

Suomen *Urheilu* 2020

**Topi Raitasen
katse Tokion
finaalissa
s. 8 >>**

**Miro Heiskasen
läpilyöntikausi
NHL-jäillä s. 26 >>**

Kimi Räikkönen
– Alfa Romeo on toinen perheeni s. 44 >>



Päävalmentaja
Markku Kanerva
arvokisatunnelmissa
s. 18 >>



Kaisa Mäkäräinen
arkielämä hakee muotoaan
koronatodellisuudessa
s. 38 >>



The artistry of Japanese craftsmanship

PRESAGE

SEIKO

SINCE 1881

Urheiluvuosi ilman suuria arvokilpailuja

Poikkeuksellinen urheiluvuosi kääntyy kohti loppuun, on yhteenveton aika. Vuotta sävyttivät keskustelut arvokilpailujen järjestämisistä. Kesäolympialaiset, jalkapallon EM-kilpailut, yleisurheilun EM-kilpailut, jääkiekon MM-kilpailut ja monet muut merkittävät urheilutapahtumat siirrettiin tai peruutettiin. Arvokilpailujen ohella palloilusarjat eri maissa jäivät kesken ja mestaruudet jäivät kruunauksitta. Suomessa tämän kohtalon kokivat jääkiekon Liiga sekä lento- ja koripallon liigat.

Poikkeustilanteesta huolimatta vuosi sisälsi onnistumisia. Suurimpien lajien osalta kansallinen yleisurheilu-, jalkapallo- ja pesäpallokausi vietiin pääasiassa onnistuneesti läpi. Mestarit kruunattiin, vaikka ongelmiakin oli. Ottelusiirrot ja katsojarajoitukset kuitenkin sävyttivät urheilukautta. Keskustelua aiheutti myös kilpailujen järjestämisen oikeutus. On kuitenkin hyvä muistaa, että urheilu on kaikessa suuruudessaan myös monen välillisen vaikutuksen moottori yhteiskunnassa. Siksi käsien pystyyn nostaminen ei ole paras tapa tehdä päätöksiä. Paras tapa on kaikella mahdollisella tavalla suunnitella ja rakentaa tapahtuma, joka toimii vastuullisesti ja turvallisesti. Mikäli tähän ei pystytä, kädet voi nostaa pystyyn. Ei muuten.

Urheiluvuoden kohokohtia olivat muun muassa erinomaisen onnistunut yleisurheilukesä, Huuhkajien poikkeuksellinen menestys perinteisen vahvoja jalkapallomaita vastaan sekä nuorten suomalaisten NHL-ammattilaisten esiinmarssi. Näyttämöltä

poistui myös yksi suomalaisen yksilöurheilun ykkösnimistä, kun ampumahiihtäjä Kaisa Mäkäräinen ilmoitti vetäytyvänsä kilpaladuilta.

Eettiset kysymykset puhuttivat

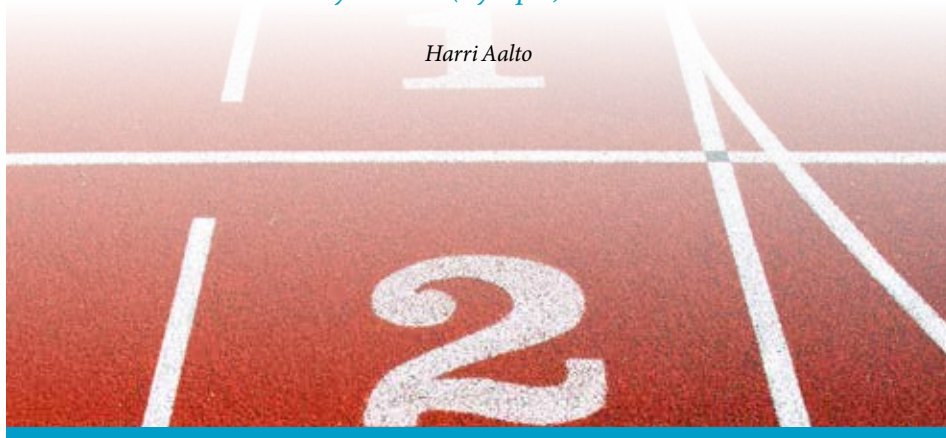
Urheilua puhuttivat vahvasti myös eettiset kysymykset. Arvokilpailujen järjestämisen oikeutus eri maissa tai rahapelituoton rooli urheilun rahanjaossa herättivät vahvoja mielipiteitä. Näin pitää ollakin. Urheilu ei ole oma saarekkeensa yhteiskunnassa, vaan sen tulee toimia reiluilla pelisäännöillä. Mielipiteillä ja näkemyksillä tulee antaa tilaa. Rakentava ja toisten mielipiteitä kunnioittava keskustelu jo itsessään antaa tilaa urheilun merkittävälle roolille.

Urheilu kuten koko yhteiskunta elää poikkeuksellista aikaa. Aika asettaa haasteet myös seuratoiminnalle toiminnan ja tilojen osalta. Osa lajeista on joutunut ottamaan aikalisän harjoituksista ja kilpailuista sekä osa on toteuttanut toimintaansa rajoitusti. Selvää on, että osa harrastajista on jäänyt pois ja kynns toiminnan aloittamiseen on noussut. Toivottavasti poikkeuksellinen ajanjakso saadaan pois päiväjärjestyksestä mahdollisimman pian, jotta iloiset ja innokkaat pienet liikunnan harrastajat saavat ottaa ensiaskeleensa joko elinikäisen liikunnan maailmaan tai jopa huippu-urheilijan polulle.

Suomen Urheilu 2020 kokoaa yhteen joitakin urheiluvuoden kohokohdista.

Menestyksellistä (olympia)vuotta 2021!

Harri Aalto



SUOMEN URHEILU 2020 // JULKAISIJA: SUOMEN URHEILULIITTO YR

YHTEYSTIEDOT: Tapio Nevalainen, tiedotus@sul.fi
KANNEN KUVAT: SUL, Jussi Eskola, Newspix
ULKOASU JA TAITTO: pirjousitalo-aura.com
PAINO: Grano Oy

Suomen Urheilu 2020

Sisältö

Pääkirjoitus3

20204

Yleisurheilu8

Jalkapallo..... 18

Jääkiekko26

Maastohiihto34

Mäkihyppy36

Ampumahiihto38

Pesäpallo42

F144

Ralli48

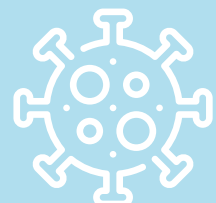
Salibandy50

Koripallo52

Lentopallo.....54

Tennis55

Uinti56





Kuva: SPL/Juha Tamminen

Onko hiljaisuus enää vaihtoehto?



Hetki oli hädin tuskin muutaman sekunnin mittainen. Juuri sellainen kuin historiaan painuvat hetket usein ovat. Ohikiitävä.

Voisiko jopa Kansainvälinen Olympiakomitea taipua sallimaan urheilijoiden, tai joukkueiden, kannanotot?

Suomen miesten jalkapallomaajoukkue teki pienen, mutta sittenkin varsin suurin eleen ennen syyskuun 3. päivää pelattua Kansojen liigan ottelua Walesia vastaan.

Pelaajat laskivat toisen polvensa maahan pieneksi hetkeksi ennen alkuvihellystä. Tarkoituksena oli osoittaa tukensa Yhdysvalloista jo vuosia sitten alkaneelle, mutta vasta tänä vuonna urheilumaailmaa väkevästi ravistelleelle, rasismia vastustavalle Black Lives Matter –liikkeelle.

Hetkessä ja viestissä oli vahvaa symboliikkaa, kun Suomi pelasi ensimmäisen ottelunsa uudella remontoitulla Olympiastadionilla, ilman katsojia, totaalisen hiljaisuuden ympäröimänä. Ottelussa ei ainoastaan vihitty uutta Olympiastadionia maajoukkueen kodiksi, vaan myös toivottiin suomalainen urheiluyleisö tervetulleeksi uudelle aikakaudelle.

– Rasismi on vakava ongelma, eikä hiljaisuus ole vaihtoehto, maajoukkueen kapteeni Tim Sparv sanoi ottelun jälkeen julkaistulla videolla.

Kertaakaan aikaisemmin suomalainen maajoukkue ei ollut ottanut yhteisesti näin vahvasti kantaa yhteiskunnallisiin asioihin ottelutapahtuman yhteydessä. Miksi nyt?

Urheilun hullu vuosi 2020

Tai ehkä tärkeämpää olisi kysyä miksi vasta nyt?

Black Lives Matter –liike nousi näkyvästi julkisuuteen melko tarkalleen neljä vuotta ennen Huuhkajien polvistumista Olympiastadionilla.

Silloin valokeilassa oli San Francisco 49ersin tähtipelaaja Colin Kaepernick, joka ensin istui ja myöhemmin polvistui Yhdysvaltain kansallislaulun aikana ennen amerikkalaisen jalkapallon NFL-liigan otteluita.

Mustiin kohdistuvaa poliisiväkivaltaa ja rasismia vastustaneen Kaepernickin kohtalona oli maksaa solidaarisuudestaan ja kannanotoistaan koko urallaan.

Tavallaan saman kohtalon koki HJK:n hyökkääjä Riku Riski, joka kiellettiin lähtemästä Suomen maajoukkueen harjoitusleirille Qatarin alkuvuonna 2019 eettisiin syihin vedoten. Riskiä ei ole sen koommin maajoukkueessa nähty, eikä sinne kutsuttu.

Myös Suomen Urheiluliiton puheenjohtaja Sami Itani päätyi samaan Qatar-ratkaisuun Dohassa pidettyjen yleisurheilun MM-kisojen kohdalla, sillä Doha oli hänen mielestään eettisesti, urheilullisesti ja ekologisesti kesämätön valinta.

Vielä neljä vuotta sitten yhteiskunnallisesta kannanotosta saattoi menettää uransa Yhdysvalloissa ja vajaa pari vuotta sitten maajoukkueuransa Suomessa. Nyt ollaan tilanteessa, jossa yksittäiset urheilijat, joukkueet ja jopa kokonaiset urheilusarjat ovat nousseet Black Lives Matter –liikkeen tueksi tilanteessa, jossa ensimmäiset urheilujohtajat ovat ottaneet avoimesti kantaa muualla yhteiskunnassa keskustelua herättäviin eettisiin ja ekologisiiin ongelmiin.

Yhä harvemmin kuullaan vakiintunutta mantraa, jonka mukaan urheilua ja politiikkaa ei pidä sekoittaa toisiinsa. Ollaan tultu niin pitkälle, että Kansainvälisen jääkiekkoliiton luottamustehtävien loppusuoralla oleva Kalervo Kummolakin on päätenyt sanomaan, ettei urheilua ja politiikkaa voi erottaa toisistaan.

Vaikka trendi on ollut selvä jo vuosia, olisi vielä vuosi sitten ollut sula mahdollisuus, että Yhdysvaltain kaikki suuret ammattilaissarjat amerikkalaisesta jalkapallosta koripalloon, baseballista jääkiekkoon ja jalkapalloon siirtäisivät otteluitaan yhteiskunnallisen protestin tai pelaajien tahdon vuoksi.

Amerikkalaisen jalkapallon NFL-liiga jopa myönsi olleensa väärässä, kun ei ollut aikaisemmin kuunnellut pelaajiaan riittävästi. Tullaan taas kysymykseen: miksi nyt?

Korona synnytti olosuhteen

Tarvittiinko patojen murtumiseen globaali pandemia, joka silppusi kaikki totutut tavat, tottumukset ja itsensänselvyydet. Yhtäkkiä mikään ei ollutkaan niin kuin ennen, niin kuin aina oli ollut.

Kaiken muun ohella koronapandemia tyhjensi myös urheilukatsomot ja jätti jälkeensä valtavan taloudellisen kaaoksen.

Samaan aikaan Yhdysvallat oli poliittisesti äärimmäisen latautuneessa tilanteessa Donald Trumpin repivän ja kahtia jakavan presidenttikauden jäljiltä.

Lopullisesti muurit alkoivat murtua toukokuussa George Floydin kuoltua poliisiväkivallan seurauksena Minneapolisissa.

Protestit levisivät ensin amerikkalaisille kaduille, sieltä kansainvälisille kaduille ja lopulta urheilustadioneille ja urheilusarjoihin.

Sanotaan, että kriiseissä on aina mahdollisuus, eikä maailma, urheilu-



maailmasta puhumattakaan ole kohdannut maailmansotien jälkeen koronakriisin kaltaista shokkia.

On mahdollista, että läpi maapallon pyyhkäissyt koronavirus synnytti tilan ja olosuhteen, johon syntyi riittävästi tilaa.

Se, mihin ei ennen uskallettu kajo- ta, tuntuukin nyt turvalliselta ja mitä suurimmassa määrin mahdolliselta. Yhtäkkiä hiljaisuudelle on vaihtoehto. – Ihmiset ovat vihdoinkin alkaneet kuunnella meitä. Emme tiedä, miten kauan tämä kestää, mutta nyt on viimeinkin aika tehdä jotain merkittä- vää, koripallotähti LeBron James ker- toi New York Timesille kesäkuussa.

Aina positiivinen muutos ei lähde edes urheilijoista, seuroista tai kannat- tajista. Se voi aivan hyvin lähteä myös rahoittajista kuten ikonisen Was- hington Redskinsin tapauksessa, jos- sa amerikkalaisen jalkapallon seura vaihtoi nimensä Washington Football Clubiksi sponsoreilta tulleen merkit- tävän painostuksen vuoksi.

Uuden vuosikymmenen uusi pelikenttä

Jos hiljaisuus ei enää 2020-luvulla ole vaihtoehto, millaisen pelikentän se avaa uuden vuosikymmenen tulevil- le vuosille?

On kiinnostavaa pohtia, voisiko joku maa jäädä pois ensi vuodeksi Val- ko-Venäjälle myönnettyistä jääkiekon MM-kisoista? Latvia ehti jo ilmaise- maan kantansa toisena isäntämaana ja ilmoitti haluttomuutensa järjestää ki- soja yhdessä Valko-Venäjän kanssa.

Nähdäänkö tällä vuosikymmenellä ensimmäinen jääkiekkoilija, joka kiel- täytyy pelaamasta vaikkapa KHL:ssä, Valko-Venäjällä tai Jokereissa eettisten syiden vuoksi?

Voisiko jopa Kansainvälinen Olympiakomitea taipua sallimaan ur- heilijoiden tai joukkueiden kannan- otot? Tai jopa itse osoittaa tukensa universaaleille ja jakamattomille ih- misoikeuksille? Jos ei vielä Tokiossa, niin jo tällä vuosikymmenellä?

Enemmän kuin mitään muuta, se voisi palauttaa vieraannuttavaksi pai- sunneiden ja arvotyhjien ajatuneiden olympialaisten arvostusta ja elinvoi- maa.

Hiljaisuudelle on tänä päivänä myös vaihtoehto, mutta onko itse hil- jaisuus 2020-luvulle mentäessä enää vaihtoehto?

Aivan varmasti, mutta yhä vain vaikeampaa on kuvitella maailmaa, jossa siihen voidaan pakottaa.

Pekka Pernu

Kuva: Jussi Eskola



Tekstit ja kuvat: Tapio Nevalainen

Valojäniksen salliminen yllätti Raitasen: "Se pitää ottaa käyttöön Suomessa, kun se on kerran sallittu"

Koronarajoitukset kurittivat yleisurheilukautta, mutta kestävyysjuoksussa nähtiin silti tukku huikaita ennätyksiä ja kiihkeää debattia välineistä ja urheilijan avuista. Lajin kotimaiselle keulakuvulle Topi Raitaselle valojäniksen salliminen oli yllätys.

– Itse ihmettelen eniten, miten tuo valojänishomma oikein sallittiin. Se on minusta asia, mistä saa eniten etua, kun kovia aikoja tehdään. Valojäniksen kanssa on niin paljon helpompi juosta tasaisella vauhdilla kovaa, Raitanen sanoo.

Valojänis oli tukena, kun Kenian Joshua Cheptegei rikkoi 5000 ja 10 000 metrin maailmanennätykset Monacossa ja Valenciassa. Samoin kuin Hollannin Sifan Hassan ja Ison Britannian Mo Farah puursivat tunnin juoksun ME:t Brysselissä.

– Minusta tässä lajissa on hienoa, että tuloksia pystyy vertailemaan läpi lajin pitkän historian. Valojänis tekee niin merkittävän eron siihen, miten nuo vanhat ME:t on tehty, että se on vähän väärin heitä kohtaan, Raitanen viittaa aiempiin ME:n haltijoihin.

– En tiedä, kuinka entiset ME-juoksijat itse sen kokevat, mutta jäniksillä oli aiemmin isompi vastuu. Piti osata tehdä tarpeeksi tasaista työtä ja jaksaa tarpeeksi pitkälle. Viimeisillä kierroksilla se oli sitten mies vastaan kello -taistelu, eikä siinä vaiheessa jäniksiä enää ollut. Niitä taisteluita oli hieno seurata.

”Ehkä valojänis helpottaa juoksun järjestämistä”

Raitanen pitää selvänä, että valojänis tulee käyttöön myös Suomessa, kun Kansainvälinen yleisurheiluliitto (WA) hyväksyy sen avulla tehdyt ennätykset.

