdella eri mantereella.

-Suomalaiset moniottelijat ovat jo nuorena monipuolisempia ja kokeneempia kuin amerikkalaiset. Suomessa ottelu painottuu monipuoliseen lajitaitavuuteen, kun se Yhdysvalloissa rakentuu aitajuoksulle ja hypyille.

Kokeilkaa rohkeasti USA:n yliopistosysteemiä – ja särää Lemillä!

Amerikkalaista yliopistojärjestelmää Barrineau suosittelee kaikille eteenpäin pyrkiville suomalaisnuorille, mutta yliopiston valinnassa kannattaa olla huolellinen.

-Kilpailu yliopistoissa ja yliopistojen välillä on kovaa. Hyvä puoli siinä on, että se kannustaa treenaamaan ja kehittymään. Treeniolosuhteet ja valmennus ovat yleensä korkealla tasolla. Lisäksi suomalaisille se antaa elämäkokemusta ja opettaa selviytymään uudessa kulttuurissa.

-On kuitenkin hyvä huomata kaksi suurta haastetta. Ensiksikin kova kilpailu aiheuttaa sen, että yliopistot kilpailevat parhaista urheilijoista, ja maalaavat helposti nuorille kuvan, joka ei vastaa todellisuutta. Lupaukset eivät aina toteudu, ja monelle nuorelle valmennuksen tai opintojen taso voi tulla yllätyksenä tai se on ihan jotain muuta kuin on luvattu. Siksi kannattaa tutkia asiaa huolellisesti, keskittyä hyvämaineisiin kouluihin, kysellä muiden urheilijoiden kokemuksia ja olla suoraan yhteydessä potentiaalisten yliopistojen päävalmentajiin.

-Toinen haaste ovat kustannukset. Yliopisto-opinnot voivat olla hyvin kalliita, ja vain parhaat urheilijat saavat täyden stipendin. Mutta kannustan silti reippaasti kokeilemaan omia mahdollisuuksiaan. Pääseehän sieltä aina takaisin Suomeen, jos homma ei toimi.

Omaa tulevaisuuttaan Barrineau ei ole vielä liian tarkasti suunnitellut, mutta valmentaminen myös Suomessa on hänen mukaansa mahdollista.

-Haluan auttaa urheilijoita yltämään mahdollisimman korkealle tasolle. Tällä hetkellä tavoitteeni ovat NCAA:ssa, mutta voisin hyvin valmentaa myös Suomessa. Erityisen kiinnostunut

Thomas "Tommy" Barrineau

Syntynyt: 3.1.1988 Athens, Georgia, USA

Seurat: Georgia Bulldogs, Kuopion Sisu-
Veikot, Kuopion Reipas, Helsingfors IFK

Valmentajat: James Robinson, Petros
Kyprianou, Shawn Wilbourn

Saavutukset:

Universiadi 2011

Suomen mestari 2014

Suomen hallimestari 2015

5 SM-mitalia

7 maaotteluedustusta

Ennätykset:

10-ottelu 7762 Athens, Geo. USA 9.4.2015

7-ottelu 5700 Fayetteville, Ark. USA 27.2.2010

Lajiennätykset:

100m 10,95, pituus 693, kuula 14,63, korkeus
204, 400m 48,32, 100maj 14,77, kiekko 40,69,
seiväs 516, keihäs 61,69, 1500m 4.30,57

olis in saamaan suomalaisurheilijoita tänne Virginiaan tekemään töitä kanssani!

Suomea ja suomalaisuutta Barrineau ei muutoinkaan aio unohtaa. Ohjelmaan kuuluvat jatkossakin jokakesäiset vierailut äidin sukujuurille Kouvolan ja Lappeenrannan seudulle.

-Vaikka suosittelen suomalaisurheilijoille USA:n yliopistosysteemiä, suosittelen kokeilemaan rohkeasti myös kaikkia niitä hienoja asioita, joita Suomessa on. Jos joku ei ole vielä käynyt Lemillä syömässä perinteistä särää, niin menkää sinne niin pian kuin pystytte!



Vahvistusta otteluperheen toimintaan

Teksti: Janne Lahtinen

Kuvat: Suomen Urheiluliitto

Kuten edellisessä numerossa vihjailtiin, on moniottelut ja nimenomaan kärkiurheilijat saaneet Erkinheimon Jaakon heimoomme mukaan, lajivastaavan tittelillä. Jaakon oma tervehdys otteluväelle on tämän artikkelin lopussa.

Jotta kaikki munat eivät olisi samassa korissa, niin SUL on myöntänyt tukea myös lajiperheen toiminnan kehittämiseen supereiden rinnalla. Uuden tulemisen alusta saakka olemme pitäneet koko lajiyhteisön kehittämistä tärkeänä arvona. Nykyisyyden lisäksi on luotava myös katsetta tulevaisuuteen. Uutta verta on haussa lajiyhteisön kehittäjäksi ja jokunen koukku on jo yläleukaan mukavasti tarttunutkin, mutta kerrotaan ja esitellään uusia kasvoja joulukuun leirillä ja seuraavassa numerossa.

Supertalentit

SUL julkisti uuden 10 hengen supereista supereimman ryhmän. Otteluperheen jäsenistä ryhmään valittiin Maria Huntington, Saga Vanninen sekä Super Matti Liimatainen.

-Supertalentit on valmennuksen tehostamisryhmä. Sen tavoitteena on varmistaa edellytykset kansainväliselle läpimurrolle, sanoo Suomen Urheiluliiton valmennusjohtaja Kari Niemi-Nikkola, joka valitsi ryhmän valmennustiiminsä kanssa.

-Supertalenttiryhmän kautta vahvistamme kärkiurheilijoiden mahdollisuutta tavoitella Euroopan ja maailman kärkeä. Olemme iloisia, että Motonet ja Olvi TEHO Sport ovat lähteneet yleisurheilijoiden matkaan, sanoo SUL:n toimitusjohtaja Harri Aalto.

-Kuten nimelistasta näkee, puolet ryhmästä on urheilijoita, jotka ovat jo näyttäneet kykynsä kilpailla aikuisten kansainvälisellä tasolla, ja sitten on nuoria, joilla siihen on hyvät edellytykset tulevaisuudessa, sanoo Niemi-Nikkola.

-Ryhmää valitessa katsottiin, onko urheilijalla turvallinen valmennusarki, jossa voi kehittyä, eli ovatko lähivalmennus ja olosuhteet kunnossa. Samalla punnittiin millaista erityislahjakkuutta urheilijalla on.

Muut ryhmät

Maria valittiin lisäksi Team Finlandin jäseneksi. Miia Sillman ylitti riman EM-ryhmään ja Saga Vanninen nuorten EM-ryhmään. Aikuisten maajoukkueeseen Marian ja Miian rinnalle valittiin Jutta ja Hertta Heikkinen sekä Savolan Elmo. Nuorten maajoukkueessa tulevalla kaudella ovat Sanni Pajasmaa, Laura Lepistö, Juuso Toivonen, Ville Toivonen, Janette Hanski ja Neea Käyhkö.

Lajiryhmätoimintaa

Ottelijaukot kokoontuivat Jyväskylään isolla porukalla joulukuun alussa. Näkö ja kuulohavaintojen perusteella pyrkimys ja halua kehittymiseen on kova. 3-4 tehokkaan treenipäivän aikana tehtiin lisäksi päätös jatkoille tammikuussa. Hienoa lajiryhmätoimintaa ukoilta.

Kisahommia

Talvella kaikilla on mahdollisuus 3 rypistykseen Suomen rajojen sisäpuolella. Lauantaina 18.1. kisataan Miia Sillmanin kotiareenalla Kupittaalla kauden avaus. Naisille ja tytärille 15-vuotiaasta ylöspäin on tarjolla 5-ottelut ja poikapuolisille myös yksipäiväinen 5-ottelu. Naisilla tutut lajit 60m, aidat, korkeus, kuula, pituus, 800m. Uroksilla 60m aidat, pituus, seiväs, kuula, 1000m. Helsingissä kisataan helmikuun alussa kansalliset ja maaliskuun alussa SM-kisat. Kiitos jo tässä vaiheessa kisajärjestäjille! Ja nuorisolle perinteinen kannustus kisaamiseen: ottelijaksi kasvetaan vain ottelemalla! Lisäksi Tallinna kerää kovimmat aikuiset helmikuussa, Vakkurin Mika osaa kertoa siitä enemmän. Ja maaliskuussa Kiinan maalla maailman parhaat kisaavat MM-halleissa, olisikohan joukossa myös meikäläisiä? Jos jollain on tietoa tai virityksiä Euroopan hallikisoihin niin on lupa vinkata eteenpäin!

Karnevaalit

Ottelukarnevaalit järjestetään jo perinteisesti maaliskuun 27.-29. Pajulahdessa. Jo nyt mukaan on ilmoittautunut hieman varttuneempaa moniottelija-ainesta kouluttaja-portaaseen, mikä on lajikkulttuurin eteenpäin menemisen kannalta enemmän kuin mainiota. Tuona viikonloppuna nuorimmat kirmaajat ovat 10-vuotiaita ja kahtena edellisenä vuotena meitä on ollut mukana n. 100 iloista silmäparia. Se on hyvä tavoite tänäkin talvena.

Kulttuuria leventämässä

Ragne Kytölä ottanut koppia Jessica Rautelinin tekemisestä ja Jorosen Timo Iina-Kaisa Mäkelän valmennuksesta. Miesten puolella Jari Olli on liittynyt Hassin Juuson taustalle Laurin rinnalle ja Savolan Elmon tiimissä on nähty Ojaniemen Jaakkoa viikoittaisessa valmennuksessa yhdessä Vakkurin Mikan kanssa. Tuohon kun lisää ainakin vielä sen että Hautalan Tiia todistettavasti oli jo lokakuun yhteisleirillä ja on myös luvannut ilmestyä karnevaaleille, niin suunta mainio. Vanhat kokemukset yhdistettyinä uusiin ajatuksiin antavat varmasti paljon kaikille!

Katsetta kesään

Kesällä on taas tarjolla kotimaisia otteluita noin kerran kuukaudessa. Tampereen kansainvälinen Area Permit kisa toukokuussa toimii katsastuksena PM-kisoihin ja maaotteluun ja avaa uuden luvun suomalaiseen ottelukisaamiseen. Nyt onkin aika lopettaa Asikkalan hienon ottelukisan haikaileminen. Tampere on uusi Asikkala ja pro versio siitä. Seinäjoella kesäkuussa Suomi kohtaa Ruotsin maaottelussa ja pohjoismaiden parhaat ottelevat myös Seinäjoella samana viikonloppuna. Virolaisia veljiä ja siskoja emme maaottelussa enää näe. Heinäkuun alussa on vuorossa Alajärvi ja 2 viikkoa siitä kisapaikkana Lahti. Elokuussa Turussa mitellään Kalevalaiset ja nuorten parhaat kokoontuvat Janakkalaan ja Hämeenlinnaan. Syyskuussa kovimmat löytyvät tiensä Laitilan syysmoniotteluihin.

Upeaa on jo tässä vaiheessa, että kovimmista kovimmat Maria ja Miia avaavat kesä kautensa Götsisissä, moniotteluiden mekassa. Tokio ja Pariisi näkevät myös meidän ykköstykit ja toivottavasti EM-Pariisiin joudumme spekuloidaan pitkään ja olemaan montaa mieltä ketkä kisakoneeseen nousevat. Ainakin naisten puolella näin. Turun Kalevan kisoissa saatamme nähdä uusia menestyjiä naisten puolella, varsinkin jos kesä on mennyt suunnitelmien mukaan parhaimmistolla. Melkoisen lähelle osuvat Olympialaiset, Kalevan Kisat ja EM-Pariisi. Kaikki tuskin mahtuvat kaikkien kalenteriin. Mutta se mahdollistaa uudet sankarit tarinat ja hyvä niin.

Lajivastaava esittäytyy

Tilastonelonen Lappajärveltä

Jaakko Erkinheimo
7339



Tervehdys otteluväki!

Monissa yhteyksissä olen voinut ylpeänä sanoa, että juureni ovat Etelä-Pohjanmaalla Lappajärvellä. Urheilu-urani ensiaskeleita otettiin vanhan lukion liikuntasalin alakerrassa painiharjoituksissa sekä ylä-asteen liikuntasalissa ja käytävillä yleisurheilukoulussa. Lappajärvi on ollut monelle moniottelijalle hyvä paikka kasvaa ja kehittyä. Siitä kertoo myös Lappajärveläissyntyisten ottelijoiden tilastot, missä allekirjoittaneen 7339 keikkuu vasta sijalla 4. Uskon että muutaman vuoden kuluessa sijoitus tipahtaa pykälää alemmaksi nuoremman Savolan toimesta. Tilastojen kummallisuutta nostaa se, että Lappajärvi on tätä nykyä hieman yli 3000 asukkaan kunta. Nykyisin asun 120 000 asukkaan Lahdessa ja siellä ottelutuloksellani kiilattaisiin seuran kaikkien aikojen tilastoissa toiselle tilalle, joten tuo Lappajärveläislähtöisten moniottelijoiden tilasto hakee varmasti vertaistaan. Urheilutietovisakysymyksenä voidaankin kysyä, että millä suurseuroilla oli asettaa 3 moniottelijaa lähtöviivalle vuoden 2000 Kalevan Kisoissa Lahdessa? Noissa samaisissa Kalevan kisoissa seurakaverini ja nuoruusvuosien esikuva Jari Olli otteli kolmanneksi pistein 7783. Tuota tilannetta täytyy pysähtyä aina hetkeksi

Kuka?

Jaakko Erkinheimo

Syntynyt: 25.7.1981

Seurat: Lappajärven Veikot, Lahden Ahkera

Valmentajat: Matti Takala, Janne Lahtinen

Saavutukset:

Kalevan kisojen pronssia 2008 ja 2009

1 maaotteluedustus

Ennätykset:

10-ottelu 7339 Tampere 25.7.2008

7-ottelu 5327 Kuortane 8.3.2009

Suomen Urheiluliiton ratakierron ja
moniotteluiden lajivastaava

miettimää, sillä noilla pisteillä olisi voitettu Kalevan Kisoissa mestaruus lukemattomia kertoja. Pidän erittäin hyvänä asiana, että tämän syksyn aikana 2000-luvun alun menestyneitä ottelijoita on siirtynyt valmennuspuolelle. Jari Olli vaikuttaa nykyisin Juuso Hassin taustalla ja Jaakko Ojaniemi on mukana Elmo Savolan päivittäisvalmennuksessa.

Suomen Urheiluliiton valmennuspuoli on jälleen ottanut pienen loikan uuteen suuntaan valmennusjohtaja Kari Niemi-Nikkolan johdolla. Edellisessä valmennusuudistuksessa luovuttiin vanhoista Lajivalmentaja titteleistä ja SUL palkkasi kolmeen kaupunkivalmennuskeskukseen (Jyväskylä, Tampere ja Helsinki) valmennuspäälliköt sekä NOV-valmentajia yhteistyössä Olympiakomitean kanssa. Valmennuksessa otettiin käyttöön myös painopisteajattelu, mikä tarkoitti sitä, että jokaisella lajilla ei ollut enään liiton palkkaamaa henkilöä vastuussa. Valitettavasti näkymät moniottelussa tarkoitti sitä, että ottelut ovat olleet noin viimeiset kolme vuotta ilman vastuunkantajaa. Kuluneen syksyn aikana tilanne on muuttunut parempaan suuntaan. Jokainen laji on saanut vähintään lajivastaavan. Ensi syksynä liiton kaikki valmennuspestit menevät hakuun ja kuluneen kauden ja toivottavasti myös tulevan kauden nosteen myötä liiton ja Olympiakomitean panostus valmennuspuolelle tulee entistä merkittävämmäksi.