– Itse en siitä pidä, mutta totta kai se pitää ottaa käyttöön myös täällä, kun se on kerran sallittu menetelmä. Toivottavasti niitä tullaan näkemään kisoissa. Se on pieni investointi kisajärjestäjille, Raitanen arvioi.

– Ehkä juoksua on valojäniksen kanssa myös helpompi järjestää, kun voi ottaa varsinaiseksi ”jänikseksi” tuulta halkomaan melkein minkä vaan juoksijan, joka seuraa valoaaltoa, ja itse tulee sitten jäniksen perässä.

”En koe olevani altavastaaja Adidaksen piikkareilla”

Valojäniksen ohella kestävyysjuoksussa puhuttiin kengistä. WA päätti että kenkiä, joissa pohjan paksuus on yli 25 millia ei saa käyttää rata- tai maastajuoksussa 800 metrillä tai sitä pidemmällä matkoilla. Maantiekisoissa pohjan maksimipaksuus on 40 millia, ja pohjassa saa olla vain yksi hiilikuitulevy.

Kimmoisuutta kohentavaa hiilikuitua amerikkalainen varustejätti toi myös piikkareihin. Niissä kengän tuoma etu oli kuitenkin juoksijoiden ja asiantuntijoiden silmissä kiistanalaisempaa kuin maantiejuoksukengissä.

– Nikellä on näissä asioissa pitkä etumatka. Ensimmäiset protot noista kengistä nähtiin jo Rion olympialaisissa, mutta tässä tapauksessa korona tuli hyvään aikaan. Muut valmistajat saivat vuoden aikaa kuroa etumatkaa kiinni, Raitanen viittaa kaikkien arvokisojen peruuntumiseen.

Piikkareiden tuotekehityskilpa ei Raitasta huoleta.

– Juoksen Adidaksen piikkareilla enkä koe, että olisin niillä altavastaaja. Niillä on tehty kovia tuloksia, ja edelleen se on niin, että jalat niitä kenkiä vievät. Luotan siihen, että pystyn kehittämään ja juoksemaan kovempia aikoja näillä välineillä, Raitanen sanoo.

”

Jäniksillä oli ennen isompi vastuu. Piti osata tehdä tarpeeksi tasaista työtä ja jaksaa tarpeeksi pitkälle.”





”

Tiedän, että tämän kesän juoksuilla finaali paikka Tokion olympialaisissa on mahdollinen.”

Ingebrigtsenin ja Berglundin treenimetodilla kohti olympiakisoja

Estejuoksija Topi Raitanen on siirtynyt sujuvasti kestävyysjuoksun pohjoismaisten kärkinimien suosimaan harjoitusmalliin, eikä ole valintaansa katunut.

– Tämä ei ole se helpoin harjoittelutapa, eikä varmasti sovi kaikille. Minulle se toimii nyt, kun olen oppinut kontrolloimaan rasiustasoa harjoituksissa, Raitanen sanoo tuplavk-harjoittelusta.

Kun koronapandemia siirsi Tokion olympiakisoja vuodelle, ennätyksen kohentaminen jäi Raitaselle viime kesän ykköstavoitteeksi. Monacossa juostu 8.16,57 ja Kuortaneella elokuussa syntynyt 1500 metrin ennätys 3.38,88 kertoivat, että uusi harjoitusmalli toimii.

– Kausi oli hyvä. Monacon juoksu vielä huipensi sen. Koen silti, että olisin pystynyt parempaan, jos kovia kansainvälisiä startteja olisi ollut enemmän, Raitanen arvioi.

– Turun Paavo Nurmi Gamesin ja Monacon estejuoksesta juokseminen peräkkäin kolmen päivän sisään oli kesän tärkein juttu. Kun pystyin kahteen tuollaiseen juoksuun peräjälkeen, se kertoo, että perustaso on noussut.

Turussa vaivattomasti ajassa 8.22,45 juostu 3000 metrin esteiden voitto oli Raitaselle koronakesän ”arvokisojen” alkuerä ja Monaco markkeerasi finaalia.

– Tiedän, että noilla tämän kesän juoksuilla finaali paikka Tokion olympialaisissa on mahdollinen. Iso tavoite on sitten finaalisissa pärjääminen. Tavoite on sijoitus kahdeksan parhaan joukkoon, Raitanen linjaa.

– Toivottavasti pääsen jo nyt talvella hyvin harjoittelemaan ulkomaille, sulalle maalle ja mahdollisimman kovaan kansainväliseen seuraan. Sellainen motivoi, ja se on minusta se paikka missä kehitytään.

Ingebrigtsenin harjoitusmallilla eteenpäin

Haastattelun aikaan Raitanen urakoi läpi syksyn ensimmäistä leiriään Liikuntakeskus Pajulahdessa, jossa hän hyödyntää alppimajaa. Syksyn korkeanpaikan leirin piti alkujaan olla Ruotsin maileritähti Kalle Berglundin kanssa Font Romeussa Ranskassa.

– Sen leirimatkan jouduin perumaan akillesjännevaivan takia. Sen parantuminen kesti pitkälle syksyyn. Font Romeun leiri päättyi ruotsalaisiltakin ennen aikojaan, kun rajat menivät kiinni, Raitanen kertoo.

Raitanen on viime vuodesta lähtien harjoitellut samalla metodilla, kun Berglund, jonka valmentaja Janne Bengtsson omi norjalaisilta Ingebrigtsenin veljeksiltä.

– Olin viime talvella leirillä Etelä-Afrikassa ruotsalaisten kanssa. Siinä oli hyvä integroitua tähän harjoittelutapaan, Raitanen kertoo.

Tuplavk-harjoittelu tarkoittaa laudukkaan harjoittelun määrän kasvattamista juoksemalla kaksi vauhtikestävyysharjoitusta samana päivänä. Raitanen tekee niin kahdesti viikossa. Harjoitustapa edellyttää vk-vauhtien pitämistä tarkasti kynnyksarvoissa, käytännössä anaerobisen kynnyksen alapuolella. Tätä valvotaan laktaattimittauksilla.

– Minulla on kaksi vauhtikestävyysharjoitusta tiistaisin ja torstaisin. Harjoituksissa on tietyt tavoitetasot, johon tähdätään aamulla ja illalla, Raitanen sanoo.

– Aamulla on vähän rauhallisempi vk-harjoitus, jossa tavoite on pitää laktaatti alle 2 mmol/l. Illalla juostaan kovempaa ja lyhyemmissä pätkissä. Silloin tavoite on korkeammassa maitohappotasossa. Minulla raja on ollut aika lailla 3,5 mmol/l.

Vk-treenin kasvu, pudotti kevyiden lenkkien vauhtia

Raitanen aloitti tuplavk-harjoittelun viime vuonna yhdellä kahden vauhtikestävyystreenin päivällä viikossa ja siirtyi keväällä kahteen viikkokertaan.

– Kun kahden vk-treenin päivinä saatetaan tulla juoksu melkein 19–20 kilometriä vauhtikestävyysalueella, se täytyy osata juosta sillä alueella eikä yhtään kovempaa. Oma vauhtikestävyysalueen kontrollointi on tämän harjoittelun aikana parantunut huomattavasti, Raitanen sanoo.

– Tällainen harjoittelu tarkoittaa myös, että välipäivinä lenkkivauhdit ovat tippuneet edellisistä vuosista. Kevyet päivät pyritään pitämään mahdollisimman kevyinä, ja kovat päivät ovat oikeasti kovia. Kun tuplavk-päivinä tulee verryttelyineen kaikkineen juoksu jopa 30 kilometriä, kyllä siinä illalla uni tulee.

Raitaselle tiistain ja torstain aamutreeni on normisti 5 x 6 minuuttia lyhyellä palautuksella. Iltaisin hän juoksee 10 x 1000 metriä minuutin palautuksella tai 25 x 400 metriä 40 sekunnin palautuksella.

– Lauantaisin on viikon päätreeni, joka on mäkipetoja tai 200-metrisiä. Se on sitten enemmän maksimikestävyyttä, mutta ihan reikäpäänä sitäkin ei juosta.

Raitanen harjoittelee kolmen kovan ja yhden palauttavan viikon jaksotuksella.

– Kovalla viikolla kilometrejä tulee 180 ja palauttavalla 140–150, Raitanen sanoo.

Raitasen kehitysresepti kestävyysjuoksulle: Treeniryhmiä ammatti- valmentajien ympärille

Topi Raitasen silmissä kotimaisen kestävyysjuoksun tasoa on mahdollista parantaa synnyttämällä juoksijoiden harjoitusryhmiä ammatti-valmentajien ja hyvien olosuhteiden ympärille.

– Sitä minusta kannattaisi miettiä, miten saataisiin ammatti-valmentajien ympärille isompia harjoitusryhmiä, joissa olisi enemmän sellaista joukkueurheilutyypistä henkeä, Raitanen sanoo.

– Olen katsellut paljon, miten Ruotsissa on toimittu, ja Yhdysvalloissa on tietysti yliopistoissa isoja valmennusryhmiä. Suomessa taas juoksijat ovat eri puolella maata, eikä ole sellaisia isompia harjoitusryhmiä.

Raitasen mukaan eri-ikäisten juoksijoiden harjoitusryhmät olisivat hyvä motivaattori kaikenikäisille juoksijoille.

– Urheilijat voisivat olla valmiita vaihtamaan vaikkapa opiskelupaikkaa hyvien harjoitusryhmien, olosuhteiden ja valmennuksen perässä, Raitanen uskoo.

– Tällainen systeemi voisi tuoda uusia harrastajia ja saada uransa jatkoa pohtivia vanhempia harrastajia jatkamaan. Kaikkien juoksijoiden tavoite ei tarvitse olla EM-, MM- tai olympiakisoissa.

Päivärinta oli odottamassa kuohuviinin kanssa

Raitanen on päättänyt, että kun oma ura on joskus ohi, häntä ei nähdä arvostelemassa nuoremman polven juoksijoilta. Raitanen on itse maistanut kritiikkiä, mutta toisaalta saanut myös arvokasta oppia ja kannustusta ex-juoksijoilta.

– Silloin kun läksin 2017 vaihtamaan suunnistuksesta estejuoksun puolelle, muistan lukeneeni joiltakin ihmisiltä niin kärkkäitä mielipiteitä Kalevan kisojen jälkeen, ettei niitä koskaan unohda, Raitanen sanoo.



– Se ei ole tapa, jolla lajia tehdään houkuttelevammaksi ja nostetaan lajin tasoa niin, että nuoret kiinnostuisivat juoksemisesta.

Takavuosien juoksijoista ”Lätsä-Pekka” Päivärinta on Raitasen mukaan ollut hänelle tärkeä mentori ja juuri sellainen kuin hän itsekkin toivoi joskus olevansa.

– Päivärinta on aina kannustanut minua jatkamaan ja kohti parempia tuloksia. Muistan, kun rikoin ensimmäisen kerran yhden hänen ennätyksistään 2019 Paavo Nurmi

Gamesissa, hän oli ensimmäisenä vastassa vaimonsa kanssa kuohuviinipulon kanssa, Raitanen muistaa.

– Siitä oikeasti näkee, mitä se arvostus toista urheilijaa kohtaan on. Missään nimessä ei toivota toisella mitään huonoa, pelkästään hyvää. Meillä on kestävyysjuoksussa hieno historia, joka pitää nähdä mahdollisuutena.

Ensikohtaaminen Haikkolan kanssa jäi mieleen

Raitanen muistelee lämmöllä myös

ensitapaamista olympiavoittaja Lasse Virénin valmentaja Rolf Haikkolan kanssa.

– Ne hetket, kun Jannen (Ukonmaanaho) kanssa päästiin keskustelemaan Rolf Haikkolan kanssa, ovat sellaisia, joissa puhelin menee syvälle taskuun, ja sitä hiljennytään kuuntelemaan, Raitanen sanoo.

– Niin Haikkolan kuin Päivärinnan viesti on ollut, ettei pidä kuunnella arvostelijoita vaan luottaa omaan tekemiseen. Se tuottaa parhaan tuloksen.



Tekstit: Tapio Nevalainen / Kuva: Thomas Windestam DECA

Pulli ponkaisi kansainväliselle tasolle

Vuoden yleisurheilijaksi valittu Kristian Pulli ponnisti viime kesänä pituushyppäjänä kansainväliselle tasolle. Suomen ennätys oli makoisa välietappi Pullin ja hänen valmentaja-isänsä Seppo Pullin matkalla kohti arvokisamenestystä.

Pari vauhtiaskelta ja Pulli on ilmassa. Pituushyppyn Suomen ennätysten haltija on vielä ylimenokaudella ja ponnistelee Hervannan kentällä vain kameran iloksi, mutta ilmeet kertovat namutellun maistuvan, ja miksei maistuisi, kun jalat toimivat kuin jouset.

Harjoituskauden Pulli aloittaa pituushyppyn Suomen ennätysten haltijana. Se kertoo, että uran reititys valmentaja-isä Seppo Pullin kanssa on onnistunut, vaikka epäilijöitä on riittänyt.

– Kyllä sitä on paljon epäilty, miksi ylipäätään valitsin lajiksi pituushyppyn. Se nopeus, joka minulla nuorempana oli, olisi ehkä sopinut paremmin kolmiloikkaajalle, kuten minun kroppani muutenkin, mutta kolmiloikka ei vaan lajina sopinut minulle, tuli vammoja ja muuta, Pulli muistelee.

Kun puhutaan kansainvälisen tason pituushyppäjän nopeudesta, ei Pullin mielestä olla niin vahvasti perimän armoilla kuin pikajuoksussa.

– Vaikka nopeus on geeneissä, se on silti ominaisuus, jota pystyy harjoittamaan aika paljon. Pituushyppöissä lajinopeuden saa aika korkeaksi, vaikka olisi 10,5:n 100 metrin juoksija, Pulli muistuttaa.

– Pituushyppöissä vauhti on lyhyt, noin 50 metriä, jolloin räjähtävyys ja rytmityskyky näyttelevät suurta roolia. Niillä saa hyvin kompensoitua, jos ei ole

sitä 10 sekunnin 100 metrin nopeutta. Esimerkiksi Pulli ottaa kolminkertaisen pituushyppyn olympiavoittaja ja huippupikajuoksija Carl Lewisin, joka pyyhälsi 100 metriä 9,86 ja ponnisti pituushyppöissä parhaimmillaan 887.

– Lewisin maksiminopeus 100 metrillä oli yli 12 metriä sekunnissa, mutta pituushyppöissä parhaimmillaan 11,2 metriä sekunnissa. Harva todella nopea juoksija pystyy hyödyntämään pituushyppöissä nopeuttaan maksimaalisesti. Lajissa on niin monta muuta tekijää, Pulli analysoi.

Maailmanmestarin esimerkki motivoi

Pulli on nuoresta pitäen seurannut nimenomaan lajinsa kansainvälisiä kärkinimiä, ei niinkään kotimaisia hyppääjiä. Oma tavoite on koko ajan ollut nousu kansainväliselle tasolle. Se

on vaatinut tiedonhankintaa, rohkeita ratkaisuja ja uskoa niihin.

– Keväällä 2017 tuli ensimmäisen kerran sellainen fiilis, että nyt on oikeasti mahdollista tehdä tulosta. Hyppäsin silloin 807. Sitten oli muutama vuosi tasaisempaa, kunnes viime vuoden loppupuolella alkoi taas löytyä hommaan uutta tasia, Pulli muistelee.

– Sain silloin Tukholman Ruotsi-ottelussa Thobias Montlerin ”päänahan”, hyppäsin tuulituloksen 810 ja loppukauteen tuli vielä hyviä yliastuttuja. Oli sellainen fiilis, että ensi kaudella on mahdollisuudet ihan mihin tahansa.

Kuluvaan vuoteen tähtäävän harjoituskauden alussa Pulli katsoi, että nyt on oikea hetki hakea isompaa kehitysharppaa ja vaihtaa hyppytekniikka kolmen ja puolen saksauksen tekniikkaan.

KRISTIAN PULLI

Seura: Viipurin Urheilijat

Ikä: 26 v

Asuu: talvet Tampereella, kesät Jämsässä

Valmentaja: Seppo Pulli

Ennätyksiä:

Pituushyppy 827 (SE),
kolmiloikka 16,07, 60 m 6,84,
100 m 10,62

Saavutuksia:

Kolmiloikassa 19-vuotiaiden EM-hopea 2013 ja 22-vuotiaiden EM-kisoista 9. sija 2015

Pituushyppystä 22-vuotiaiden EM-karsinnassa 13:s 2015 ja yleisen EM-kisojen pituushyppyn karsinnassa 16:s 2018

Kalevan kisoista yhteensä 10 mitalia (3 kultaa), SM-halleista yhteensä 6 mitalia (2 kultaa)

Muuta:

Opiskelee Tampereen teknillisessä yliopistossa materiaalitekniikkaa

– Tästä oli puhuttu jo vuosien ajan, mutta minun piti se viimeinen päätös tehdä. Ajoin sen läpi, koska halusin kokeilla sen kortin ja nähdä, onko siitä oikeasti mihinkään, Pulli muistelee. – Itse uskoin siihen, koska maailmalla varsinkin minun tyyppiset, kohtuullisen nopeat ja räjähtävät hyppääjät käyttävät tätä tekniikkaa. Esimerkiksi Jamaikan Tajay Gayle vaihtoi viime vuonna kesken kauden puolestatoista saksauksesta kahteen ja puoleen ja voitti maailmanmestaruuden. Minulle se oli yksi motivaation lähde. Siksi oli aika mukava voittaa hänet nyt kauden viimeisessä kilpailussa.

Hyppytreeneistä tuli jopa 3,5 tunnin settejä

Reilusti yli kaksikymppiselle hyppääjälle tekniikan muutos on vaativa prosessi. Pulli teki sen pikkuhiljaa ja alkusi varmistaen, että vanha tekniikka pysyy rasvassa.

– Uutta tekniikkaa alettiin viedä läpi heti syksyllä, koska tuollainen muutos kestää vähintään puoli vuotta. Aloitettiin ihan lyhyellä vauhdilla, mutta koska tuo tekniikka vaatii ilmalentoa, laitettiin 10–20 sentin korokkeita ja ponnistettiin niiltä toistoja toistojen perään, Pulli kertailee.

– Siinä meni 2–3 viikkoa ennen kuin sain tehtyä ensimmäisen hyppyni kolmella ja puolella saksauksella. Varmuuden vuoksi tein aina alle harjoituksen normaalitekniikalla ja sitten jauhoin siihen päälle uutta tekniikkaa.

Se tietysti tarkoitti, että pituushyppyharjoitukset venyivät ihan kunnolla. Siinä tuli sellaisia 3,5 tunnin settejä.

Uuden tekniikan hiomista kilpailuvälineeksi Pulli kuvaa ”tosi vaikeaksi, kun vanha tekniikka oli niin tiukasti selkäytimessä”. Lopullinen ratkaisu tekniikan vaihtamisesta tuli vasta keväällä Yhdysvalloissa Floridan leirillä, jossa Pulli kokeili uutta tekniikkaa kovemmallalla vauhdilla.

– Floridan ensimmäisessä harjoituksessa hyppäsin lentävän 10 askeleen vauhdilla lähes yhtä hyvän tuloksen uudella tekniikalla, kuin mikä oma ennätys oli vastaavassa hyppässä vanhalla tekniikalla. Siinä vaiheessa tuli sellainen fiilis, että tämä voisi toimia. Talven hallikaudella Pulli kilpaili kerran ja käytti silloin viimeisen kerran vanhaa tekniikkaa. Kesän hän avasi Espoossa uudella tekniikalla ja Suomen ennätyksellä 827.

– Kaikki sanoivat, että kilpailu uudella tekniikalla on eri juttu kuin harjoitukset. Espoossa oli siksi pieni jännitys päällä. Kun kisaa edeltänyt harjoitushyppy tuntui helpolta ja kevyeltä, hain kilpailun ensimmäisellä yrityksellä vain rentoa hyppyä, enkä itsekään tajunnut, mihin asti se lensi, Pulli muistelee SE-hyppyyän.

Olympiafinaali kesän ykköstavoite

Suomen ennätys ei ollut päätepisteen paremmin tekniikan kehitykselle kuin Pullin uratoiveille.

– Olympiafinaali on minulle kilpailullisesti se ensi kesän ykköstavoite, mutta jos hyppäämisestä puhutaan, haluan saada tekniikkaa varmemmaksi. Siinä on edelleen rippeitä vanhasta tekniikasta. Se näkyy niin, että hyppy on ilmalennon aikana liian takanoinen. Haluan sen etunoisemmaksi, jolloin ponnistus lähtee paremmin korkealle, ja vauhti säilyy paremmin, Pulli sanoo.

– Jos ensi kesää katsotaan, isot asiat, joita minä tarvitsen, ovat lisää toistoja uudella tekniikalla, kehitystä tietyillä fyysisen suorituskyvyn alueilla, ja lisäksi lankulletulonopeus pitäisi säilyttää koko kesän ajan siellä, missä se nyt oli huipputasolla. Nyt nopeus laski loppukesää kohti, kun keskikesällä en lähentäjän revähtymän takia päässyt kunnolla juoksemaan. Kauden päättäneessä Sveitsin kisassa se oli 10,6 metriä sekunnissa.



Pulli uskoo ominaisuusharjoitteluun

Tekniikan vaihtaminen vei Kristian Pullia hyppääjänä pitkän askeleen eteenpäin. Nousu Suomen ennätyksen haltijaksi nojaa lahjakkuuden ohella lujiin fyysisiin ja henkisiin ominaisuuksiin.

Uskon paljon ominaisuusharjoitteluun. Kun minulla on tietyt ominaisuudet, hypään tietyn tuloksen, Pulli kiteyttää.

Ominaisuuksiensa tasoa Pulli seuraa aktiivisesti testeillä. Kilpailukaudella tärkeimmät mittarit ovat lyhyen ja keskipitkän vauhdin hyppy ja tulonopeus lankulle. Sitä Pulli testaa yleensä aina kilpailua edeltävässä askelmerkkijuoksuharjoituksessa.

– Kun hyppäsin ensimmäisen kerran yli kahdeksan metrin harjoitustuloksen 2017, askelmerkkijuoksuissa nopeus viimeisellä viidellä metrillä ennen ponnistusta oli parhaimmillaan 10,8 metriä sekunnissa. Viime kaudella menin stepin eteenpäin. Nopeus oli vähän yli 10,9 metriä sekunnissa. Se on maailmallakin ihan ok-tasoa, Pulli sanoo. Nopeusharjoittelussa Pulli korostaa lajinopeutta puhtaana pikajuoksunopeuden sijaan. Näin siksi, että kontaktiaika ja askelpituus ovat askelmerkkijuoksuissa pidempiä kuin pikajuoksuissa.

– Teen paljon nimenomaan lajinomaisia nopeusharjoituksia, mutta pakosti myös normaalia pikajuoksuharjoittelua. Kilpailuun valmistavalla kaudella tai kilpailukaudella nopeusharjoittelusta ainakin puolet on lajinomaista juoksemista, Pulli sanoo.

Liika kimmoisuus syö nopeutta

Nopeuden ohella Pulli vaalii ja kehittää räjähtävyyttään, joka on yksi hänen vahvuuksistaan. Testeinä hän käyttää kevennyshyppyä, staattista hyppyä hyppymatolla ja 30 metrin kiihdytystä. Hän mittaa myös levytangon liikenopeuksia vakiopainoilla.

– Noissa testihypyissä minulla on vähän omalaatuinen tekniikka, joten voin verrat tuloksia lähinnä omiini. Kevennyshyppässä ennätys on 77 senttiä ja staattisessa hyppässä 73 senttiä. Kimmoisuus on sekin Pullin vahvuuksia. Viisiloikkaa hän on lyhyellä vauhdilla kimmahdellut vähän reilut 23 metriä.

– Kimmoisuutta yritän kehittää nimenomaan elastisuuden kautta. Aiemmin, kun harjoittelin kolmiloikkaa, tein syksyllä paljon määräloikkaa ilman ja lisäpainoilla. Sitä on nyt joutunut vähentämään ja panostamaan enemmän laatuun.

– Kovimmillaan kimmoisuustasot ovat kilpailuun valmistavalla kaudella, mutta kilpailukaudelle annan niiden vähän laskea, koska kova kimmoisuus syö nopeutta. Se tarkoittaa käytännössä, että keväällä tehdään vauhtiloikkaa, mutta kesällä ei, jos ei sitten oteta lyhyttä treenijaksota, jossa niitä on mukana.

Perusvoimat riittävät, kilpailukaudelle löytyi oikea balanssi

Pullin perusvoimatasot ovat jo 4–5 vuotta olleet niin hyvät, että harjoituskaudella niitä ei pyritä kasvattamaan. 75-kiloisen hyppääjän raaka rinnalleveto ja tempaus ovat 130 ja 95 kiloa.

– Jalkakyykystä teen ”pintakyykyä” tai puolikyykyä. Niissä olen vähentänyt kiloja aiempaan nähden, mutta lisännyt vastusta noston loppuun kuminauhojen avulla. Se on harjoituksena hermostoa kuormittavampaa ja vähentää samalla painetta selältä, Pulli kertoo.

Kokemus on opettanut myös löytämään oikean balanssin maksimi- ja räjähtävän voiman treeneissä erityisesti kilpailukaudella, kun halutaan olla herkässä kunnossa.

– Voimaharjoittelussa ykkösmaksimi ei ole niin hermottavaa kuin pienemmillä painoilla räjähtävän voiman. Jos viikossa voi tehdä vaikka kolme kovaa treeniä, maksimivoimapuntti on puolikas kova harjoitus, kun räjähtävän voima punttitreeni on yksi kova harjoitus, Pulli laskee. – Nytkin kesällä tein aika paljon maksimivoimaa, koska se karkaa aika helposti. Esimerkiksi rinnallevedossa tein ykkösnostoja kasvavalla kuormalla tai nostin kyykystä kolmosia.

Pulli haki voimaharjoitteluunsa myös uusi tuulia kokeilemalla Tampereella Jääkiekon kehittämiskeskuksessa harjoittelemaan flywheel-laitteilla.



Tekstit: Tapio Nevalainen / Kuvat: SUL

Kangas rakentaa olympiakuntoaan Tampereella

Aaron Kangas palasi moukarinheittäjän syysarkeen enemmän kuin tyytyväisenä. Lämpimurtoaus nosti hänet iskuetäisyydelle 80 metrin rajasta ja Suomen kaikkien aikojen tilastossa kolmanneksi. Samalla kokemuspankkiin kertyi arvokasta tietoa.

- Kun on monta vuotta urheilut, on pikkuhiljaa oppinut pieniä asioita, jotka ovat vieneet eteenpäin. Nytkin niitä tuli, kuten että treenasin suhteellisen kovaa koko kesän, ja se tuotti hyvää tulosta, Kangas sanoo.
- Myös kisoihin valmistautuminen rupesi onnistumaan.

Kangas, 23, paransi kesän mittaan ennätystään 4,65 metriä lukeen 79,05. Sillä hän oli kauden päätteeksi Euroopan kausitilastossa neljäs ja maailmantilastossa viides. Heittäjä tyydytti myös varmuudesta kertoa kesän kymmenen parhaan heiton keskiarvo, joka oli 76,52.

– Itselleni jäi kesästä parhaiten mieleen hyvä tulostaso ja tosi kova keskiarvo. Siihen olen tyytyväinen, Kangas sanoo.

”Ei tarvitse ajaa pitkiä matkoja”

Urheilijalla on harvoin kilpailukautta, jolloin kaikki onnistunut ja karkot tulevat kierrettyä. Kangas pääsi sellaista maistelemaan. Hän heitti ke-

sän yksitoista finaalia tappioita, voitti Kalevan kisoissa ensimmäisen mestaruutensa ja uusi Tampereella toissa-vuotisen Ruotsi-ottelun lajivoiton.

– Kaikki se, mitä syksyllä kesäksi suunniteltiin toteutui, ja lisäksi onnistuivat kaikissa kesän tärkeissä kilpailuissa, mikä tietenkin oli kaikkein tärkeintä, Kangas kertaa.

Syksyllä Kangas käänsi katseen olympiakesään. Hän muutti vanhempiensa luota Kankaanpäästä Tampereen Pirkkalaan, mikä helpotti tuntuvasti harjoittelua. Kankaanpäässä ei ole talviheittopaikkaa, joten heittotreenit Kangas teki Porissa, Tampereella tai Kuortaneella.

– Harjoittelupaikkana Tampere on minulle ihanteellinen. Se on yleisur-

heilun rinkelajien harjoituskeskus, jossa on maajoukkueleirit, ja kun asun lähellä Pirkkahallia, ei tarvitse ajaa pitkiä matkoja ja pääsee tekemään kaikkea mahdollista, Kangas sanoo.

Paljon heittoja, räjähtävyyttä lisää

Kankaan tapauksessa kaikkea mahdollista tarkoittaa ennen muuta heittämistä eri painoisilla moukareilla ja monipuolista voimaharjoittelua. Fyysisiltä ominaisuuksiltaan Kangas on kansainvälisen tulostason vaatimissa raameissa. Lisämetrejä haetaan lajiharjoittelusta.

– Aika samalla kaavalla harjoittelussa mennään kuin edellisellä harjoituskaudella. Paljon heittämistä, mutta sa-

malla koetetaan viedä ominaisuuksia maltilla eteenpäin. Heitoissa määrää ei enää lisätä, mutta tehoa parannetaan, Kangas sanoo.

– Viime kesänä onnistuttiin hyvin kehittämään juuri niitä asioita, joita haluttiin. Niistä tärkein oli räjähtävyyden parantaminen. Se on ykkösasia edelleen.

Kangas jatkaa isänsä Jarmo Kankaan valmennuksessa. Kaksikon apuna toimii kokenut moukarinheittovalmentaja Jarmo Pöyry.

Suomen taso nousee, Kosonen ja Tervo huippuvedossa

Kangas ei ollut viime kesän ainoa kotimainen moukarinheiton onnistuja. Kaikkiaan kuusi miestä rikkoi 70 metrin ja kolme heistä heitti yli 74 metriä. Kolme naista ylitti 71 metriä, ja Krista Tervo kipusi kauden kärkituloksella ja SE:llä 72,12 Euroopan tilastossa yhdeksänneksi.

Superjuniori Silja Kosonen heitti 19- ja 22-vuotiaiden SE:n 71,34 ja valtasitulosella 19-vuotiaiden maailmantilaston kärkipaikan.

Kilpailu nostaa lajin tasoa, joten Kankaan toiveissa on, että kotimaisen tason nousu jatkuu ensi kesänä, vaikka ajatuksena on myös hakea kansainvälistä kilpailukokemusta.

– Se on ehdottomasti tärkeä tekijä. Se on kuitenkin aina vähän erilaista kilpailla ulkomailla, mutta saa nähdä, miten korona maailman tilanteeseen vaikuttaa. Meillä on onneksi kovia heittäjiä Suomessa, joten tännekin tulossa kovatasoisia kisoja, Kangas tietää.

MOUKARIN KAUSITILASTO 2020	
Miehet:	
79,05	Aaron Kangas
74,92	Henri Liipola
74,51	Aleksi Jaakkola
73,05	Tuomas Seppänen
71,18	Roope Auvinen
70,08	Marco Kammer
Naiset:	
72,12	Krista Tervo
71,50	Kati Ojaloo
71,34	Silja Kosonen
67,69	Suvi Koskinen



Suomen Urheiluliiton palkitsemat yleisurheilukauden 2020 parhaat



Vuoden yleisurheilija
Vuoden hypääjä
Kristian Pulli
valmentaja Seppo Pulli
Pituushyppyn SE 827
Suomen mestari



Vuoden pikajuoksija
Annimari Korte
valmentaja Mikael Ylöstalo
Suomen mestari
100 m aidat 12,76



Vuoden kestävyysjuoksija
Topi Raitanen
valmentaja Janne Ukonmaanaho
Suomen mestari (3000 m ej),
8.16,57 ja 1500 m 3.38,88



Vuoden heittäjä
Aaron Kangas
valmentaja Jarmo Kangas
Moukari 79,05



Vuoden moniottelija
Maria Huntington
valmentaja Matti Liimatainen
Suomen mestari,
seitsenottelu 6074 p.



Vuoden kilpakävelijä
Aleksi Ojala
valmentaja Veli-Matti Ranta
Suomen mestari
20 000 m kävely, 1.23.49

Parayleisurheilu



Vuoden ratakelaja
Amanda Kotaja
valmentaja Jussi-Pekka Kurtti
Neljä Suomen mestaruutta,
luokka T54 (100, 200, 400 ja 800
m kelaus). Kauden kärkitulokset:
100 m 15,88. 200 m 29,71. 400
m 57,40. 800 m 2.03,92.



Vuoden pikajuoksija
Iida Lounela
valmentaja Janne Keränen
Kolme Suomen mestaruutta,
luokka T11–13 (200 m, 400 m,
pituushyppy). Kauden kärki-
tulokset: 200 m 29,74.
400 m 68,44. Pituus 445.



Vuoden hypääjä
Vilma Berg
valmentaja Matti Laatikainen
Kolme Suomen mestaruutta,
luokka T35–38 (200 m, 400 m,
pituushyppy). Kauden kärkitulokset:
200 m 30,46. 400 m 73,47.
Pituus 421.



Vuoden heittäjä
Marjaana Heikkinen
Suomen mestaruus keihään-
heitossa, luokka F34.
Kauden kärkitulos: 19,19.



Tekstit: Mikko Nieminen / Kuva: SUL

Kotaja kovin tavoittein vuoteen 2021

Koronakesä 2020 oli Amanda Kotajalle monin tavoin onnistunut. Tavoitteet Tokion paralympiavuoteen 2021 ovat erittäin korkealla.

– Kausi 2020 alkoi aika paljon myöhemmin kuin yleensä. Olen tottunut aloittamaan kilpailukauden touku-kuussa, mutta tänä vuonna aloitus venyi juhannukselle, Kotaja kertoo.
– Koronan vuoksi kilpailimme vain kotimaassa. Olen vuodesta 2011 saakka osallistunut kansainvälisiin kilpailuihin, ja kansainvälisiä arvokilpailuita on ollut joka vuosi 2012 alkaen. Suomessa kuitenkin järjestettiin kilpailuja tosi hyvin ja otettiin huomioon sekä urheilijat ja yleisö että pandemian varotoimet.