Marraskuun alusta asti olen työskennellyt liitossa osa-aikaisesti ja tehtäviini kuuluvat moniottelujen sekä ratakiekkokierroksen lajivastuu ja lisäksi muutamia pienempiä tehtäviä. Yleisurheilun parissa olen työskennellyt käytännössä 2005 syksystä lähtien, kun työskentelin 2005-2013 Puolustusvoimien Urheilukoululla yleisurheilijoiden lajivalmentajana. 2013-2016 toimin Lahden Ahkeran valmennuspäällikkönä ja 2016-2019 Aluepäällikkönä SUL:ssa. Nyt marraskuusta alkaen jatkan taas Ahkeran valmennuspäällikkönä puolipäiväisesti, eli kokonaistyömäärä lienee valmennuksineen noin puolitoistakertainen.

Tehtäviini moniottelujen lajivastaavana kuuluu muun muassa sopimusurheilijoiden asioidenhoito ja budjettiseuranta. SUL:n sparrikokous kokoontuu kahden viikon välein ja tämä tarkoittaa sitä, että lajivastaavana kontaktoin kaikki sopimusurheilijat ja heidän valmentajansa ennen sparrikokouksia. Näin saamme reaaliaikaista tietoa urheilijoiden harjoittelusta ja kuulumisista SUL:n valmennusjohdolle sekä tarvittaessa lääkintähenkilöstölle. Toivon menestystä moniottelijoille kaudelle 2020 ja allekirjoittaneeseen voi aina olla yhteydessä, jos on asiaa moniotteluista.

Terveisin,

Jaakko

Uutisia ja Ilmoituksia

Kalenteri 2020

27.-29.12. Otteluperheen yhteisleiri 2, Pajulahti
18.1. Halliottelut, Turku
1.-2.2. Halliottelut, Helsinki
29.2.-1.3. SM-halliottelut, Helsinki
13.-15.3. MM-hallit, Nanjing, Kiina
27.-29.3. Ottelukarnevaalit, Pajulahti
23.-24.5. Kv. moniottelut, Tampere
13.-14.6. PM/maaottelu, Seinäjoki
7.-12.7. 19v MM-kilpailut, Nairobi, Kenia
16.-17.7. 17v EM-kilpailut, Rieti, Italia
31.7.-9.8. Olympialaiset, Tokio, Japani
13.-16.8. Kalevan kisat, Turku
29.-30.8. SM-ottelut, Janakkala ja Hämeenlinna
26.-30.8. EM-kilpailut, Pariisi, Ranska
26.-27.9. Syysmoniottelut, Laitila

Avoimet Helsyn halliottelut

La-su 01.-02.02. Helsinki, Liikuntamylly

01.02. klo 15:00 alkaen:

M: 7-ottelu 1. päivä
M19: 7-ottelu 1. päivä
M17: 7-ottelu 1. päivä

02.02. klo 15:00 alkaen:

M: 7-ottelu 2. päivä
M19: 7-ottelu 2. päivä
M17: 7-ottelu 2. päivä

N: 5-ottelu
N19: 5-ottelu
N17: 5-ottelu
P15: 5-ottelu
T15: 5-ottelu

Ilmoittautumiset

28.01.2020 mennessä

Lisätiedot: HELSY laskuttaa ilmoittautumismaksut omilta seuroiltaan jälkikäteen. Muiden seurojen maksut tilille. Jälki-ilmoittautumismaksut käteisellä kilpailupaikalla

20€ / laji, jälki-ilmoittautuminen 40 € / laji.

Tilille FI45 57209940020901

Tiedustelut

Helsyn toimisto

Sähköpostiosoite: toimisto@helsy.com

VARSY:n avoimet pm-halliottelut

La 18.1 Turku, Kupittaa urheiluhalli klo 10.00

M, M19, M17, P15: 5-ottelu

N, N19, N17, T15: 5-ottelu

Ilmoitt.13.1. mennessä. www.kilpailukalenteri.fi

Ilm.maksu 15€/ottelija, jälki-ilm. 30€/ottelija, maksu käteisellä paikan päällä.

P/T15 osallistumisoikeus vain v. 2005-2006 syntyneillä.

Alustava ryhmäjako ja lajien suoritusjärjestys:

M, M19: 5-ottelu (60m aj, pituus,kuula,seiväs,1000m) M17, P15: 5-ottelu (60m aj, seiväs, pituus, kuula, 1000m) N, N19, N17: 5-ottelu (60m aj, korkeus, kuula, pituus, 800m) T15: 5-ottelu (60m aj, pituus, kuula, korkeus, 800m)

Toimitsijaruokailun ohessa ottelijoilla, valmentajilla ja huoltajilla on mahdollisuus tankata kilpailupäivän aikana, tarjolla keittolounas edulliseen hintaan, ennakkovaraukset alla olevasta osoitteesta.

Tiedustelut: varsy.toimisto@gmail.com

Järjestäjä: Vakka-Suomen seurat

SM-halliottelut

La-su 29.02.-01.03. Helsinki, Liikuntamylly

<http://www.helsy.info/sm-halliottelut2020/>

29.02. klo 10:00 alkaen:

M: 7-ottelu 1. päivä
M22: 7-ottelu 1. päivä
M19: 7-ottelu 1. päivä
M17: 7-ottelu 1. päivä
T15: 5-ottelu

01.03. klo 10:00 alkaen:

M: 7-ottelu 2. päivä
M22: 7-ottelu 2. päivä
M19: 7-ottelu 2. päivä
M17: 7-ottelu 2. päivä
N: 5-ottelu
N22: 5-ottelu
N19: 5-ottelu
N17: 5-ottelu
P15: 5-ottelu

Ilmoittautuminen 23.02.2020 mennessä

30€ / laji.

Tilille FI45 5720 9940 0209 01

Tiedustelut: Risto Karasmaa

Sähköpostiosoite: smhalliottelut@tarmo31.com

Puhelin: 040 5193906

LUE LISÄÄ:
WWW.PAJULAHTI.COM

MONIOTTELULEIRITYS 2019-2020

Pajulahti Olympic Training Center

Tämän vuoden leirityksen teemaksi on valittu urheilija-valmentajaparin työ. Tärkein työkalu kohti kehittymistä on parin laadukas päivittäisvalmennus. Leirityksen on tarkoitus tukea parin arkista yhteistyötä.

Kiitos jo etukäteen seuroille, jotka tukevat tätä urheilija-valmentajaparin jatkokoulutusta kohti unelmia ja tavoitteita!

Leirien sisältö:

Valmentajat:

- Askeleet kohti laadukkaampaa päivittäisvalmennusta
- Yhteisiä tavoitteita ja linjauksia harjoitteluun ikäryhmittäin
- Leirien väleille ajatuksia kokonaisuuteen
- Yhdessä tekeminen
- Valmennuksen syventäminen tapahtuu yhteisen iltapalan ja saunomisen merkeissä
- Olet aktiivinen toimija kouluttajan rinnalla
- Vuoden raamit, harjoitussuunnitelmat sekä tavoitteet mukaan reppuun

Urheilijat:

- Aikuisten ja nuorten maajoukkue osana kokonaisuutta
- Leiritykseen valittu Suomen parhaat moniottelijat alkaen 05 syntyneistä ANMJ
- Ottelijaksi kasvamista luennoin, treenien ja kokeneempien urheilijoiden johdolla, yhdessä
- Ota valmentaja mukaan, kaikki valmentajan mukana tuoneet palkitaan!

LISÄTIETOJA:

JANNE LAHTINEN

p. 044 7755 351

janne.lahtinen@pajulahti.com

LEIRITYSINFO

Kouluttajat:

Mika Vakkuri, Matti Liimatainen, Jesse Jokinen, Mervi Brandenburg, Erkki Toivonen, Ari Koivisto, Lauri Hassi, Janne Lahtinen...

Leirien ajankohdat:

11.-13.10.
27.-29.12.
27.-29.3. moniottelukarnevaali

Hinnat / leiritys täysihoidolla ja iltapalalla:

aikuinen	157,60€
juniori (6-16v)	145,70€

+ kouluttajamaksu 80 € laskutetaan erikseen ennen ensimmäistä leiriä

ILMOITTAUTUMISET: pajulahti.com/moniottelut

PS. Yksittäisten lajien taitoja tarjolla ANMJ + lajikarnevaalit



SUOMEN URHEILULIITTO



Ottelulegenda

Eeles Landström

Helsinki 1952

Teksti: Mika Noronen

Kuvat: Suomen Olympiakomitea

Miltä tuntuisi astella täyteen pakkautuneelle Helsingin Olympiastadionille Suomen asuun pukeutuneena moniottelijana – Olympialaisissa? Sen on kokenut vain kolme ihmistä koko maailmassa. Yksi heistä, Eeles Landström, 87, muistetaan ennen kaikkea seiväshypyn Euroopan mestarina, Euroopan ennätysmiehenä ja olympiapronssimitalistina. Mutta harvempi muistaa, että Landströmin arvokisaura alkoi kymmenottelijana Helsingin Olympialaisissa 1952.

-Vuosi 1952 oli ainutlaatuinen Suomessa. Olin koulupoika siihen aikaan, 20 vuotta täyttänyt justinsa. Sotakorvaukset saatiin maksettua ja se oli iso asia yhteiskunnalle, Armi Kuusela tuli Miss Universum ja Olympialaiset järjestettiin Helsingissä. Silloin oli poikkeuksellinen yhteenkuuluvuuden tunnelma koko maassa.

-Tampereella asuttiin ja olin koko lapsuuden ollut hanakka treenaamaan ja menemään kentälle. Lähdin aamulla ja tulin illalla myöhään kotiin. Koko ajan urheiltiin, välissä ehkä vähän koulussa käytiin. Usein muut kaverit lopettivat aiemmin, mutta minä jatkoin yksikseni. Olin ikään kuin naimisissa tämän urheilun kanssa.

-Kaikkia lajeja touhuttiin ympäri vuoden, mutta talvet oli tietysti vähän hankalia, kun ei ollut mitään sisätiloja. Seiväshyppyä ei oikein voinut kunnolla talvella treenata. Keksinkin kuitenkin kaikenlaista, laitoin piikin pyykkiseipään päähän ja hyppelin lumihankeen. Kuntoa pidettiin talvella yllä pelaamalla jääkiekkoa ja jääpalloa. Kesäisin oli helpompaa, kun tossu piti ja pystyi juoksemaan missä vaan. Pesäpalloa pelattiin myös, harrastettiin kaikkia lajeja monipuolisesti. Olen ollut tällainen vannoutunut urheilija alusta alkaen, ja olen myös loppuun asti.

-Helsingin olympiavuonna 1952 yritin mukaan kisoihin seiväshypyssä. Ihmettelen, että kävikin niin, että pääsin mukaan 10-otteluun mutta en omaan paraatilajiini. Olin kokeillut 10-ottelua vain muutaman kerran koska tykkäsin olla monipuolinen. Siitä sitten mentiin tekemään elämän neljättä 10-ottelua suoraan Olympialasiin. Ja vielä harmitti tavallaan, että olisi pitänyt päästä seipäaseen!

-Minulla oli vähän terveyshuolia kisojen avajaisten aikaan. Olin silloin lääkärin määräyksestä Santahaminan sairaalassa, mutta halusin kovasti mennä Stadionille, joten karkasin sairaalasta ja menin katsomoon, vaikka en päässytäkään joukkueen mukana kentälle. Sadesäästä huolimatta Stadionille oli ahtautunut lähes 70 000 ihmistä, ja kun uudelle valotaululle ilmestyi teksti "soihdun tuo stadionille Paavo Nurmi", niin silloin koko ihmismassa räjähti kiehumaan. Näin Paavo Nurmen ilmestyvän sumun keskeltä uljaalla askeleellaan soitua kantaen. Se oli kerta kaikkiaan katsomisen arvoinen juttu, maaginen hetki.

"Olen ollut vannoutunut urheilija alusta alkaen - ja olen myös loppuun asti."

-Itse kymmenottelukisassa oli hienot kelit ja siitä jäi mukavat muistot. Olin kilpaillut stadionilla aiemminkin, mutta olihan se eri juttu olla Olympialaisissa. Pikamatkat sujuivat hyvin, samoin hypyt. En kuitenkaan ollut juossut koskaan treeneissä yli 200 metriä pidempiä matkoja, joten 400 metrin kisa tuntui jo vaikealta, ja 1500 metriä oli minulle täysin väärä laji. Aitoja olin kokeillut treeneissä ehkä 10 kertaa, mutta sen ajan urheilukentillä ei koskaan ollut kovin montaa aitaa, joten kaikki 10 aitaa olin juossut ennen Olympialaisia vain kolmesti; ottelujen SM- ja PM-kisoissa 1951 ja 1952.

-Paraatilajini eli seiväshyppy meni Helsingin olympiaottelussa tietysti hyvin. Otin lajivoiton tuloksella 420. Sillä olisin ollut kuudes erikoiskilpailussa. Myös keihäässä onnistuin, tulos 57,61 oli paras mitä koskaan olen heittänyt. Kaikissa muissa lajeissa pystyin parantamaan vielä reilusti urani aikana, mutta kymmenottelua en enää kokeillut kuin kaksi kertaa olympialaisten jälkeen, enkä onnistunut silloin parantamaan pisteitani.

-Se jäi Helsingistä mieleen, että oli hieno seurata kultamitalisti Bob Mathiaksen kisaa. Hänhen teki Helsingissä uskomattoman maailmanennätyksen (7887p) ja voitti hopeamiestä lähes tuhannella pisteellä! Mathiaksen salaisuus oli keskittyminen ja suhtautuminen lajeihin. Hänellä oli makuusäkki mukana ja hän nukkui kisan aikana. Se oli varmasti aika hyvä oivallus.

-Olympiaottelussa meitä oli 28 osallistujaa. Minä olin nuorin mutta en viimeinen. Olin 14:s ja olin lopulta tyytyväinen suoritukseen. Mutta kyllä se silloin oli jo mielessä, että seuraavissa kisoissa olen mukana seiväshypyssä!

-Ajattelin aina että urheilen Suomen puolesta. Olen saavuttanut kolme arvokisamitalia ja lahjoittanut ne Urheilumuseoon, koska olen kokenut, että ne kuuluvat Suomelle ja Suomen kansalle.

Eeles Landström

Syntynyt: 3.1.1932 Viiala

10-ottelu:

Olympiaedustaja Helsingissä 1952 (14:s)

SM-pronssia 1952, SM-hopeaa 1953.

Seiväshyppy:

Olympiapronssimitalisti 1960, 7:s 1956.

Euroopan mestari 1954 ja 1958.

Kolme Euroopan ennätystä 1955-1956.

Pohjoismaiden mestari 1961.

Suomen mestari 1953-1960.