Kotajan tulokset olivat 2020 parempia kuin vuosiin.

– Tulostaso oli yksi urani parhaista. Kela-
sin 100 metrin maailmanennätyksen 2015, jonka Tatyana McFadden sitten rikkoi. Oma ennätys ja ME ovat taas mielessä, kun alle saadaan supernopea rata, sopiva myötätuuli ja kovia kansainvälisiä kilpailijoita.

– Harjoituskausi alkoi myöhään vasta ennen joulua, koska MM-kilpailut olivat 2019 vasta marraskuussa. Ehkä oli hyväkin, että kilpailukausi pääsi myös alkamaan normaalia myöhemmin.

”Mitali, jopa kultainen mitali olisi hieno saavutus”

Kotajan harjoituskausi tälle vuodelle oli ongelmaton, ja tavoitteet ovat sen mukaiset.

– Minun ei ole tarvinnut juuri soveltaa uusia harjoitusmuotoja eikä etsiä uusia harjoituspaikkoja. Otaniemen Esport Arena on ollut normaalisti auki. Voimaharjoitusten osuutta on hiukan lisätty, ja hanskojen sijasta olen ensimmäisen kerran koko harjoituskauden käyttänyt kapuloita.

– Paralympiavuoteen 2021 lähden kovin tavoittein. Mitali, jopa kultainen, olisi hieno saavutus.

– Tokion lisäksi ensi vuoden muita tavoitteita ovat Bydgoszczin EM-kilpailut ja 100 metrin ennätyksen rikkominen.

– Keskityn täysin sataselle. Sivulajina kelaan Tokiossa myös 400 metriä, koska se on kilpailuohjelmassa 100 metrin jälkeen eikä siksi vaikeuta päämatkalle keskittymistä.

”Toivoisin lisää resursseja nuorille urheilijoille”

Vammaisurheilun yhteiskunnallinen asema on Kotajan mielestä parantunut, mutta ongelmiakin yhä on.

– Kelauksen lisäksi en ole nyt kilpailut muissa urheilumuodoissa, mutta uinti on minulle tärkeä palauttava harjoitusmuoto. Kelkkajääkiekkoakin aiemmin olen pelannut, mutta viime vuonna se jäi.

– Vammattomat ihmiset ovat sikäli paremmassa asemassa, että heidän on helpompi löytää sopivia harrasteryhmiä. Vaikka suomalaisessa yhteiskunnassa on tosi vahva urheilukulttuuri, niin urheiluseuroilta puuttuu edelleen uskallusta, valmiuksia ja ehkä koulutustakin.

Neljällä suomalaisella mahdollisuus paralympiavoittoon Tokiossa

Koronakesä 2020 oli Suomen yleisurheilun suuri voitto ja paraurheilun aivan erityisesti. Suomessa kyettiin maailman parhaiten järjestämään kilpailukausi turvallisesti sekä urheilijat että yleisö huomioon ottaen.

Koska kilpailuiden määrä romahhti pandemian aikana maailmanlaajuisesti, ovat suomalaisten sijoitukset vuoden 2020 maailmantilastossa poikkeuksellisen korkeita.

Ensi vuoden Tokion paralympialaisia ja Bydgoszczin EM-kilpailuja

ajatellen vuoden 2020 tilastosijoitukset ovat kuitenkin hieman harhaanjohtavia. Todellisemman kuvan urheilijoidemme mahdollisuuksista antaa kaksivuotistilasto 2019–2020.

Yhtenä esimerkkinä Esa-Pekka Mattila olisi 100 metrillä luokan T54 tämän vuoden maailmantilaston viides. Kaksivuotistilastossa hän on 26:s, kun otamme huomioon kilpailukauden peruuntumisesta kärsineet maat.

Kotaja tilastoykkönen 100 metrillä

Kaksivuotistilaston ykkönen suomalaisista on Amanda Kotaja, joka luo-

kassa T54 kelasi 100 metriä maailman parhaaseen aikaan useaan vuoteen.

Leo-Pekka Tähti on miesten saman lajin ja saman luokan tilastokakkonen. Australialainen Samuel Carter kelasi viime vuonna hitusen 0,02 sekuntia nopeammin, kuin Tähti kelasi tänä vuonna.

Tilastokakkosia ovat myös luokan T51 satasella Toni Piispanen belgialaisen ME-miehen Peter Genynin jälkeen ja luokan F34 keihäänheitossa Marjaana Heikkinen kiinalaisen ME-naisen Zou Lijuanin jälkeen.

Luokassa T34 useita Euroopan mestaruuksia voittanut Henry Manni on

kaksivuotistilastossa parhaimmillaan viides 400 metrillä ja kahdeksan parhaan joukossa kahdella muulla kelausmatkalla.

Kansainvälisesti korkealle tulos-tasolle ovat kohonneet myös näkövammaisen kiekonheitettäjä Petteri Peitso, keihäänheittoon keskittynyt Henry Mannin pikkuveli Tuomas Manni sekä pikajuoksussa ja pituushypyssä kilpailevat nuoret lahjakkuudet, 18-vuotias Vilma Berg ja 17-vuotias Lida Lounela.

Pihtiputaan 50.

Keihäskarnevaalit

30.6.-4.7.2021

Maailman paras

KEIHÄSKOULU

Tule oppimaan parhailta

ja kehittymään! Kaikille 9-vuotiaista alkaen. Oma ryhmänsä myös aikuisurheilijoille, valmentajille ja vanhemmille.

Sunnuntai 4.7.

PÄÄKILPAILUT

Tiedossa kova taistelu juhla-karnevaalien voitosta!



www.keihaskarnevaalit.com



- Huippupaikka opiskella liikunta-alaa
- Kumppani valmennukseen, testaukseen ja valmentajakoulutukseen
- Asiantuntija hyvinvointiin
- Elämysten ykkönen vapaa-ajalla



Varala.fi

Koulutus | Urheilu | Yritykset | Vapaa-aika



Kahdeksan maaottelua kahteen ja puoleen kuukauteen

Huuhkajien EM-kisavuosi siirtyi koronaviruspandemian pakottamana kesän verran eteenpäin.

Päävalmentaja Markku Kanerva odottaa jo maajoukkueensa toisia arvokisoja.

Suomen jalkapallomaajoukkueessa olivat 1990-luvulla Jari Litmanen, Mikael Forssell, Sami Hyypiä ja kumppanit, ja tasapelit Saksaa tai Englantia vastaan olivat arkipäivää.

Vuonna 2020 Huuhkajien vaihtopenkillä olivat oppia ottamassa Marcus Forss ja Onni Valakari, jotka kävivät antamassa näyttöjä kaatamalla maaleillaan vieraskentällä Pariisissa hallitsevan maailmanmestarin Ranskan.

Mitä on tapahtunut? Suomi on selvinnyt ensi kertaa arvokisoihin. EM-kisat tosin siirtyivät vuoteen 2021. Ovatko ne Huuhkajille sittenkin vain askel kohti seuraavaa urotekoa?

– On helppo sanoa, ettei Suomen jalkapalloilu EM-kisoihin lopu. Vuosi osoitti ainakin, että ryhmään löytyy vahvistuksia enemmänkin. Syksyn lyhyeen muutaman kuukauden maajoukkueaikaan löytyi kolme debytanttia ja useampi pelaaja, joilla oli alla vain maaottelu tai kaksi, hehkuttaa päävalmentaja Markku Kanerva.

Kokoonpanoa ei saada kasaan enää

vain parikymmentä kutsua lähettämällä.

– Työtä riittää, kun seurannassa on nelisenkymmentä pelaajaa, Kanerva kuvailee.

”Olemme ottaneet tänäkin vuonna askelia eteenpäin”

Vielä keväällä päävalmentaja pääsi helpolla. Koronaviruksen pysäytettyä eurooppalaisen pallon kuukausiksi maajoukkueelta jäi pelaamatta maaliskuussa vierasottelu Ranskassa sekä kesäkuussa EM-kisojen valmistaviksi ot-



teluiksi kaavaillut Viro- ja Ruotsi-pelit.
– Paussia peleistä tuli yhdeksän ja puoli kuukautta, Kanerva laskeskelee.

Kun pelaamaan, tyhjen katsomoiden edessä, vihdoinkin päästiin, Huuhkajat oli täysin valmiina. Kansojen liigan pelit B-divisioonassa jatkuivat kahdella voitolla sekä Irlannista että Bulgariasta, maista, joita Suomi ei ollut miesten peleissä voittanut kertaakaan aikaisemmin.

Kun Bulgaria oli voitettu Kansojen liigassa vierassakin, ja Suomi oli voiton päässä selviytymisestä 16 parhaan maan A-tasolle, Kanerva oli yhä oma mallittainen itsensä.

– Vastustajan yksilötaito oli tiedossa, mutta hyvin pystyimme puolustamaan. Olen erittäin ylpeä näkemästäni voitontahdosta, joukkueena pelaamisesta, päävalmentaja kommentoi.

Kanervan edeltäjän, ruotsalaisen Hans Backen saldo oli Huuhkajien johdattaminen kahteen tasapeliin 11 ottelun aikana. Mitä on tapahtunut?

– Olemme ottaneet tänäkin vuonna askeleita eteenpäin, muotoilee kärjistyksiä ja yleistyksiä karttava Kanerva.

”Omillle pelaajille hyvinkin yksityiskohtaisia videokoosteita”

Kanerva ei ollut asialla valmentajana ensi kertaa. Hän valmensi alle 21-vuotiaiden maajoukkuetta kaudet 2004–2009. Pesti huipentui Suomen kyseisen ikäluokan ensimmäiseen esiintymiseen EM-kisoissa, Ruotsissa 2009. Kanerva palkittiin saavutuksesta Vuoden valmentajan tittelillä Urheilugaalassa.

Kanerva on työskennellyt Huuhkajissa yli vuosikymmenen, päävalmentajana vuodesta 2016. Hänen maajoukkuekokemuksensa on kuitenkin paljon vankempi. Urastaan suurimman osan toparina pelannut HJK-kasvatti Kanerva, 56, esiintyi A-maajoukkueessa pelaajana 59 ottelussa ja teki yhden maalin.

Millaiseksi näet pelaajana 1990-luvun taitteen molemmin puolin kokemasi maajoukkueen ja valmentajana nykyään aistimasi 2020-luvun maajoukkueen eron?

– Kaikki on muuttunut ammattimaisempaan suuntaan. Väkeä joukkueen

takana oli pelivuosiinani paljon vähemmän. Nyt apuna on teknologiaa, tietoa vastustajista aivan eri tavalla ja palautetta omistakin pelaajistamme meillä on käytössä aivan eri tavalla.

– Teemme omille pelaajillemme hyvinkin yksityiskohtaisia videokoosteita pelatuista maaotteluista. Ne ovat valmiina, kun joukkue kokoontuu seuraavan kerran. Olen kokenut, ettei pelaajille kannata lähettää katsottavaksi mitään, kun he palaavat maaotteluiden jälkeen kotioloihinsa seuraajoukkueen pariin. Siellä pelaajat keskittyvät muihin asioihin.

”Onhan minunkin pystyttävä heittäytymään”

Kanerva saattaa vaikuttaa julkisuuteen päin esiintymisessään paljon perusopettajaa tylsemmältä, mutta heittäytymiskykyä itsensä peliin laittamisessa hänellä on. Kanervan kerrotaan laulaneen joukkueen edessä kappaleen ’Tahdon rakastella sinua’.

– Jos vaadin heittäytymistä pelaajiltamme, onhan minunkin pystyttävä heittäytymään, Kanerva naurahtaa.

Aivan kylmiltään solisti ”Rive” Kanerva ei lauluhommiin joutunut. Maajoukkueen maalivahtivalmentaja Antti Niemi on taitava basisti, lääkäri Heikki Kinnunen kätevä kitaristi ja osteopaatti Hannu Kanerva rytmikkäästi rokkaava rumpali.

– Taustabändi on tilattavissa keikoille. Olemme esiintyneet firmojenkin juhlissa, vaikka tänä vuonna oli hiljaisempaa, Markku Kanerva mainostaa. Maajoukkueen kausi jatkuu ennen kesälle 2021 siirrettyjä EM-kisoja maaliskuussa MM-karsinnoilla, joiden lohkot arvottiin joulukuun alussa.

Menestys Kansojen liigassa ei tuottanut viimeisen Wales-pelin tappion takia lohkovoittoa ja nousua A-divisioonan, mutta se nosti Suomen kolmanteen arvontakoriin MM-karsinnoissa. Se tarkoittaa vain kahden teoreettisesti paremman maajoukkueen tulemistä vastustajaksi MM-karsintalohkossa.

Huuhkajat 2020

Suomen miesten jalkapallomaajoukkue pelasi vuoden 2020 aikana kahdeksan maaottelua, jotka kaikki ajoittuivat syksyyn. Koronaviruspandemia siirsi maaliskuussa ohjelmassa olleen vierasottelun Ranskaa vastaan sekä kesäkuulle suunnitellun vieraspelin Ruotsissa ja kotiottelun Tampereen Ratinassa Viroa vastaan.

EM-kisat siirtyivät kesään 2021. Ensimmäistä kertaa arvokisoihin selviytyneen Suomen on määrä pelata alkulohkossaan Kööpenhaminassa Tanskaa sekä Pietarissa Venäjää ja Belgiaa vastaan.



Huuhkajien maaottelut vuonna 2020:

3.9.	Suomi–Wales	0–1
6.9.	Irlanti–Suomi	0–1
7.10.	Puola–Suomi	5–1
11.10.	Suomi–Bulgaria	2–0
14.10.	Suomi–Irlanti	1–0
11.11.	Ranska–Suomi	0–2
15.11.	Bulgaria–Suomi	1–2
18.11.	Wales–Suomi	3–1



Teemme pelaajillemme hyvinkin yksityiskohtaisia videokoosteita pelatuista maaotteluista. Ne ovat valmiina, kun joukkue kokoontuu seuraavan kerran.”





Teksti: Pekka Pernu / Kuvat: Jussi Eskola

HJK pelasi kolmannen tähden rintaansa

Korona keskeytti Veikkausliigan runkosarjaan, loppusarjat jäivät kokonaan pelaamatta

Helsingin Jalkapalloklubi palautti Veikkausliigan takaisin tuttuun ja turvalliseen marssijärjestykseen päättyneellä kaudella.

Helsingiläisten 30. mestaruuteen päättyneessä kaudessa ei sen sijaan ollut juuri mitään tuttua tai turvallista, ei edes tavassa, jolla mestaruus ratkesi.

Pokaali ojennettiin HJK:lle käytännössä siinä vaiheessa, kun liigahallitus veti lokakuun lopulla pois esityksensä Palloliiton hallitukselle sarjan jatkamisesta marraskuun loppuun.

Vaikka sarjaa oli vielä kaksi kierrosta pelaamatta, ei HJK olisi voinut menettää titteliään kuin käytännössä mahdottomien tulosten kautta.

– Loppukautta kohti oli paljon epätie-toisuutta siitä, pelataanko loppusarjat vai ei. Se aiheutti omat haasteensa pelaajille, kun ei tiennyt, mitä tapahtuu, HJK:n hyökkäyspäässä ottelua vaille kaikki ottelut pelannut Riku Riski kertoi.

– Pelaajana sitä haluaa pelata niin paljon kuin mahdollista. Loppuun asti. En osaa sanoa, olisiko niitä loppusarjan pelejä kannattanut alkaa pelamaan. Mutta ehkä nyt jälkiviisaana on helppo sanoa, että ratkaisu oli varmaan ihan hyvä.

HJK sinetöi tittelinsä matemaattisestikin 5–0-vierasvoitolla IFK Mariehamnista, ennen päätöskierroksen kotitasapeliä Interin isäntänä.

Mestaruus toi samalla Klubille oikeuden ommella kolmas tähti pelipa-

tojen rintaan ensi kaudeksi, yksi jokaista kymmentä mestaruutta kohti.

Vaikka paluu mestaruuskantaan oli valtava helpotus edelliskauden flopin jälkeen, piti juhlatkin juhlia koronakaudella koronakauden tavalla.

– Muutama päivä nautittiin ja juhlittiin. Nyt on jo palattu normaaliin arkeen ja jatkettu joukkueharjoittelua, Riski kertoi maanantaina viisi päivää päätöskierroksen jälkeen.

– Nyt juhlittiin pelkästään joukkueen kesken. Oli tärkeintä, että saatiin olla yhdessä, rentoutua ja nauttia siitä, mitä saavutettiin. Juhliminen sinänsä ei ole pääasia, vaikka se asiaan kuuluukin.

Koronavirus ja sen tuomat massiiviset rajoitustoimet rysähtivät niskaan juuri liigakauden kynnyksellä. Kauden alkua jouduttiin lopulta siirtä-

mään huhtikuun alkupuolelta heinäkuun alkuun.

– Kausi oli ylipäättään tosi erilainen ja poikkeuksellinen. Jo silloin alussa jouduttiin pitämään taukoa ja harjoittelemaan pienryhmissä. Varsinkin valmennusjohdolle se toi omat haasteensa, Riski muisteli.