13 Suomen ennätystä 1954-1958.

Ennätykset: Seiväs 457 (terässeiväs),
10-ottelu 5694p (nykytaulukolla 6147p).

Muuta:

Sosiaalineuvoksen arvonimi ja opetusministeriön Pro Urheilu -tunnustuspalkinto 2008.

Siviiliurallaan Landström työskenteli useissa merkittävässä yhteiskunnallisissa tehtävissä, mm. Liberaalisen puolueen kansanedustajana ja Yleisradion apulaisjohtajana. Hän on myös kirjoittanut kolme kirjaa ja pelannut pesäpalloa mestaruussarjassa vuosina 1949-1951.





Hallissa vai ei?

Hallikauden merkitys moniotteluissa tilastojen valossa

Teksti: Jarmo Mäkelä
Kuva: Suomen Urheiluliitto

Hallimoniotteluiden kaikkien aikojen tilastot kuvastavat aaltoliikettä. Tällä vuosikymmenellä naisottelijat ovat käynnistäneet nousukiidon, miesottelijat laskussa. Yleisten ja juniorisarjojen hallimoniotteluiden kaikkien aikojen tilastot paljastavat yleisurheilun rakennemuutoksista naisten rynnistämisen, miesten moniotteluiden vaarallisesti pienentyneet harrastajamäärät sekä yleisen arkuuden käyttää hallissa kilpailemista valmennuksen tehostamiskeinona, kirjoittaa Suomen Urheiluliitosta eläköitynyt entinen kymmenottelija Jarmo Mäkelä.

Kun tarkastellaan kolmen varttuneimman juniorisarjan (MN17, MN19, MN22) sekä yleisten sarjojen hallimoniotteluiden kaikkien aikojen tilastoja, paljastuu niistäkin kuluva vuosikymmenen aikana syntynyt ilmiö naisten valtaisasta esiin noususta sekä miesten valitettavan päinvastaisesta kehityksestä. Terävimmän kärjen osalta kyseisten sarjojen kaikkien aikojen kahtakymmentä parasta hallitulosta tarkastellen naiset ovat

viisiotteluissaan noteeranneet reilun kolmanneksen (29 tulosta / 36%) nykyisellä, tulevaa hallikautta vajaalla vuosikymmenellä. Miehet ovat seitsenotteluissa uudistaneet vastaavia hallitilastoja samassa aikaikkunassa puolta vähemmän, koko lailla viidenneksen verran (15 tulosta / 19%).

Kyseisten tunnuslukujen lisäksi sukupuoliin sitoutuva rakennemuutos näkyy tulostehtailun suunnista. Tämän vuosituhannen ensimmäinen vuosikymmen 2001-2010 oli miesten sarjojen hallimoniotteluissa vielä vahva. Silloin tämän tarkastelun tuloksista miehet tekivät peräti 41% (33 tulosta). Naisten yleisurheilun nousu on ollut tunnetusti nopeaa. Se näkyy hallimoniotteluissakin, vuosina 2001-2010 naisten sarjojen viisiotteluista kirjattiin tähän otantaan vain 11% (9 tulosta). Jos naiset ovat nostaneet omat lajinsa kaikkien aikojen kukoistukseen vain kymmenessä vuodessa, miksi ei muutos samaan suuntaan voisi tapahtua myös poikien kautta miehille?

Suomalainen seuravalmennus – erityisen soveltuva kasvualusta moniotteluille

Suomalainen tapa varmistaa yleisurheilun elinvoima on pitää huolta valmentamisen ja kilpailemisen edellytyksistä kaikkien lajien ja lajiryhmien osalta. Yleisurheilijan maailmankin mitassa suomalainen seuravalmennus on erityistä, kun se yleisurheilukouluista lähtien antaa lajia harrastaville lapsille alkuopetuksen kaikkiin yleisurheilulajeihin. Lajin pitkät ja ylivertaiset perinteet ovat hioneet yleisurheilun valmennuskulttuurin korkeatasoiseksi, monipuolisen yleisurheilumisen korostaminen yksi sen kantavimmista periaatteista. Hyvinvointivaltiomme tarjoaa lisäksi yleisurheilun lajiharjoitteluun ympärivuotisesti toimivat olosuhteet. Näiltä pohjin Suomella on useita merkittäviä, erityisesti moniotteluvallmennukseen sitoutuvia kilpailualueita. Mikä tahansa tilastoseuranta osoittaa, kuinka naismoniottelun mylly on vuosituhannen alun katkoksen jälkeen saatu taas hyvin käyntiin. Laji kiinnostaa tyttöjä yleisurheilukouluista lähtien, nuoret juniori-ikäiset naiset sitoutuvat tuloksia tuottavaan valmennukseen ja aika alkaa olla kypsä arvokilpailuissakin menestyville seitsenottelijoille. Miesten tämän hetken alavireisyyteen näkyy valoa poikasarjoista, ei vähiten tämän vuoden sarjasta P15, joka on yksi kaikkien aikojen parhaista. Edelleen korkeat ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen osanottajaluvut kuin myös rivakasti osanottajiaan lisäävä Pajulahden moniottelukarnevaali turvaavat omalta osaltaan valmennusosaamisen siirtymistä uusille sukupolville.

Kulovalkean tavoin etenevä blokkivalmennuksen ohjelmointimalli sopii moniotteluihin

Jo viitisenkymmentä vuotta yleisurheiluvallmennusta on ohjelmoitu peruskaavalla peruskunnosta kilpailuun valmistaviin ominaisuuksiin ja siitä kilpailukauden virtittelyyn. Niiltä osin, kun urheilija on kilpaillut halli- tai talvikaudella, kyseinen sykli on pyöräytetty kahteen kertaan harjoitusvuoden aikana. Yleisurheiluhallien myötä hallikilpailukausi on vuosikymmenten saatossa lisännyt painoarvoaan samalla kun harjoitteluun on ympärivuotisesti tullut lisää lajikohtaisia elementtejä, esimerkkeinä kestävyyttä ja voimaa lisääviä harjoitteita on kehitetty lajilihaksia huomioon ottaviksi.

Juuri nyt blokkivalmennus harjoittelun ohjelmointimallina leviää kulovalkean tavoin. Se antaa tilaa valmentajien luovuudelle suhteessa urheilijoiden yksilöllisiin tarpeisiin. Blokkiohjelmointi on erityisen soveltuva moniotteluvallmennukseen, jossa lajitaidot ja niiden edellyttämät

ominaisuudet muodostavat aina laajan ja monisäikeisen kokonaisuuden, joka eriytyy paitsi urheilijoiden välillä myös jokaisen urheilijan kussakin uravaiheessa. Esimerkkinä syksyn harjoittelussa voidaan kuuden viikon blokeilla tähdätä tuottavasti sekä tuleviin halli- että kesäkauteen, marras-joulukuun kuuden viikon blokin painopisteet – perusvoiman lisääminen ja heittojen lajitaidot – voidaan seuraavaan joulutammikuun blokkiin vaihtaa edessä olevaa hallikautta palveleviin nopeusvoimaan ja sitä korostaviin lajeihin.

Hallissa kilpailemisesta moniotteluvallmennuksen voimatekijä

Hallikausi ei suomalaisessa yleisurheilussa, etenkin sen moniottelulajeissa ole kuitenkaan saavuttanut vahvaa jalansijaa. Silloin kun harjoitusvuosi joudutaan käynnistämään vammasta kuntoutumisella tai syksyn aikana vammaudutaan, on luonnollista rakentaa harjoittelua tulevaan kesäkauteen tähtääväksi. Harjoittelun normaalistikin käynnistyessä ja edetessä hallikaudesta saatetaan ajatella, että se ennemminkin syö kesäkauden potentiaalia kuin lisää sitä.