Veikkausliigakatsomoihin sai läpi kauden tulla yleisöä, tosin rajoitettu tarkkaan rajattuihin lohkoihin, ja loppukaudesta vain maskien kanssa. Yleisömäärät kuitenkin putosivat säännönmukaisesti liigapaikkakunnilla.

– Meillä oli tälläkin kaudella peleissä ihan hyvä tunnelma, ei siihen pienempään yleisömäärään pelaajana niin kiinnittänyt huomiota. Enemmän korona näkyi päivittäisessä toiminnas-

sa esimerkiksi pienryhmätreenissä. Eikä saatu olla niin paljon yhdessä, kun pukukoppien käyttöä oli rajoitettu, Riski kertoi.

Mestaruuden avaintekijät

HJK:n lähtökohta kauteen ei ollut helppo, vaikka joukkuetta vahvistettiin poikkeuksellisen nimekkäillä hankinnoilla jo ennen kauden alkua.

Edelliskaudella nöyryytetty ja liigan viidenneksi jätetty suurseura väräsi jo hyvissä ajoin riveihinsä maajoukkue Rasmus Schüllerin, Lucas Lingmanin, Luis Carlos Murillon, Roope Riskin ja Antonio Regueron. Lisäksi Klubi näytti muskeliiaan vielä kauden ajanakin, kun maailmalla pitkään pelanneet Valtteri Moren ja Markus Halsti liittyivät mukaan jo valmiiksi varsin ylivoimaiseen pelaajamateriaaliin.

Vaikka pelaajisto oli liigassa aivan omaa luokkaansa, piti HJK:n nujertaa pään sisäinen taisto edelliskauden mahalaskusta. Mestaruus oli tällä kaudella enemmän pakko kuin vaihtoehto tai mahdollisuus.

– Meillä oli paineita ennen kaikkea siitä, että viime kausi oli niin heikko. – Lopulta meillä oli tosi vahva ja laaja materiaali, ja pystyttiin kierrättämään pelaajia paljon. Monelle pelipaikalle oli useampikin hyvä vaihtoehto. Joukkue oli jo aikaisin kasassa, ja saatiin olla paljon yhdessä, Riski kertoi.

Jo talvella ja ennen liigakauden starttia finaalia vaille valmiiksi pelattu Suomen Cup antoi osiivittain HJK:n iskukyvystä. Ja sama trendi jatkui heti liigan avauskierroksella 4–0-vierasvoitolla FC Lahdesta.

Silti peli lokahti kunnolla uomiinsa vasta liigan viimeisellä kolmanneksella viimeistään 2–0-voittoon päättyneessä cupin finaalissa Interiä vastaan.

Riskin mielestä koko kauden nousujohteinen suorittaminen oli yksi mestaruuden tärkeimmistä tekijöistä. – Suoritustaso pysyi koko kauden. Totta kai muutamia vaikeampia hetkiä oli, mutta päästiin niistä nopeasti takaisin rytmiiin. Se oli yksi meidän vahvuksista.

HJK:lle osui kauden aikana kaksi neljän ottelun putkea, joiden aikana irtosi vain yksi voitto, mutta toisaalta vain yksi noista otteluista päättyi tappioon. Se oli kauden ensimmäinen Stadin derby, jonka HIFK vei nimiinsä maalein 4–3.

– Se oli tosi vaikea peli ja iso pettymys meille. Vaikeiden pelien jälkeen saatiin nopeasti fokus takaisin omaan tekemiseen. Tiedettiin, että meidän todellinen taso ei näkynyt noissa peleissä, Riski kertoi.

– Eryteisesti loppukaudella meillä oli monta vaikeaa peliä siinä kohtaa, kun kilpailijat hävisivät joitakin pelejä. Käytiin hakemassa Tampereella ja Seinäjoella isot voitot ja itseluottamus kasvoi.

Nousujohtaisen suorittamisen lisäksi Riski korosti useampaankin kertaan HJK:n ryhmän yhtenäisyyttä. Myös joukkueen kapteeni Nikolai Alho nosti sen heti kauden päätteeksi mestaruuden tärkeimmäksi palaseksi. – Nostan tämän joukkueen aivan sinne urani kärkipäähän sekä henkisesti että taidollisesti. Henkinen kantti oli todella hyvä. Yhteishenki varmasti näkyi myös kentällä, Riski sanoi.

Yhtenäisellä ryhmällä oli selkeä yhteinen missio palauttaa HJK takaisin mestaruuskantaan.

– Kaikki olivat tosi sitoutuneita alusta asti juuri siihen, että ollaan joukkueena vahvoina. Ehkä oli myös se ymmärrys, että kukaan yksittäinen pelaaja, tai avauskokoonpanon pelaajat eivät yksin pysty voittamaan mestaruutta, vaan siihen tarvitaan kaikkia, Riski pohdiskeli.

Vielä lokakuun alussa ja neljä kierrosta ennen runkosarjan loppua näytti siltä, että HJK saattaa kaikista satsauksista huolimatta jäädä KuPSin jalkoihin mestaruustaistelussa. Kun täysin romahtaneet kuopiolaiset hävisivät neljä viimeistä peliään, kuihtui loppusuoran taistelu HJK:n soolojuoksuksi.

Riskin mielestä katseet pysyivät tiukoillakin hetkillä vahvasti omassa tekemisessä.

– Ei me pidetty silmällä, mitä muut tekevät, mutta totta kai tiedostettiin, ettei minkäänlaiseen lipsahdukseen ole varaa.

Mikä muuttui?

HJK:n muodonmuutos katastrofikaudesta 2019 oli silmiinpistävä kaikilla rintamilla. Päävalmentaja Toni Koskela valmensi ensimmäisen täyden kautensa, hukkahankintoja ei juuri tullut, maalintekovaikeuksiin löytyi ratkaisu ja pelaamiseen rentous.

Siinä missä HJK teki edelliskaudella 28 maalia 22 ottelussa, syntyi niitä

tällä kaudella 53. Täksi kaudeksi Klubiin siirtynyt Roope Riski voitti uransa toisen maalikuninkuuden 16 osu- malla, ja Tim Väyrynen säesti 9 maalillaan.

– Molemmat hyökkääjät pelasivat loistavan kauden ja saivat hyvää taustatukea. Tietenkin se on avain siihen, että pitkässä juoksussa pärjää.

Myös Koskelan ajama nopeampi, suoraviivaisempi ja aggressiivisempi pelityyli edesauttoi tuloksen tekemistä. – Sekin näkyi siinä, että oltiin tehokkaampia.

Riskin mielestä Toni Koskelan johdama valmennusryhmä onnistui pitämään joukkueen koko kauden ajan sopivasti nälkäisenä ja itseluottamuksen korkealla.

– Toni on tosi vaativa ja tietää, mitä haluaa pelaajilta. Hän on myös tosi hyvä kommunikoimaan pelaajien tavalla. Hän lukee pelaajia hyvin ja tietää, millaista palautetta yksilöt tarvitsevat. Hän on mielestäni tosi hyvä siinä, miten pelaajille kannattaa puhua, että heistä saa parhaan irti.

Henkilökohtaisesti Riski kirjasi päättyneellä kaudella tilastoihin neljä maalia ja neljä maalisyöttöä ja pelasi ryhmän toiseksi suurimmat minuutit kapteeni Nikolai Alhon jälkeen.

– Ei mikään paras kausi tilastollisesti, mutta suoritusvarmuuteen olen tyytyväinen. Pysyin ehjänä, ja jalkakin liikkui, vaikka ikääkin alkaa tulla. Tärkeintä oli kuitenkin, että voitettiin. Sen takia me tuolla pelataan, ja HJK-paita päällä oletus on aina se, että mestaruus tulee.

Eroa päätöskierroksella hopealle nousseeseen Interiin kertyi lopulta seitsemän pistettä, saman verran kuin pronssille hyytyneeseen KuPSiin. Honka vei viimeisen europeleihin oikeuttavan paikan pisteellä ennen Ilvestä, kun taas tulokasvalmentaja Ilir Zenelin johdolla uudistunut FC Lahti palasi takaisin liigan paremmalle puoleliskolle.

Liigan häntäpäässä RoPS sai kylmiä suihkuja pitkin kautta eikä onnistunut keräämään koko kaudella kuin yhden voiton ja viisi pistettä. Sarjanousija Haka säilytti sarjapaikkansa pisteellä ennen toista nousijajoukkuetta TPS:ää, joka karsi sarjapaikasta KTP:n kanssa.

Black Lives Matter ilahdutti

Riku Riski sai maailmanlaajuisista julkisuutta tammikuussa 2019, kun hän kieltäytyi Suomen maajoukkueen matkasta ihmisoikeusrikkomuksista tunnettuun Qatarin eettisistä syistä. Kuluvan vuoden aikana urheilijat, kokonaiset joukkueet ja jopa urheilusarjat ovat ottaneet kantaa ihmisoikeuksiin eritoten Black Lives Matter -liikkeen puolesta.

Myös Suomen jalkapallomaajoukkue osoitti tukensa liikkeelle polvistumalla ennen Suomen ja Walesin välistä Kansojen liigan ottelua Olympiastadionilla syyskuussa.

– Rasismi on vakava ongelma, eikä hiljaisuus ole vaihtoehto. Suomen jalkapallomaajoukkue halusi tällä tavalla osoittaa tukensa Black Lives Matter -liikkeelle, maajoukkueen kapteeni Tim Sparv kertoi maajoukkueen videolla.

Riskin mukaan HJK:ssa ei käyty keskusteluita siitä, olisiko myös HJK:n ollut syytä osoittaa tukensa esimerkiksi polvistumalla. Hänen mielestään olisi aivan hyvin voinut.

– Mielestäni se on hieno ele. En sitä poissulje, ja se voisi olla hyvinkin juttu, hän mietti.

– Kyllä näitä seurataan kopissakin paljon, eikä näiltä oikeastaan voi enää välttyä, jos vähänkään seuraa sosiaalista mediaa. Ollaan oltu iloisia siitä, että joukkueurheilussa ja yksilötasolla on ollut paljon urheilijoita, jotka uskaltavat ottaa kantaa.

Myös yhdysvaltalainen talouslehti Forbes nosti kuluvana vuonna jalkapalloilijoiden kannanotot yhdeksi lajin alkaneen vuosikymmenen kaudesta suuresta trendistä, mainiten myös Riskin Qatar-päätöksen.

– Kannustan aina siihen, että jokainen uskaltaa ottaa rohkeasti kantaa, jos haluaa. Toki on myös täysin ok olla ottamatta. Hienoa, että on ollut tällainen nouseva trendi käynnissä, ja toivottavasti se jatkuu.

Åland United rynni mestaruuteen



Naisten jalkapallomestaruus ratkesi ensimmäistä kertaa Kansallisen liigan nimellä pelatun sarjan päätöskierroksella.

Ahvenanmaalainen Åland United rynni mestaruuteen kauden päätteeksi neljän voiton putkessa. Kullan takasi päätöskierroksen vierasvoitto FC Hongan vieraana espanjalaisen Rositan, amerikkalaisen Shannon Simonin ja ruotsalaisen Emelie Johanssonin maaleilla 3–1.

TiPSin SM-hopean perässä himeimmät mitalit vei Kuopion Palloseura, jonka 26-vuotias pohjoismaakedonialainen hyökkääjä Gentjana Rochi voitti maalitilaston 16 osumallaan.

Kansallisesta liigasta putosi Turun Palloseura, jonka helsinkiläinen kaimaseura HPS nousi korkeimmalle sarjatasolle. Åland United voitti tuplamestaruuden vietyään myös Suomen cupin voiton yhtä lailla Tikkurilan Palloseuran kustannuksella.

Urheilutarvike M. Kiilunen

Ajan hermolla, ajantasalla, nopeasti

www.urheilukiilunen.fi



Flying Finn®

Urheilutarvikkeita ja liikuntavälineitä

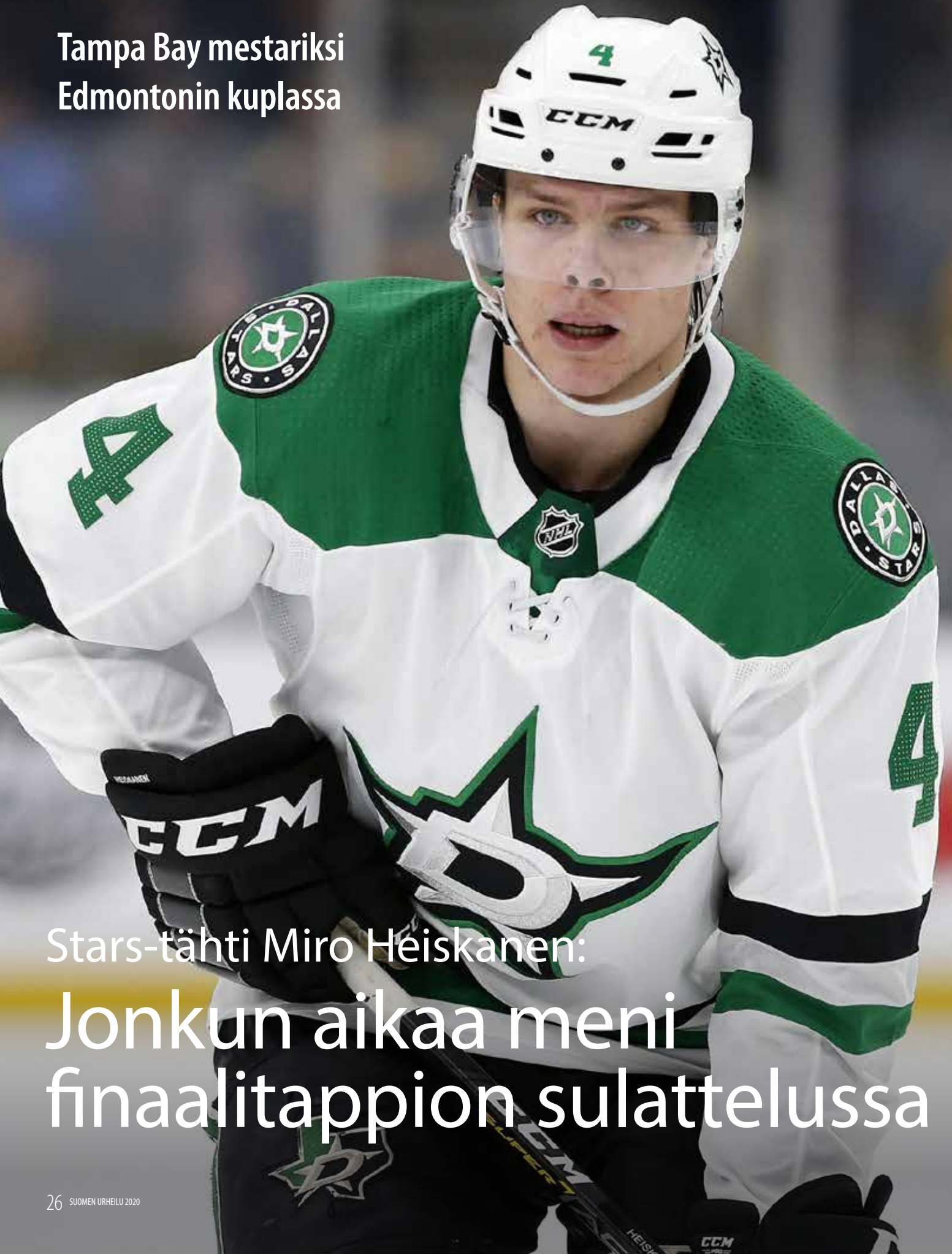
Seurat • Liikkuva koulu • Liikuntapaikat ja -salit

Kyläyhdistykset • Urheilun harrastajat ja ammattilaiset.

Uusi verkkokauppa uusi.urheilukiilunen.fi

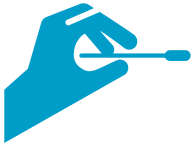


Tampa Bay mestariksi
Edmontonin kuplassa



Stars-tähti Miro Heiskanen:

Jonkun aikaa meni
finaalitappion sulattelussa



Heiskanen oleskeli Edmontonin kuplassa 66 päivää. Hänelle tehtiin vuoden 2020 aikana yli 70 koronatestiä.

Liki vuoden mittainen NHL-kausi oli Dallas Starsin Miro Heiskasen, 21, täydellinen läpilyönti.

NHL-kausi 2019–2020 jää historiaan paria päivää vaille vuoden kestäneenä. Lokakuun 2. päivänä 2019 alkanut kausi keskeytyi koronaviruksen takia 12. maaliskuuta.

Runkosarjasta jäi pelaamatta vajaa kuukausi. Pudotuspelit aloitettiin siksi 16 seuran sijaan 24-joukkueisina Edmontoniin ja Torontoon rakennetuissa kuplissa elokuun alussa. Joukkueet elivät tiiviisti yhdessä, ulkomaailmasta mahdollisimman tiukasti eristettyinä. Ottelut pelattiin ilman yleisöä.

– Kauden katkettua olin viikon verran USAssa, kunnes lähdin kotiin Espooseen ”käymään”. Aika nopeasti pelaa-jayhdistyksemme avustuksella selvisi, ettei kausi käynnisty uudelleen ihan viikossa tai kahdessa, kertoo Dallas Starsin puolustaja Miro Heiskanen.