Moniottelulajien kaikkien aikojen tilastot paljastavat, että niilläkin urheilijoilla, jotka ovat noteeranneet tuloksia sekä talvella että kesällä, hallikauden tulokset ovat lähes poikkeuksetta tasoltaan selvästi kesäkauden aikaansaannoksia heikompia. Moniotteluissa kilpaileminen on aina erityistä ja joka tapauksessa harvinaista. Lajeissa tarvittavaa kilpailurutiinia ei saavuteta aktiivisellakaan yksittäislajeissa kilpailemisella. Nykyolosuhteet kilpailukalentereiden tarjontaa myöten sekä käytettävissä olevat harjoittelun ohjelmointimallit voisivat kääntää hallikausilla kilpailemisen yhdeksi moniotteluvallmennuksen voimatekijäksi. Esimerkki löytyy hallikilpailujen korkeimmalta tasolta. Jo vuosikymmenten ajan moniotteluiden Euroopan- ja Maailmanmestaruuskisojen mitalit hallissa ovat jaetut käytännössä samoille urheilijoille, jotka niitä kyseisinä vuosina ovat kesälläkin pokanneet.

Moniottelijan kilpailuvarmuus syntyy paljolti moniottelukilpailussa asiaa harjoitellen sekä siihen hyvin keskittyen. Tässä prosessissa moni urheilija tunnistaa itsessään ajan saatossa voimistuvan piirteen, huipputulosten syntymisen vain moniottelukilpailussa, niin tuoreena startattavana ensimmäisenä päivänä kuin väsyneellä kropalla urheiltavana toisenakin päivänä. Tämä on vain muutaman kerran vuodessa kilpailtavan lajin erityispiirre, jonka harjoittamiseksi kannattaa ennakoluulottomasti ja kunnolla valmistautuen käyttää myös hallikaudet. Hallikausi on ovella, se tarjoaa kilpailuja sekä moniottelijan omassa lajissa että yksittäisinä lajeja kilpaillen.

Suomen kaikkien aikojen halliottelutilasto

Miehet 7-ottelu

1	6026	Petri Keskitalo	OulPy	SM	Kuopio	12.2.1995
		6.96 7.41 15.37 1.89 7.99 5.10 2:49.20				
2	5929	Jaakko Ojaniemi	PeräsToi	SM	Kuopio	10.3.2002
		6.74 7.15 14.89 2.03 8.20 4.50 2:47.08				
3	5866	Johannes Lahti	TuUL	kans	Lahti/Vierumäki	1.2.1980
		6.7h 7.05 14.91 2.08 8.2h 4.60 2:45.8h				
4	5810	Vesa Rantanen	VirtU	SM	Jyväskylä	11.2.2001
		7.12 6.83 10.74 2.06 8.03 5.50 2:49.94				
5	5779	Harri Laiho	HKV	SM	Jyväskylä	11.2.2001
		7.03 7.08 13.98 1.94 8.29 5.00 2:48.85				
6	5766	Jukka Väkeväinen	LappVei	SM	Jyväskylä	11.2.2001
		7.14 7.33 12.12 2.03 8.28 4.70 2:40.98				
7	5727	Kari-Pekka Lax	LauttLu	SM	Lahti/Vierumäki	19.2.1984
		7.13 7.04 15.59 1.80 7.97 4.70 2:46.2h				
8	5721	Lassi Raunio	TampPy	SM	Joensuu	13.2.2005
		6.99 6.95 14.80 2.07 7.96 4.00 2:48.72				
9	5700	Thomas Barrineau	KuopSV	Conf	Fayetteville, USA	27.2.2010
		7.28 6.76 13.38 2.00 8.45 4.90 2:36.51				
10	5659	Eemeli Salomäki	SomE	SM	Kuortane	8.3.2009
		7.05 7.44 11.66 1.97 8.26 5.40 3:11.09				

Naiset 5-ottelu

1	4580	Tiia Hautala	PorinYU	EM	Gent BEL	25.2.2000
		8.36 1.77 13.92 6.26 2:16.48				
2	4528	Tina Rättyä	IFDrott	SM	Oulu	6.2.1993
		8.62 1.79 13.55 6.30 2:17.04				
3	4419	Satu Ruotsalainen	OulPy	SM	Tampere	13.2.1988
		8.58 1.82 12.25 6.12 2:17.99				
4	4303	Miia Sillman	TampPy	int comb	Tallinn EST	3.2.2019
		8.72 1.86 13.03 6.10 2:31.79				
5	4280	Helle Aro	KU-58	SM	Oulu	6.2.1993
		8.75 1.70 13.43 5.93 2:16.05				
6	4238	Maija Kovalainen	JoensKa	SM	Mustasaari	19.2.2006
		8.53 1.74 14.07 6.05 2:32.60				
7	4227	Mirja Järvenpää	KyröskPo	pim	Turku	28.1.1984
		8.72 1.81 13.68 5.64 2:25.26				
8	4220	Piia Peltosaari	NivU	SM	Mustasaari	7.2.1999
		8.77 1.76 12.42 6.03 2:22.85				
9	4219	Niina Kelo	JärvPa	SM	Mustasaari	19.2.2006
		8.61 1.65 14.90 5.83 2:23.31				
10	4197	Salla Käppi	EspTa	SM	Joensuu	12.2.2005
		8.47 1.72 13.57 5.94 2:29.59				

Miehet 22v 7-ottelu

1	5929	Jaakko Ojaniemi	PeräsToi	SM	Kuopio	10.3.2002
		6.74 7.15 14.89 2.03 8.20 4.50 2:47.08				
2	5721	Lassi Raunio	TampPy	SM	Joensuu	13.2.2005
		6.99 6.95 14.80 2.07 7.96 4.00 2:48.72				
3	5700	Thomas Barrineau	KuopSV	conf	Fayetteville, USA	27.2.2010
		7.28 6.76 13.38 2.00 8.45 4.90 2:36.51				
4	5669	Petri Keskitalo	RaahVe	SM	Kuortane	12.2.1989
		7.07 7.22 14.10 1.95 8.10 4.60 2:55.83				
5	5659	Eemeli Salomäki	SomE	SM	Kuortane	8.3.2009
		7.05 7.44 11.66 1.97 8.26 5.40 3:11.09				
6	5565	Elmo Savola	LappVei	SM	Kuortane	13.3.2016
		7.10 6.73 13.06 2.02 8.17 4.60 2:51.92				
7	5540	Mauri Kaattari	HimU	SM	Helsinki	17.2.2008
		7.40 6.70 14.82 2.13 8.52 5.00 3:08.59				
8	5529	Juuso Hassi	OrivPo	SM	Helsinki	8.3.2015
		7.06 7.12 14.32 1.90 8.45 4.50 2:53.28				
9	5467	Asko Kilpeläinen	HKV	SM	Jyväskylä	9.2.1997
		7.28 6.96 11.68 1.97 8.56 5.02 2:51.3h				
10	5459	Jussi Välimäki	NoormNo	SM	Helsinki	16.2.2003
		7.33 6.83 14.43 1.90 8.35 4.60 2:50.39				

Naiset 22v 5-ottelu

1	4419	Satu Ruotsalainen	OulPy	SM	Tampere	13.2.1988
		8.58 1.82 12.25 6.12 2:17.99				
2	4227	Mirja Järvenpää	KyröskPo	pim	Turku	28.1.1984
		8.72 1.81 13.68 5.64 2:25.26				
3	4178	Aija Kortesoja	LapVi	SM	Jyväskylä	24.1.1993
		8.77 1.75 13.88 5.92 2:30.06				
4	4125	Henna Palosaari	KuivAu	SM	Helsinki	8.3.2015
		8.58 1.64 11.99 6.10 2:21.58				
5	4116	Piia Peltosaari	NivU	SM	Kuopio	12.2.1995
		8.90 1.73 12.84 5.97 2:26.53				
6	4107	Susanna Rajamäki	KarijTa	SM	Turku	6.2.2000
		8.74 1.65 14.19 5.94 2:28.76				
6	4107	Niina Kelo	JärvPa	SM	Kuopio	10.3.2002
		8.68 1.67 15.32 5.51 2:27.39				
8	4100	Tiia Hautala	PorinKU	SM	Oulu	7.2.1993
		8.94 1.79 13.31 5.63 2:27.37				
9	4096	Hertta Heikkinen	JoensKa	SM	Kuortane	13.3.2016
		8.43 1.73 12.34 5.54 2:23.49				
10	4077	Johanna Halkoaho	SuodennU	SM	Turku	9.2.1997
		8.36 1.69 11.19 6.32 2:35.15				

Miehet 19v 7-ottelu

1	5676 (6,25 kg)	Jaakko Ojaniemi	PeräsToi	SM	Mustasaari	7.2.1999
	6.98 7.30 14.66 1.96 8.34 4.25 2:48.71					
2	5482 (6,25 kg)	Harri Laiho	TapE	SM	Tampere	4.2.1996
	7.26 6.67 13.96 1.95 8.37 4.90 2:56.53					
3	5456 (6,25 kg)	Aki Heikkinen	ÄänekU	SM	Jyväskylä	8.2.1998
	7.29 6.92 14.71 1.82 8.49 4.53 2:43.78					
4	5345	Juuso Toivonen	ÄhtU	SM	Helsinki	3.3.2019
	7.23 6.84 12.46 1.89 8.37 4.70 2:54.57					
5	5432	Otto Kilpi	NokU	SM	Joensuu	13.2.2005
	7.06 7.02 12.91 2.11 8.12 3.80 2:59.29					
6	5428	Artur Hämäläinen	KuortKu	SM	Kuortane	13.3.2016
	7.23 6.86 15.29 1.87 8.35 4.20 2:48.49					
7	5368	Elmo Savola	LappVei	SM	Jyväskylä	2.3.2014
	7.21 6.74 12.97 1.94 8.10 4.50 2:58.95					
8	5314 (6,25 kg)	Juha Karhe	TampPy	SM	Turku	6.2.2000
	6.99 7.17 13.91 1.94 8.13 4.02 3:14.41					
9	5292	Mauri Kaattari	HimU	SM	Jyväskylä	15.2.2004
	7.48 6.44 14.00 2.06 8.70 4.80 3:02.46					
10	5273 (6,25 kg)	Lassi Raunio	TampPy	SM	Kuopio	10.3.2002
	7.02 6.79 12.18 1.98 8.11 4.20 3:06.22					

Naiset 19v 5-ottelu

1	4178	Aija Kortesoja	LapVi	SM	Jyväskylä	24.1.1993
	8.77 1.75 13.88 5.92 2:30.06					
2	3997	Johanna Halkoaho	SuodennU	SM	Tampere	30.1.1994
	8.81 1.70 11.34 6.21 2:32.75					
3	3920	Niina Kelo	JärvPa	SM	Mustasaari	7.2.1999
	8.75 1.70 14.57 5.56 2:41.74					
4	3918	Ilina-Kaisa Mäkelä	KU-58	SM	Jyväskylä	4.3.2018
	9.00 1.68 12.70 5.75 2:29.69					
5	3910	Annu Montell	AavasU	SM	Kuopio	12.2.1995
	8.92 1.70 12.97 5.50 2:29.17					
6	3896	Henna Palosaari	OulPy	SM	Mustasaari	5.2.2012
	8.85 1.68 11.52 5.70 2:26.56					
7	3891	Nelli Moliis	TuUL	SM	Jyväskylä	9.2.1997
	9.07 1.69 11.48 5.68 2:23.70					
8	3859	Jessica Rautelin	EsboIF	SM	Helsinki	8.3.2015
	8.88 1.60 11.22 5.55 2:17.16					
9	3852	Jenniina Halkoaho	SuodennU	SM	Jyväskylä	11.2.2001
	8.80 1.62 11.12 5.88 2:27.47					
10	3849	Susanna Rajamäki	KarijTa	SM	Jyväskylä	9.2.1997
	9.19 1.63 13.35 5.74 2:30.64					

Miehet 17v 7-ottelu

1	5410	Marcus Kytölä	HyvsU	SM	Tampere	5.3.2017
		7.23 6.73 14.97 1.83 8.23 4.90 3:05.42				
2	5262	Sami Itani	JyväskKU	SM	Jyväskylä	15.2.2004
		7.30 6.67 15.43 2.03 8.49 3.60 2:53.49				
3	5260	Artur Hämäläinen	KuortKu	helsy	Helsinki	3.2.2013
4	5171	Juuso Koivuniemi	TeuvRi	SM	Kuortane	8.3.2009
		7.35 6.85 13.57 1.79 8.25 4.20 2:54.75				
5	5163	Aki Heikkinen	ÄänekU	SM	Jyväskylä	9.2.1997
		7.35 6.68 14.50 1.88 8.74 4.12 2:51.3h				
6	5113	Otto Ylöstalo	IFSibboV	SM	Helsinki	17.2.2008
		7.35 6.57 14.57 1.87 8.45 4.00 2:56.53				
7	5081	Janne Mäkelä	OulPy	SM	Tampere	4.2.1996
		7.19 6.81 12.53 1.71 7.96 3.60 2:46.32				
8	5049	Mika Rajala	JärvPa	SM	Tampere	4.2.1996
		7.47 6.49 13.28 1.80 8.84 4.40 2:45.91				
9	5039	Jussi Kanervo	AlatPi	SM	Jyväskylä	7.3.2010
10	5033	Eetu Taskinen	LahdA	SM	Helsinki	17.2.2008
		7.43 6.46 14.85 1.69 8.50 4.60 3:02.18				

Naiset 17v 5-ottelu

1	4178	Saara Hakanen	KeskiUYU	SM	Kuortane	13.3.2016
		8.68 1.78 11.28 5.93 2:21.40				
2	4046	Susanna Rajamäki	KarijTa	SM	Tampere	4.2.1996
		8.81 1.65 15.24 5.67 2:31.55				
3	3994	Sanna Saarman	LeppSi	SM	Jyväskylä	8.2.1998
		8.69 1.69 12.09 6.09 2:35.00				
4	3969	Niina Kelo	JärvPa	SM	Jyväskylä	9.2.1997
		8.65 1.69 15.21 5.56 2:41.94				
5	3945	Jessica Rautelin	EsboIF	SM	Jyväskylä	2.3.2014
		8.77 1.59 12.24 5.65 2:18.72				
6	3938	Iida Kalliomäki	EsboIF	SM	Helsinki	8.3.2015
		8.71 1.66 11.61 5.79 2:26.26				
7	3935	Iina-Kaisa Mäkelä	KeskiUYU	SM	Kuortane	13.3.2016
		8.78 1.63 14.30 5.58 2:31.76				
8	3934	Saga Vanninen	TampPy	SM	Helsinki	3.3.2019
		8.54 1.68 14.14 5.38 2:35.29				
9	3892	Nelli Moliis	TuUL	SM	Turku	5.2.1995
		9.04 1.71 12.84 5.69 2:33.44				
10	3891	Elina Kakko	PerttPei	SM	Jyväskylä	2.3.2014
		8.99 1.83 12.49 5.63 2:43.72				

Viimeinen sana Rakkaudesta seitsenotteluun

Tiia Hautala
6369



Olen joskus jossain lehtihaastattelussa tokaissut seuraavasti: "Usein siinä kasin lähtöviivalla tulee mieleen, että eikö aikuisella ihmisellä ole parempaa tekemistä, kuin seisoa siinä viivalla?" Muistan, kuinka useammankin kerran olen päivitellyt viimeistään keihään jälkeen, että minkä helkkarin takia sitä on tullut valittua tämä laji? Jos olisin vaikka pituushyppääjä, tämä kaikki olisi ohi paljon nopeammin. Harjoittelukaudellakin oli välillä aivan hajanainen olo: juuri kun tuntui, että oli saatu korkeuden tekniikassa juonesta kiinni, kuulatreeneissä tuntui siltä, kuin sitä lajia ei olisi eläissään tehnyt. Olen useasti raivonnut kuulalle, repinyt hiuksia päästä keihästreeneissä, inhonnut tehointervalleja sydämeni pohjasta ja saanut nopeuskestävyystreeneistä elämää suuremman pääkivun ja kuvotuksen.