– Kun Pohjois-Amerikkaan piti palata, pääsimme liki 30 pelaajan ryhmällä onneksi Finnairin New Yorkiin menneen rahtilennon kyytiin ja näppärästi takaisin töihin.

Rask poistui kuplasta

Dallas valmistautui pudotuspeleihin kolmen viikon leireilyllä kotimai-

semissa ennen kuin joukkue muutti Edmontoniin. Koska Dallas kuuluu NHL:n läntiseen konferenssiin, se sai pelata koko playoff-ajan samassa paikassa. Toronton kuplan kaksi parasta joukkuetta siirtyivät Edmontoniin pelaamaan.

Bostonin suomalaismaalivahti Tuukka Rask poistui kuplasta kesken seuransa Bruinsin pudotuspelitaipaleen perhesyihin vedoten. Rask oli siitä huolimatta kolmen ehdokkaan joukossa NHL-kauden parasta maalivah-tia nimettäessä.

Uutta nimeä NHL:n suomalaismestarien listaan ei saatu. Stanley Cupista pääsivät taistelemaan Dallasin puolustajat Heiskanen ja Esa Lindell sekä hyökkääjät Roope Hintz ja Joel Kiviranta. Joukkueesta myös 28-vuotiaalla ruotsalaispuolustaja John Klingbergillä oli kokemusta SM-liigasta, kaudelta 2011–2012 Jokerien riveissä.

”Ilman pleikkaria olisi ollut tosi tylsää”

Stars selviytyi Stanley Cupin loppuoteluihin lyötyään läntisen konferenssin ratkaisussa Vegas Golden Knightsin voitoin 4–1. Stars otti kaikki voittonsa maalin erolla, kaksi niistä jatkoajalla. Finaalivastustajaksi tuli Tampa Bay

Lightning, joka löi itäisen konferenssin finaalissa New York Islandersin voitoin 4–2.

Stars eteni loppuoteluihin ensi kertaa sitten vuoden 2000.

Kun Stars kavensi viidennen finaalin jatkoaikavoitollaan tilanteeksi 2–3, Klingberg (38.16), Lindell (38.13) ja Heiskanen (37.03) kellottivat jokainen peliaikaa liki kahden normaali-erän verran.

– Ilman pleikkaria olisi ollut tosi tylsää. Kyllähän pelipäivät sujuivat, mutta välipäivinä aika kävi pitkäksi. Hotellihuoneesta 1202 näki Edmontonin maisemia sen verran kuin nyt saattoi nähdä, Heiskanen hymähtää.

”Kuplassa testattiin joka päivä”

Stanley Cupin voitti Tampa Bay otte-luvoitoin 4–2.

Viimeisin suomalainen Stanley Cupin voittanut pelaaja on Pittsburghin Olli Määttä vuosina 2016 ja 2017.

Toisen NHL-kauden pelannut 21-vuotias Heiskanen teki pudotuspeleissä täydellisen läpilyönnin NHL:n eliittiin. Hän kokosi 27 ottelussa pudotuspelien pistepörssin kolmanneksi oikeuttaneet 6+20 tehopistettä. Luke-ma on NHL:n yhden kauden pudotus-

peleissä puolustajan kokoamana kaikkien aikojen neljänneksi korkein.

Heiskanen kyynelehti ratkaisupelin jälkeen itsensä kotimaisen kiekkokansan suosioon liki samalla tavalla kuin kyyneleitään vain ihmeen kaupalla pidätellyt Teppo Numminen Torinossa hävityn olympiafinaalin jälkeen 2006.

– Kieltämättä jonkun aikaa meni finaalitappion sulattelussa. Suomeen päästyäni sain ajatukset pois jääkiekkoilusta.

Heiskanen oleskeli Edmontonin kuplassa 66 päivää. Hänelle tehtiin vuoden 2020 aikana yli 70 koronatestiä. – Kuplassa testattiin joka päivä. Onneksi siellä ei tongittu puikolla ihan yhtä syvältä kuin Suomessa!

NHL:n runkosarjan pistepörssin voiton ja parhaan pelaajan palkinnon vei saksalainen Leon Draisaitl, 25. Tampa Bayn Nikita Kutshe-rov voitti pudotuspelien pistepörssin.

Pudotuspelien arvokkaimmaksi pelaajaksi arvioitiin Tampan 29-vuotias ruotsalaispuolustaja Victor Hedman.





Kuva: Jussi Määttä

Teksti: Pasi Peltola

Kotimaisilla liigajäillä kaksi erikoista kautta

Kotimainen liigajääkiekkoliiga joutui käymistilaan kahden kauden aikana. Koronavirus-epidemia pysäytti kauden keväällä 2020 kuin seinään. Pandemiaksi määriteltynä korona hyydytti liigaseurojen talouden syksyllä kauden alkaessa. Rajoitukset mahdollistivat käytännössä vain puolikkaan katsomon hyödyntämisen.

– Kauden loppuminen kesken runkosarjan ei tuntunut niin pahalta, kun asiaan otti perspektiiviä. Tilanne olisi saattanut kieltämättä passivoittaa sääntömuutoksille, mutta kaksi kouluikäistä lasta pitivät isän aktiivisena, muistelee kevättä Liigan runkosarjan voittaneen Kärppien vastuuvallmentaja ja maajoukkueen apuvallmentaja Mikko Manner.

HPK pysyi puolustavana Suomen mestarina ja Suomi maailmanmestarina, kun keväällä ei päästy kultamitaleista pelaamaan.

– Ikävää oli Lasse Kukkosen uran viimeisen kauden jääminen kesken. Emmehän me Kärpissä olleet siinä vaiheessa maaliskuuta pudotuspelien kynnyksellä varmaankaan suurimpia mestarisuosikkeja, koska pelimme oli yskinyt, Manner myöntää.

Vaasalainen Manner koki Kärppien peräsimessä kauden ääriäidat kotikaupungissaan. Kevään viimeinen kierros pelattiin 12. maaliskuuta, jolloin Kärpät oli Sportin vieraana Vaasassa tyhjälle katsomolle pelatussa ottelussa. Vaasan syksyn pahan koronatilanteen

takia Sport pääsi pelaamaan kauden ensimmäisen kotiottelunsa uudenkaareissa jäähallissaan vasta yhdeksän vierasottelun jälkeen. Hallin sai ottaa puolilleen yleisöä (2595 henkeä), kun Kärpät kävi taas vieraana.

Marraskuussa Manner oli Leijonien matkassa, kun Helsingissä pelattiin perinteinen EHT-kiertueen kotiturnaus.

– Siinä sai muutaman päivän kokemuksen kuplassa olemisesta. Ulkoilmassa sai käydä hotellin takai- tai sisäpihalla. Ulkoileminen oli kuin vankilassa järjestettyä.



Kuva: Mikko Pylkkö

– Rinnastamme urheilun leikkiin, ja sitähän se tiettyyn pisteeseen asti onkin. Huoleni suomalaisesta urheilusta, niin ammattilaisurheilusta kuin koko urheilukartasta, on suuri. Liigasalla tämä on työura. Siitä muodostuu ansiotyö, jossa rakennetaan tätä maailmaa omalta osaltamme hieman paremmaksi, Manner maalailee.

Manner ja muut Kärppien valmentajat olivat lomautettuina toukokuun Marraskuun puoliväliin mennessä Manner oli käynyt koronatestissä seitsemän kertaa.

Jääkiekkoseurojen talousahdinko syksyn 2020 alhaisten katsojamäärien takia vaikuttaa pelaajien palkkatasoon merkittävästi usean vuoden ajan. Ilveksen perustamperelaiselle laityhökkääjä Eemeli Suomelle, 24, bisneksen hyytyminen tuntuu merkittävästi.

Suomi oli kesken jääneen kauden 2019–2020 pistepörssin kakkonen tehoihin 26+31. Kaksi 40 tehopisteen kautta pohjalla, maajoukkuekutsut kolmen kauden aikana ja nimeäminen Ilveksen kapteeniksi olivat nostamassa laityhökkääjä Suomen sarjan palkkaliittiin.

– Tietenkin tilanne mietityttää, vaikka isommassa perspektiivissä lätkä on aika pieni osa elämää. Meillä Ilveksessäkin palkkoja on leikattu. Olen silti yhä kiitollinen, että voin tehdä tätä työkseni, Suomi sanoo.

– Kun kausi lyötiin keväällä säppiin, harmitus oli iso. Ilveksessä meillä oli takana hieno kausi (runkosarjan nelossija) ja odotukset playoffiin korkealla.

Suomi on erikoinen jääkiekkoilija. Hänellä on takanaan viisi täyttä liigakautta, mutta juniorivuodetkin mukaan lukien hän on pelannut yhtä otelua lukuun ottamatta aina samassa seurassa.

– Tuomas Tuokkola sai tammikuun puolivälissä 2016 potkut Ilveksen valmentajan paikalta. Kari Heikkilä tuli uudeksi valmentajaksi. Siinä oli takana sinä päivänä jo treenit, pitkä palaveri ja lounas, kun minut käskettiin illaksi pelaamaan Mestiksen ottelu Lempäälään. Toivottavasti se oli myös urani viimeinen Mestiksen ottelu, Suomi hymähtää.

Marraskuussa Suomi pelasi viiden kerran EHT-turnauksessa. Hän on käynyt kertaalleen Leijonien mu-

kana Ruotsissa, Tshekissä ja Venäjällä sekä pelannut kaksi kotiturnausta Helsingissä. Maajoukkuekomentus aiheutti Liigaan paluussa neljän päivän karanteenin, minkä ajan Suomi harjoitteli Ilveksen toisen maajoukkuepelaaja Jarkko Parikan kanssa kahdestaan Hakametsän iltapäivävuorolla.

– Koronatouhu alkaa jo väsyttää. Toivottavasti virukseen toimiva rokote saadaan pian aikaiseksi. Sehän on selvä, ettei yöelämässä pyöritä. Kesällä oli kuitenkin hienoa päästä katsomaan Ilveksen otteluita jalkapalloliigassa.

Kärpät voitti – mutta vain runkosarjan

Kotimainen jääkiekkokausi päättyi keväällä 2020 ilman Suomen mestaria. Koronavirusepidemia pysäytti sarjan kierrosta ennen runkosarjan päättämistä maaliskuun alussa. Viimeistä edellinen liigakierros pelattiin tyhjille katsomoille.

Täyden 60 ottelun runkosarjan pelasi vain päätöskierroksella huilivuorossa ollut Tappara. Runkosarjasi-joitukset määräytyivät pistekeskivälillä, joka nosti kärkipaikalla olleen

Kärppien jälkeen kakkoseksi Rauman Lukon ennen Tapparaa.

Pistepörssin voitti Lukon Justin Danforth (27+33=60) ja maalikuninkuuden JYPin Julius Nättinen (33). Puolustajista paras pistemies oli Kookoon Matthew Caito (8+35=43). Maalivahdeista sekä paras torjuntaprosentti (92,88) että alhaisin ottelukohtainen päästettyjen maalien keskiarvo (1,77) oli Kärppien Justus Annusella.

Naisten kotimainen sarjatauko jäi miehiä lyhyemmäksi. Naisten uusi kausi alkoi syyskuun alussa, miesten vasta lokakuussa.

Myös naisten liigakiekkoilu loppui keväällä kuin seinään. SM-loppuotteluissa olisivat pelanneet Kiekko-Espoo ja KalPa.

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

Kipua vastaan



Burana 400 mg tilapäisiin kipu- ja kuumetiloihin. Vaikuttava aine ibuprofeeni. Neuvottele käytöstä lääkärin kanssa, jos saat allergisia reaktioita muista särkylääkkeistä, sinulla on vatsahaava, sydän-, munuais- tai maksasairaus tai verenvuoto- taipumus, tai jos olet raskaana. Burana 400 mg ei tule käyttää alle 20 kg painaville lapsille eikä raskauden viimeisellä kolmanneksella. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkauskoot 10, 20 ja 30 tabl.

burana.fi



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

Lisätietoja puh. 010 439 8250 ark. klo 8–22.

CRAFT 

***FOR EVERYDAY HEROES
AND WORLD CHAMPIONS.***



TEAMWEAR

From individual sports to team activities, we've got you covered
no matter how hard or soft you choose to play.



@craftsportswearfin • craftsportswear.com



Treeneistä otteluihin. Kaikkiin urheilulajeihin.

Luo yhtenäinen ilme.

Olemme jo vuosien ajan tehneet yhteistyötä maailman parhaiden yksilöurheilijoiden kanssa. Nyt olemme laajentaneet toimintaamme uudelle alueelle: joukkueurheiluun. Craft Teamwear -mallistomme tarjoaa laadukkaita joukkuevaatteita sekä nykyisille että tulevaisuuden kyvyille. Vaatteemme ovat suunniteltu luomaan joukkuehenkeä ja optimoimaan suorituskykyä.

Värejä ja kokoja joka lähtöön.

Kaikilla joukkueilla on omat tunnusvärensä. Näiden erilaisten väritarpeiden täyttämiseksi valikoimassamme on monta erilaista väri vaihtoehtoa. Mallisto sisältää puhtaita, klassisia värejä, jotka sopivat useimpien urheiluseurojen ilmeeseen. Kattavasta Craft Teamwear -mallistosta löytyvät yhtäläiset tuotteet niin miehille, naisille kuin lapsillekin.

Treenaa kovaa. Joka säässä.

Craft Teamwear -vaatteiden avulla voit kantaa joukkueesi värejä ja vahvistaa joukkuehenkeä 365 päivänä vuodessa. Mallisto on suunniteltu pohjoismaisiin sääolosuhteisiin ja sisältää myös kylmiin ja sateisiin vuodenaikoihin sopivia vaatteita.

Anna meidän auttaa!

Helsinki, Turku, Tampere & Pohjois-Suomi: Pasi Torkkeli, puh. 040 451 4180, pasi.torkkeli@newwave.fi
Länsi- & Itä-Suomi: Pyry Niemi, puh. 040 865 2050, pyry.niemi@newwave.fi
Seinäjoki & Vaasa: Jussi Lehmusvirta, puh. 050 430 4009, jussi.lehmusvirta@newwave.fi

Oy Trexet Finland Ab varastoiva & palveleva maahantuoja.

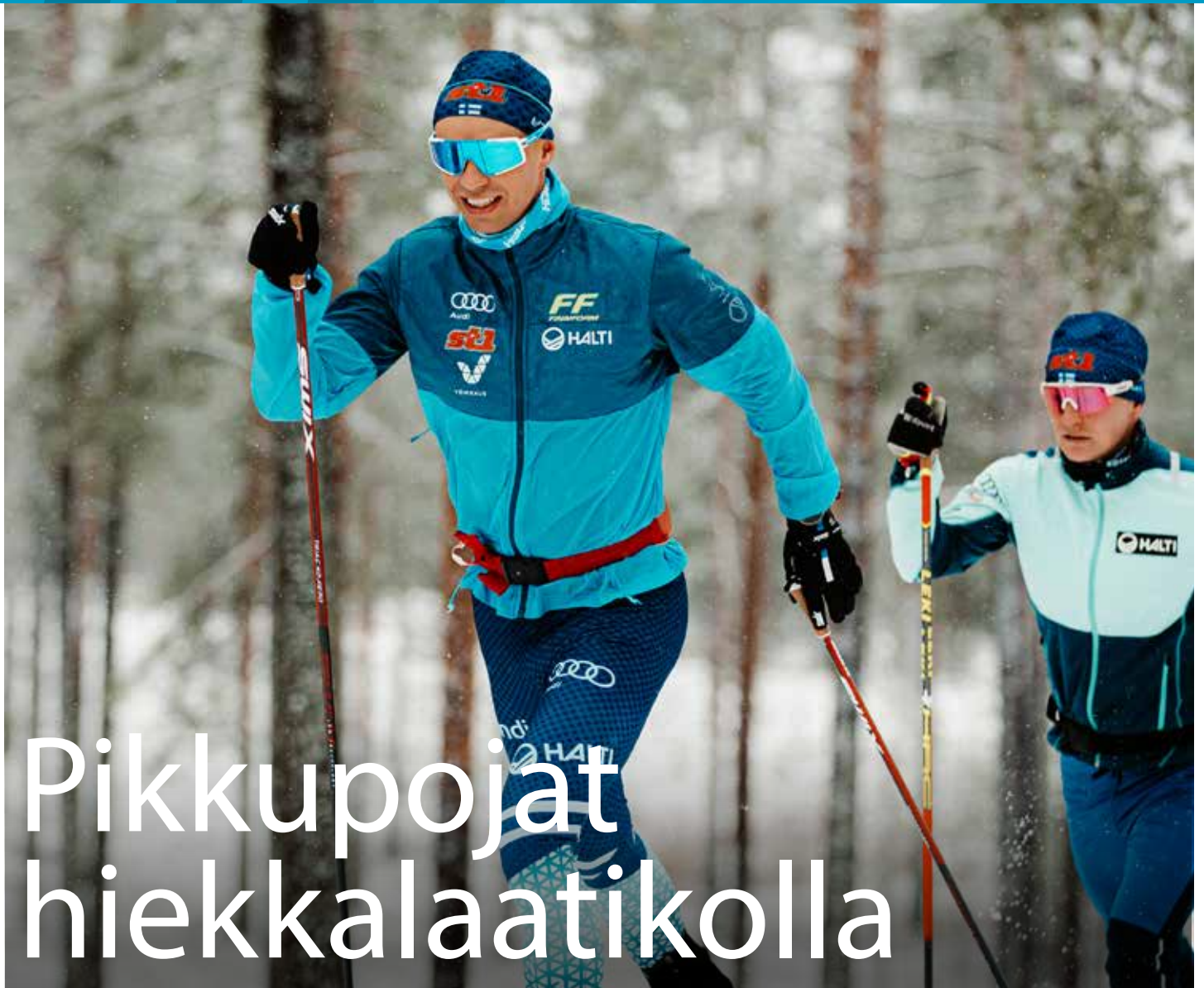
Olemme vuonna 1991 perustettu urheilu-, seura- ja yritysvaatteiden tukkukauppa ja kuulumme osana ruotsalaiseen pörssiyhtiöön New Wave Groupiin, joka toimii yli 17 eri maassa. Tarjoamme sporttikauppaan mielenkiintoisia tunnettuja brändejä, kuten **Craft** sekä **Craft Teamwear**, **Clique** ja **Cutter & Buck**.