Seitsenottelu oli minulle kuin ajoittain hankala kumppani: olin vähällä tulla hulluksi, kun se irvisti minulle ilkkuen päin naamaa. Pääsääntöisesti ja voittopuolisesti rakastin sitä kuitenkin yli kaiken. En usko, että mikään muu laji olisi lopulta antanut minulle sellaista täyttymystä kuin se. En koskaan ole kokeillut, millaista olisi olla "pelkkä" pituushyppääjä tai "pelkkä" aituri, mutta kun tein yksittäisiä lajeja, vaikka Kalevan Kisoissa, en syttynyt samalla tavalla niistä. Tiedättehän tunteen: eteesi astuu kivannäköinen tyyppi, mutta sisälläsi ei värähdä. Sydämesi kuuluu vain ja ainoastaan sille yhdelle. Seitsenottelu kaikessa raskautessaan ja paskamaisuudessaan ehdottomasti parasta, mitä yleisurheilukentillä oli minulle tarjota!

Seitsenottelu ja tietenkin myös kymmenottelu ovat kuin itse elämä pienoiskoossa. Olen siis elänyt loppuun asti noin 60 pientä, mutta opettavaista elämää! Nämä minielämät ovat antaneet minulle säkkikaupalla suuria tunteita, ja ne ovat opettaneet minulle loistavia selviytymiskeinoja ja strategioita.

Minulla on ollut kaksi euforista elämää, joiden läpi suorastaan tanssin, hautaan asti ilakoiden. Kuvailen teille ensimmäisen. Se asemoitui varsin eksoottiseen ympäristöön nimeltään Kyötikkälä, joka perimätiedon mukaan sijaitsee Kangasalla. Olin edellisessä elämässä jäänyt pituushypyssä ilman tulosta ja pilannut sen kaltaisella toiminnalla perheeni ja sukulaiseni säilymisen Superliigassa. Tässä tulevassa elämässä oli siis ekstralatausta, koin melkoista painettakin siitä, että elämä onnistuu. Minulla oli kuitenkin niin valtava elämänhalu ja raju luottamus siihen, että selviän! Edes lähipiirini ei uskonut, että saavuttaisin tavoitteeni. Mutta minä uskoin. Kun elämä lähti käyntiin hienosti ennätystä paremmalla aitajuoksulla -vaikkakin myötätuulen avustamana - annoin mennä! Otin ilon irti joka hetkestä, mutta myös kanavoin hallittua raivoa sellaisilla hetkillä, kun elämä sitä vaati. Esimerkiksi kuulan aikana olin suorastaan vihainen, mutta onnistuin pitämään siinä juuri oikean viireystilan ja suhtautumaan siihen, kuten kyseiseen lajiin kuuluukin. Pituus ja keihäs ratkaisivat lopullisesti sen, että tämä elämä päättyi ensimmäiseen kuuden tuhannen pisteen ylitykseen. Tämä elämä oli sellainen, jota en pelännyt elää! Onnistumiset ruokkivat toisiaan ja usko itseäni vahvistui sitä mukaa, kun huomasin että kovasta työstä ja hyvästä valmistautumisesta maksettiin asianmukaista palkkaa.

Moniottelusarjat ovat minieläminä tavallaan täysin erilaisia, mutta kuitenkin eräänlainen jatkumo. Ainakin suoritat vertailua: onko tämän parempaa elämää vielä ollut? Onnistuinko oppimaan ainakin edellisen elämän virheistä? Ja joskus käy niin että jokin suurinumeroinen ja täyteläinen elämä ei välttämättä jää muistoihisi kaikista selkeimpänä. Joskus käy niin, että hankaluuksien ja vaikeuksien täyttämä elämä voi opettaa eniten ja jättää syvemmät jäljet, kuin joku numeroiden valossa parempi elämä. Kerronpa teille sellaisesta.

Olin valmistautunut tähän elämääni ja sen tärkeimpään koitokseen pitkään, koko sen minielämäni ajan. Tämän elämän taistelutanner oli kaukana, Australiassa asti, ja sitä symbolisoi kaiken kukkuraksi vielä viisi eriväristä rengasta. Edellisessä elämässäni olin tehnyt sellaisen tempun, että tältä elämältäni sopi odottaa lopullista murtautumista maailman eliittiin. Mutta joku kaiheri mieltäni kahlatessani elämän ehtoota kohti. Olin kuukausikaupalla puristanut, yliyrittänyt, kiertänyt Sydneyn rataa mielessäni tuhansia kertoja niin, että olin unohtanut elää tässä ja nyt. Todellisen läsnäolon puuttuminen kangisti mielen lisäksi kroppani, eikä sillä ollut tilaa edes hengittää vapaasti. Kun tämän elämän huipennus koitti, sama käsijarru oli päällä aina vaan. Virstanpylväät ohitettiin sumussa, enkä pystynyt näkemään niitä kirkkaina, syynä jälleen todellisen läsnäolon puute, tässä ja nyt! Elä ja koe asioita, nyt! En suorittanut huonosti, mutta kirkkaasti alle kykyjeni. Toisen ottelupäivän aamuna vaeltelin varjojen mailla vielä pituushypyn verryttelyssä.

Mutta sitten yhtäkkiä verryttelyn aikana tapahtui jotain ihmeellistä: tajusin, kuinka valtavan typerää on tuhata elämäänsä synkistelyyn. Virheitä on ehkä tehty ja alisuoriuduttu, mutta vielä voisin pelastaa elämäni niin, että kulkisin sen loppuun arvokkaana, pää pystyssä niin, ettei kiikkustuolissa tarvitsisi katuakaan! Koin valaistuksen, enkä hämmentynyt edes siitä, että pituushypyssä minulta jäi puolen sentin yliastumisen takia mittaamatta noin 640 hyppyä. Ajattelin: "Enhän voi kovin huonossa kunnossa olla, jos hyppään noin pitkälle!" Tulos jäi 612, joten pisteitä hukkuin, mutta en antanut sen minua enää murtaa. Keihään aikana satoi ja tuuli rajusti, mutta onnistuin heittämään niihin olosuhteisiin niin hyvin, että nousin listoilla entisestään. Näin tuloksen taakse. Se ei ollut kummoinen, mutta olin selviytynyt hankalissa oloissa hienosti. Viimeinen tanssi tämän elämän hautaan oli kunniakas, nousin pistesijalle kasilla ja kiitän itseäni vielä nykyisessäkin elämässäni, että otin tuolloin itseäni niskasta kiinni ja elin tuon elämän loppuun arvokkaana ja aivan kaikkeni yrittäen, täysillä eläen. Ja viime hetkellä tajuten, että elämä on tässä ja nyt.

Toivon täyteläisiä, unohtumattomia, uskomattomia, raastaviakin minielämiä kaikille, joiden sydämessä asuu suuri rakkaus moniotteluja kohtaan!

Moniottelu

Seuraava numero
ilmestyy huhtikuussa 2020