Toivomme että kiinnostuit meistä joustavana tavarantoimittajana ja potentiaalisena kumppanina. Helpon yhteistyön aloittaminen käy ottamalla rohkeasti myyntiimme yhteyttä.

NewWave
OY TREXET FINLAND AB

Maahantuoja Oy Trexet Finland Ab

Juvan Teollisuuskatu 12, 02920 Espoo
Puh. (09) 525 9580 • myynti@newwave.fi
www.newwave.fi



Kuva: SHL/Jesse Väänänen

Pikkupojat hiekkalaatikolla

Miesten maastohiitomaajoukkueen arki on tiimityötä, yhteisharjoittelua ja jatkuvaa kilpailua

Miesten maastohiitomaajoukkueen valmentajien Teemu Pasasen ja Mikko Virtasen pitää olla valppaana jokaisessa harjoituksessa. Ryhmän kymmenellä hiihtäjällä on omat ja yhteiset tavoitteet, hyvä yhteishenki, mutta samalla ankara keskinäinen kilpailutilanne.

Kaksinkertaisella olympiavoittaja ja Lahden 2017 kisojen maailmanmestari Iivo Niskasella on ylivoimaiset meriitit. Perttu Hyvärinen kasvoi viime kaudella adjutantiksi maailmancupin kärkikymmenikköön, mutta muillakin on roolinsa maajoukkueen yhteis-

harjoitusten jatkuvassa kilpailussa.

– Olemme kuin pikkupojat hiekkalaatikolla, maailmancupissa kymmenen vuotta kilpaillut Perttu Hyvärinen kuvaa joukkueen yhteisharjoittelua.

– Ihan sama, millainen lenkki tehdään, mutta aina me kisa saadaan aikaan. Me kilpailemme koko kauden, joten valmentajilla on aika tiukka rooli, kun he valvovat, ettei joka harjoitus mene yli.

Tilanteessa on vaaransa varsinkin joukkueen tulokkaille, mutta Hyvärinen kehuu yhteisharjoittelua ja varsinkin nykyistä maajoukkueenippua niin, ettei meinaa loppua tulla.

– Meillä on tosi hyvä, samanhenkinen ja suht' samanikäinen porukka, joka

toimii. Olemme olleet tiiviisti aikaa pitkään yhdessä, joten tunnemme toisemme. Työyhteisöstämme voi sanoa, että teemme kaveriporukalla töitä.

Hyvärisen kehut ulottuvat maajoukkueen isoon rinkiin, jossa vaikuttavat urheilijoiden lisäksi valmentajat ja Martin Norrgårdin johtama huolto-tiimi.

– Kokonaisuudessaan nautinnollinen porukka tehdä töitä, Hyvärinen korostaa.

– Ehkä myös Teemulla (päävalmentaja Pasanen) ja Mikolla (kakkosvalmentaja Virtanen, joka on myös Hyvärisen henkilökohtainen valmentaja) on jotain taitoa, jolla tiimi on hioutunut yhteen.

”Samanhenkisyyden” lisäksi myös

yhteiset tavoitteet sitovat mieshiihtäjiä yhtenäiseksi joukkueeksi.

– Jokainen tähtää kansainväliseen menestykseen. Sen lisäksi meillä ovat yhteiset kilpailut, parisprintit ja viestit, joissa tavoittelemme mitaleita koko ajan, Hyvärinen muistuttaa.

– Tällä on iso merkitys meistä jokaiselle. Meillä on hyvä porukka.

Joukkueen vahvuus rakentuu yksilöiden eroista

Jokaisen täytyy silti kasvaa yhteisharjoitteluun, koska parhaassa kunnossa olevat päättävät vauhdin.

Hyvärinen muistaa, miltä kyyti tuntuu maajoukkueetulokkaan sisäsisä ja raajoissa.

– Ensimmäisinä maajoukkuevuosina pystyin vain käymään kokeilemasa kärkiletkan vauhtia, ja aika suoraan siitä tippui aina ulos. Siinä kuitenkin näki perustason, jolla on kyettävä toimimaan.

Siihen aikaan vauhdista päättivät ”Musti” ja ”Happo”, olympiavoittaja Sami Jauhojärvi ja maailmanmestari Matti Heikkinen, ennen kuin maajoukkue siirtyi Niskasen aikaan.

– Nyt yhteisharjoituksissa mennään tavallaan minun vauhdeilla eli kannaltani vauhdeilla, joilla minun pitääkennä, Hyvärinen jatkaa.

Mutta harjoitukset eivät silti suju niin, että Niskanen ja Hyvärinen vain vetävät muita näännyksiin. Jokaisella on vahvuutensa ja vetovuoro jossakin harjoituksessa.

– Meillä on sopivan kirjava porukka, urheilijoita todella kovilla ominaisuuksilla. Itse en ehkä ole sellainen, joka tuo muille malliksi yhtään yksittäistä ominaisuutta, mutta muistan tason, jolle minun ja muiden pitää päästä tasatyönössä, nopeusvedossa, jossain ylämäkihommassa ja muussa.

Kokeilut kokeiltu

Hyvärinen on kiristänyt yhteisharjoituksissa ruuvia joka vuosi. Tilanne oli aluksi fyysisesti rankka, mutta henkisesti helppo, kun kärkiletkasta saattoi ottaa tarvittaessa hatkat. Kärkivauhdit on 29-vuotiaana kokeiltu, ja nyt ne pitää vain kestää.

– Perustasoni on noussut niin, että pystyn olemaan kärkiletkan mukana joka harjoituksessa. Siitä on tullut itseisarvo. Nyt on periaatteessa niin, että se on huono päivä, jos en olekaan siellä, Hyvärinen kertoo.

Siitä ja viime talven hyvistä sijoituksista maailmancupin kisojen kärkikymmenikössä Hyvärinen tietää, että suunta on oikea ja tavoitteet realistisia.

– Tunnen, että kykenen taistelemaan arvokisamitaleista, Hyvärinen vahvistaa.

Suksen moottori ja komentaja

Hyvärinen ei kersku voimillaan, nopeudellaan eikä äärimmäisellä hapenotokyvyllä, mutta hänelläkin on vahvuutensa. Hän innostuu sillä hetkellä, kun hiihtopiireissä alkaa keskustelu

suksen liuuttamisen taidosta.

– Se suksen kuljettaminen on ehkä lahjakkuusominaisuus, jossa olen parempi kuin toiset.

Hiihdossa puhutaan paljon tasatyönöstä sekä vapaan tekniikoista, kuokasta ja Wassberg-tyylistä, mutta suksen liuuttamisesta vähemmän.

– Se on tosi iso juttu. Lajissammehan on kyse siitä, kenellä sukki liukuu nopeimmin, ja me olemme moottorina siinä suksen päällä.

– Tekniikoita on yhtä monta kuin hiihtäjiä, mutta pääasia on kuletella sitä suksea lunta pitkin. Se liukuminen on lajitaitoa, osin synnynnäistä, mutta myös opeteltavaa taitoa.

Maastohiihtäjä säättää potkua jatkuvasti alustan kovuuden mukaan sekä maaston jokaisen notkahdukseen ja kumpuun.

– Sitä ei pysty runttaamaan voimalla suksea vasten, koska lumi on pehmeää ja joskus alla on tosi pehmeitä latuja. Silloin sukki runnoessa vain uppoaa sinne, Hyvärinen selittää.

– Suksea pitää osata käsitellä.

Lisäksi tuntuma sukseen muuttuu urheilijan kunnon ja vireystilan mukaan. Kilpailuohjelmallakin on vaikutuksensa.

– Vire vaikuttaa tosi paljon. Samoin se, hiihtääkö paljon sprinttiä vai normaalimatkoja.

Upea kehitysharppa

Talvella 2019-20 Hyvärinen sai suksensa parempaan liukuun kuin koskaan. Hän murtautui maailmancupissa tavoitteensa mukaisesti kärkikymmenikköön, parhaimmillaan Nove Meston 15 kilometrin vapaalla kaudenneksi, ja voitti samalla matkalla perinteisen hiihtotavan Suomen mestaruuden.

– Viime kausi oli tosi tärkeä jatkokannalta. Olin tosi tympääntynyt tulostasoon, jossa liukuin sitä ennen, mutta nyt on mukava taas jatkaa.

Vauhdissa näkyi vuosien työ.

Kuopion Riistavedellä varttunut maatalon poika aloitti hiihdon Pentti Kainulaisen innostamana reilun kymmenen pojan ryhmässä.

– Olin nuorin porukassa. Muut ovat jo tajunneet lopettaa tämän homman, mutta minä en, Hyvärinen muistelee naureskellen taipaleen alkua.

Hiihto oli aluksi kaveriporukan yhdessäoloa, 13-vuotiaasta lähtien ohjel-

moitua ja Virtasen valmennuksessa vähitellen yhä ammattimaisempaa.

Nuorukainen ymmärsi ja hyväksyi vähitellen harjoitusmäärien ja -tehojen kasvaessa, ettei ura edisty maatalon töiden ohessa.

Nyt Hyvärinen etenee latua, joka valkeni hänelle Tapio Julkusen valmennuksessa 2011. Kaksikon yhteistyö huipentui kolmeen nuorten MM-kisojen pronssimitaliin ennen kuin hän siirtyi Virtasen valmennusryhmään.

– Tapsa opetti minulle perusharjoittelun tosi tarkasti. Sen jälkeen vaatimustaso on noussut Mikon valmennuksessa jatkuvasti.

Uhrauksia on pitänyt tehdä vähitellen yhä enemmän.

– Olen huomannut itselläni jonkinlaisen lahjakkuuden tähän ja tykkään tästä ammatista. Samalla tein ratkai-

suja ja aloin toimia kuin huippu-urheilija. Lopulta tajusin, että tämä kortti on katsottava ihan loppuun asti, koska olin jo tehnyt niin monta uhrausta hiihtouran takia, Hyvärinen kuvaa kasvua huippu-urheilijan ammattiin ja asenteeseen.

– Nyt olen tavallaan niin syvällä tässä, ettei kortteja voi enää jättää katsomatta. Tiedostan myös, ettei tämä ammatti jatku loputtoman pitkään.

Asenne on sata ja tapissa.

– Nyt otetaan ukosta irti se, mitä vielä lähtee.

Maastohiihtäjien päätavoite talvella 2020–2021 on Oberstdorfin MM-kisat helmi-maaliskuun vaihteessa. Uhkana on edelleen koronapandemia, joka keskeytti edellisen kilpailukauden maaliskuussa 2020.

HIHTOMUSEO
SKI MUSEUM

Hyppää Lahden Hiihtomuseoon!

Salpausselänkatu 8, Lahti

Tervetuloa tutustumaan suomalaisen hiihtohistoriaan monipuolisella ja mukaansatempaavalla tavalla.

ti–pe klo 9–17 | la–su klo 11–16
www.lahdenmuseot.fi

Museokäynnin yhteydessä **Lounaalle tai kahville Ravintola Voittoon!**
foodandco.fi/voitto

RAVINTOLA & KAHVILA
voitto
RESTAURANT & CAFE



Kuva: SHL/Teemu Moisio

Mäkivalmentajilla on kaikki pallot ilmassa

Suunnitelmat muuttuvat viikosta toiseen pandemiatilanteen, matkustusrajoitusten ja viranomais määräysten sanelemina

Päävalmentaja Janne Väätäinen on juuri tehnyt päätöksen, ettei Suomen joukkue osallistu mäkihypyn maailmancupin avaukseen Puolan Wislassa. Miesten joukkue käänsi tähtäimet marraskuun lopulla järjestettäviin Rukan kisoihin, eikä asioita voi koronakurimuksessa juuri kahta viikkoa pidemmälle suunnitella.

Väätäinen, 45, työskenteli mäkimaa-joukkueen kakkosvalmentajana 2006–2008 ja päävalmentajana 2008–2010. Keväällä 2020 hänet valittiin uudestaan päävalmentajaksi tavoitteena Pekingin 2022 talvikisat. Koronapandemian ravistelemaan maailmaan ei kuitenkaan ole valmiita ratkaisumalleja. Päävalmentaja Väätäinen joutuu reagoimaan aiemman valmennuskokemuksen jyrkevöittämillä itseluottamuksella.

– Meillä on ollut täksi kaudeksi puolenkymmentä suunnitelmaa. Ne kaikki ovat menneet uusiksi, Väätäinen tiivistää valmennusarjen marraskuun 2020 puolivälissä.

– Kaikki on aika lailla sekaisin. Pitää edetä kuukausi ja viikko kerrallaan ja hyväksyä tilanne sellaisena kuin se tulee. Pitää toimia tilanteen mukaan.

Korona-arki edellyttää joustavuutta ja luovia ratkaisuja. Suomi voi saada siitä pientä etua lajin ”suuriin maihin” Saksaan, Itävaltaan, Norjaan ja Puolaan verrattuna.

– Tässä tilanteessa kevyt organisaatio taitaa olla etu, Väätäinen naurattaa puhelimeen kotonaan Sapporossa, missä hän on työskennellyt edellisen vuosikymmenen seuravalmentajana. – Tehdään, mitä pystytään. Katsotaan, mitä aika tuo tullessaan. On vain hoidettava oma tontti.

Kesällä Suomen maajoukkue leireili Suomessa ja kerran ulkomailla Saksan Oberstdorfissa. Syksyllä oli toi-

nen ulkomaanleiri Garmisch-Partenkirchenissä ja Oberstdorfissa.

Kilpailukausi alkoi säveltäen, koska matka Puolaan olisi ollut liian iso riski ennen suomalaisille tärkeää Rukan kilpailua.

– Puolassa on ollut päivittäin 25 000 koronatartuntaa, Väätäinen alleviivaa.

– Puolalaiset osaavat järjestää kisat, enkä tiedä, miten vakava tilanne siellä on. Mutta, mahdollinen karanteeni olisi tarkoittanut, ettei meillä ole joukkuetta Rukalla lainkaan.

Samalla Väätäinen pohtii jo Rukan jälkeen seuraavia cupin kisoja Venäjän Nizhni Tagilissa. Ne järjestetään juuri ennen koronan syksyyn lykkäämiä lentomäen MM-kisoja. Mahdollisista tartunnoista seuraisi kahden viikon karanteeni Venäjällä, mikä estäisi osanoton Planican MM-kisoihin.

– Se ei houkuttele, Väätäinen kuittaa tilanteen kuivasti.

Näkymät vuoteen 2021 ovat yhtä epävarmat. Karateenimääräykset uh-

kaavat Pekingin olympialaisten esikisoja, jotka saattavat peruuntua kuten Japanin maailmancupit. Oberstdorfin 2021 MM-kisat helmi-maaliskuun vaihteessa on talven päätavoite, mutta ajatus ei tahdo nähdä sinne asti vuoden 2020 pimeimmistä viikoista.

Vielä alkusyksystä Väätäinen kaavaili, että maajoukkue toimisi ensi talven jostain pysyvistä Keski-Euroopan leirikohteesta Etelä-Saksassa, Italian Tarvisiassa, Itävallan Villachissa tai Slovenian Kranjska Gorassa. Sitäkään ei voi päättää marraskuussa.

–Toiminta Keski-Euroopasta on edelleen yksi vaihtoehto. Mäkiviikon jälkeen täytyy miettiä, mikä olisi paras sijainti, Väätäinen kertoo.

Voimasuhteita voi vain arvailla

Kesän GP-kilpasarja jäi pandemian takia järjestämättä. Sen takia päävalmentajan on vaikea arvioida kesäharjoittelun tehoa verrattuna vastustajiin.

Väätäinen tunnustaa, ettei hänellä ole tarkkaa käsitystä tilanteesta.

– Antti on hypännyt harjoituskaudella hyvin. Valmentaja Lauri Hakolan mukaan Antin kesä oli uran toistaiseksi tasaisin. Myös Niko Kytösaholla oli erinomainen harjoituskausi, Väätäinen kertoo ja muistuttaa samalla, että joukkue on rakennusvaiheessa.

Tavoitteet ovat kautta 2020–2021 pidemmällä. Tärkeintä olisi saada taso nousuun ja hyppääjiltä myös yksilöinä edellistalvia tasaisempia suorituksia.

– On parempi saada vaikka 20 kertaa sija 21 kuin kaksi kahdeksatta sijaa, eikä sen lisäksi oikein mitään muuta. Tasaisen tasonnoston jälkeen näkisimme paremmin, missä olemme menossa ja, mitä pitäisi kehittää, Väätäinen selittää.

Harjoituskauden teemat olivat laatu ja yksilöllisyys.

– Jokaisen pitää löytää oma juttunsa, Väätäinen toteaa pienen ryhmän luonteena.

– Laatua on painotettu kaikessa, myös saliharjoittelussa. Uskon, että siinä on myös edistytty.

Väätäisen tuntuman perusteella kokonaisuus on lajin pelastamisen näkökulmasta oikeassa suunnassa.

– Lajin harrastus on kääntynyt kasvun. Pahin näyttää olevan takana.

Valmennus pelaa kolmella kärjellä

Maajoukkue hyökkää päävalmentajan johdolla ja kolmella kärjellä. Väätäinen vastaa kokonaisuudesta, päävalmentajan tehtävästä kakkosvalmentajaksi vetäytyneen Lauri Hakola fyysikkavalmennuksesta ja ranskalainen Frederic Zoz huollosta.

Sapporossa asuvan Väätäisen vastuu kasvaa kilpailukaudella. Hakola on puurtanut mäkimiesten arjessa kiitettävästi läpi harjoituskauden. Väätäinen kehuu vuolaasti yhteistyötä edellisen päävalmentaja kanssa.

– Tätä pitäisi tietysti kysyä myös Laurilta, mutta minun mielestäni yhteistyömme toimii hyvin, Väätäinen kiittelee.

– Laurilla on vastuunsa, ja samalla hän on opettanut minua talon tavoille. Hänen ansiostaan olen esimerkiksi pysynyt kärryillä siitä, mitä liitossa ja Olympiakomiteassa tapahtuu.

Hakola lähti mielellään päävalmentajan tehtävästä ”haalarihommiin”. Kakkosvalmentajana hän saa keskittyä valmennustyöhön, jossa hän tuntee olevansa parhaimmillaan.

– Lauri tekee töitä aamusta iltaan ja tekee sen mielellään. Hän elää ja hengittää mäkihyppyä. Laji voisi Suomessa varmasti paremmin, jos meillä oli muutama hänen kaltainen toimija lisää, Väätäinen jatkaa kehujaan.

Välineet ratkaisevat paljon

Kolmiossa myös Zozilla on painava vastuu. Maajoukkuehyppääjät ja valmennusjohto eivät ole viime vuosina aivan kattavasti avanneet huollon tilaa, kun he eivät ole halunneet syyllistyä ”selittelyyn”. Tosiasiassa suomalaiset jäivät kehityksestä jälkeen jo viitisentoista vuotta sitten.

– En tarkkaan edes tiedä, mikä tilanne on viime vuosina ollut, Väätäinen kertoo ja kelaat vuosia taaksepäin kakkosvalmentaja-aikoihin ja ensimmäisen päävalmentajapestinsä vuosiin.

– Muistelen, että kaikki toimi aika hyvin vielä 2004–2006. Mutta vuosikymmenen lopulla aloimme jäädä henkilöstöresurssissa muista jälkeen. Välineen rooli on kasvanut tuskallisen suureksi.

– Enkä tiedä, pystytäänkö sille tekemään mitään, Väätäinen harmittelee.

– Kun välinerintamalla tapahtuu jotain, siihen pitää reagoida vuorokaudessa. Esimerkiksi uusi puku pitää saada nyt eikä ensi viikolla. Pukumateriaaleissa joku pakka voi olla helkkarin paljon parempi kuin muut. Siinä tilanteessa on tuuristakin kiinni, miten siihen pääsee käsiksi.

Kyse on resurssista, osaamisesta ja myös henkilösuhteista.

– Tarvitaan kaveri, joka tietää, mitä tekee ja tuntee ihmiset. asiat järjestyvät usein kaverisuhteilla. Jos kehityksessä ei ole mukana, on ulkona kaikkein näköistä.

Vain Saksa, Itävalta, Norja ja Puola pärjäävät resurssillaan täysin itsenäisesti.

– Pienemmät tarvitsevat verkostoja, ja sen takia ne ovat lyöneet hynttyyt yhteen, Väätäinen paljastaa.

Yhteistyö on epävirallista. Esimerkiksi Zozilla on hyviä yhteyksiä eri joukkueissa toimiviin slovenialaisiin huoltomiehiin.

A-MAAJOUKQUEET

Miehet:	Naiset:
Antti Aalto	Susanna Forsström
Andreas Alamommo	Julia Kykkänen
Niko Kytösaho	Jenny Rautionaho
Jarkko Määttä	Julia Tervahartiala
Eetu Nousiainen	
Arttu Pohjola	Valmentaja: Ossi-Pekka Valta
Päävalmentaja: Janne Väätäinen	
Valmentaja: Lauri Hakola	

Väätäinen nykyisestä kotimaastaan Japanista:

”On käsittämätöntä, miten asiat täällä hoidetaan”

Janne Väätäinen piti houkutellessa Japanin Sapporosta Suomen mäkihyppyn pelastajaksi. Väätäiseltä löytyi vielä kymmenen Japanin vuoden jälkeen kipinä työskennellä suomalaisen mäkihyppyn puolesta, kun kokonaisratkaisu järjestyi mieleiseksi.

– Olin Japanissa jäänyt kahdeksan vuoden jälkeen pois seuravalmennuksesta, vaikka ne vuodet olivat aivan upeata aikaa, Väätäinen palaa kevääseen 2020, kun hänet valittiin toistamiseen maajoukkueen päävalmentajaksi.

– Olen asunut Japanissa kymmenen vuotta, ja vaimo on löytynyt täältä, joten elämä jatkuu Sapporossa. Jatkossa vietän kuitenkin enemmän aikaa Suomessa ja maailmalla. Kesän harjoituskaudella reissut laskettiin viikoissa. Marraskuussa Väätäinen pakkasi tavaroihtaan isompaan laukkuun.

– Tulen Suomeen ja olen sen jälkeen neljä kuukautta poissa kotoa, Väätäinen kertoo.

Lähtö kirpaisee, vaikka Väätäisen ensimmäiset kokemukset Japanista eivät onnistuneet 1990-luvun alkupuolella. Hän oli silloin mäkihyppääjä maailmancupin tasolla.

– Kävin Japanissa ensi kerran 18-vuotiaana. Se reissu tehtiin Naganon lähellä, ja puoli vuotta myöhemmin kilpailin Sapporon maailman cupissa, Väätäinen muistaa.

– Silloin tuntui, että Japani on hirveä paikka. Kaikki oli vaikeaa, eikä hyppy kulkenut.

Väätäisen mieli muuttui hitaasti, mutta käytännössä päinvas-taiseksi.

– Kun ikää tuli lisää, minusta alkoi tuntua, että Japanilla voisi olla paljonkin annettavaa. Lopulta siitä tuli yksi suosikkimaistani. Japani on erilainen, mutta huippu-urheilun parissa työskentelevälle myös tavallaan helppo.

– On käsittämätöntä, miten asiat täällä hoidetaan, Väätäinen aloittaa.

– Monessa maassa sanotaan ”no problem”, mutta sitten ei tapahdu mitään. Täällä ei luvata mitään, kukaan ei tunnu tarttuvan vastuuseen, mutta lopulta kaikki toimii tip-top.

Väätäinen mainitsee hyvänä esimerkkinä myös suhtautumisen koronapandemiaan.

– Japani toimii samoin kuin Suomi. Väkimäärä on suuri, mutta viittäsatata tartuntaa ei vähätellä. Siihen suhtaudutaan katastrofina.

AMPUMAAHIIHTO





Kuvat: Newspix

Mäkäräisen lento siviiliin on vasta laskeutumassa

Arkielämä hakee muotoaan uudessa koronatodellisuudessa

Kaisa Mäkäräisen loikka ampumahiihdon kilpaladuilta oli ilmassa vielä marraskuussa 2020. Ajatukset ovat urheilu-uran jälkeisessä elämässä, mutta tarkka kurssi on päättämättä. Mäkäläinen aikoo suorittaa valmentajatutkinnon. Kunnostaan hän pitää huolta ainakin tottumuksesta, mutta kuntoilun ideaakin hän selvittelee vielä itselleen.

Mäkäräinen, 37, on käynyt päivällä lenkillä kotiseudullaan Joensuussa.

Samanikäinen kuntoilija on ehtinyt perustella kuntoilua itselleen kouluikänsä päättyneestä asti. Mäkäräinen on totutellut kuntoiluun kahdeksan kuukautta lopettamispäätöksen jälkeen, eikä hän vielä tiennyt, miten suhtautua asiaan. Mäkäräinen tuskin tykkää, jos häntä kutsuisi kun-

toilijaksi. Eikä hänen tarvitse sitä vielä sietää vauhdinkaan takia.

– Menee varmaan kauan, että pääsen pois kilpaurheilijan moodista, Mäkäräinen tunnustaa.

– Olin juuri hiihtämässä. Mietin, mitä vauhtia hiihdin samaan aikaan viime vuonna ja kuinka paljon olen siitä jäljessä missäkin asiassa. Eihän sellaiseen olisi mitään tarvetta. Ehkä se

on vain sitä, että jotain ajateltavaa pitää keksiä.

Kilpaurheilijana Mäkäräinen mietti hiihtäessään tekniikkaa, harjoitusvaikutusta, laskuasentoa, seuraavaa kilpailua, tavoitteita, vastustajia. Sen tyhjiön täyttämiseen menee arvattavasti aikaa.

Nyt Mäkäräinen on pohdiskellut liikunnan perusteita.

– Sanoin jo kesällä jossakin haastattelussa, että hyvinvointi tuntuu hassulta syyllä lähteä lenkille, Mäkäräinen naurahtaa.

Kuntoilussa on kyse hyvinvoinnista. Huippu-urheilussa ei, hetkittäin jopa päinvastoin.

– Hyvinvoinnin näkökulmasta kilpaurheilu on joskus vienyt enemmän kuin antanut – se taitaa olla monessa-

kin mielessä siellä sairauden puolella.
– Kropalle harjoittelu on se verran kova rasitus, ettei se välttämättä enää hyvinvointia edistä.

Yksi juhla pitäisi järjestää

Mäkäräisen elämässä arki muuttui ensimmäisten ”siviilikuukausien” aikana niukasti. Osasyynä on koronapandemia, joka on rajoittanut matkailun Joensuun ympäristöön ja harrastukset turvallisesti ulkoilmaan.

Kilpaurastaan Mäkäräisellä ei ole uutta sanottavaa.

– Mikään ei ole ehtinyt hirveästi muuttua. Katse on edelleen niin vahvasti eteen- eikä taaksepäin. En tiedä vaikuttaako siihen sekin, että koronan takia minulla ei ole ollut uran lopettamisen jälkeen oikein kenenkään kanssa minkään sortin juhlallisuuksia, joissa olisin käynyt uraa ja saavutuksia läpi, Mäkäräinen miettii.

– Elämä on ollut hyvin rauhallista arkea.

Mäkäräinen ei edes odota mitään suurta kansanjuhlaa, vaikka sellaiselle olisi ilmiselvästi tilausta. Onhan hän kuulunut vuosikymmenen ajan varsinkin suomalaisen tv-yleisön suosikeihin.

Mäkäräinen haluaisi myös hyvätellä kaikki tukijansa.

– Omien sponsoren ja kaikkien taustalla toimivien ihmisten kanssa voisi olla kiva järjestää hyvät bileet, Mäkäräinen herkuttelee haaveillaan.

– Mutta katsotaan. Voi käydä niinkin, ettei sellaista tapahtumaa voi järjestää ennen kuin minun ura on jo kaikilta unohtunut, enkä jaksa enää itsekään palata asiaan.

Jokainen taulu sai kansan huokaamaan

Mäkäräistä tuskin kuitenkaan unohdetaan. Hänen uransa oli suomalaisittain ainutlaatuinen. Saavutusten lista on komea: maailmanmestaruus, MM-hopea, neljä MM-pronssia, kolme maailmancupin kokonaiskilpailun voittoa ja 27 osakilpailuvoittoa. Silti luettelo kuvaa vain haaleasti Mäkäräisen asemaa suomalaisessa urheilussa.

Mäkäräinen lasketteli tv-lähetyksissä tuhansien suomalaiskotien olohuoneisiin, joissa huokailtiin osumista ja voitoteltiin huteja. Ainutlaatuisuus tuli siitä, että Mäkäräinen starttasi vuosien ajan kilpaluihin maailman parhaita vastaan niin, että hän oli joka startissaan voittajaehdokas. Hänel-

lä voittoon riitti oma onnistuminen. Useimmilla muilla suomalaishuipulla vastaavat voitot edellyttivät onnistumisen lisäksi vastustajien jonkinasteista epäonnistumista.

Ampumahiihdossa muut suomalaiset jäivät vuosiksi hänen varjoonsa Mari Ederin muutamia välähdyksiä lukuun ottamatta.

– Kilpaurheilijana keskityin omaan uraani niin, etten oikein tiedä, mitä ajattelisin suomalaisen ampumahiihdon tulevaisuudesta. Toivon vain, että lajiin itseni tavoin panostavat ihmiset saavuttaisivat haluamia tavoitteita ja tuloksia. Ja toivon, ettei heitä verrataisi minuun, ei hyvässä eikä pahassa, Mäkäräinen kertoo.

– En jaksa lähteä analysoimaan, mitä muiden pitäisi seuraavaksi tehdä, enkä tehnyt sitä uranikaan aikana. Olen keskittynyt niin sokeasti omiin asioihini ja pitänyt niistä huolta. On noloa, että minulle juuri selvisi, että meillä on seurassa Hopeasomman loppukilpailun ja ampumahiihdon Suomen mestaruuden voittanut junnutyttö. Lupaava mimmi, ja minä kuulin siitä vasta eilen.

Mäkäräinen tietää kokemuksesta, miten kipeästi esimerkiksi saksalaiset kilpakumppanit ovat kokeneet vertai-

lun aiempiin mestareihin. Samalla hän korostaa yksilöllisyyden merkitystä.

– Jokaisen urheilijan ura muodostuu omanlaiseksi. Kaikki asiat ovat tavalla tai toisella erilaisia, koska kaikki ovat yksilöitä.

– Olen nähnyt muiden maiden ja urheilijoiden tapoja toimia ja valmentautua, ja samaan tulokseen voi päästä niin montaa eri tietä. Tyylejä, tapoja ja taustoja on yhtä monta kuin urheilijoita.

Valmentajatutkinto kaiken varalta

Mäkäräisellä saattaa silti olla vielä paljonkin sanottavaa ampumahiihtovalmennuksesta. Hän aikoo suorittaa ammattivalmentajatutkinnon Vuokatissa. Entisille huippu-urheilijoille suunnatun Kuortaneen ohjelman hän hylkäsi.

– En lähtenyt Kuortaneelle, koska sinne on hemmetin pitkä matka täältä Joensuusta. Ja lopputuloks on Vuokatissa ihan sama eli ammattivalmentajan paperi, Mäkäräinen kertoo.

– En ole ajatellut asiaa sen pidemmälle, mutta haluan cv:hen muunkin nimityksen kuin ylioppilas, koska minulla ei ole mitään muuta loppuun vietyä koulutusta.



Kuva: Newspix

Vuosi kerrallaan suomalaisten ykkössuosikkina

Kaisa Mäkäräinen valloitti ainutlaatuisella tavalla suomalaisten olohuoneen kymmeneksi vuodeksi

Kaisa Mäkäräinen oli vuosia suomalaisen aikuisväestön suosikkiurheilija viestinnän tutkimusyrityksen Sponsor Insightin mukaan. Samaan aikaan media kärkeäsi hänet jo lopettamispäätöstä. Se ei ole urheilijalle mukava tilanne, kun fokuksen pitäisi pysyä urheilussa ja suorituksissa.

– Sanoin koko ajan haastatteluissa, että yritän mennä kauden kerrallaan enkä mieti, onko tämä viimeinen kausi ja mitä sen jälkeen tapahtuu, Mäkäräinen muistelee.

– Onnistuin siinä mielestäni kohtuu hyvin, sillä aloin miettiä asiaa vakavammin vasta kevään 2020 MM-ki-sojen jälkeen.

Mäkäräisen arvokisamitalien saalis ei kisoissa kasvanut, mutta se ei ollut syy lopettaa kilpauraa.

– Nove Meston maailmancup tuli nopeasti MM-kisojen jälkeen. Siellä tuli päälle korona, kaikkea uutta ja ihmeellistä.

Pahasti piiputtanut pystyammunta oli Mäkäräiselle viimeisen kauden suurin pettymys. Hän teki pystyammuntaan kesällä muutoksia. Se tuntui kehittyvän harjoituskaudella, ja hän tunsii olonsa itsevarmaksi ennen kauden alkua.

– Sitten pystyammunta ei lähtenyt kukaan toimimaan kisoissa. Kausi oli välillä melkoista jumppaa, kun niitä pystyammuntaan liittyviä haasteita yritti siinä hetkessä ratkoa.

Mäkäräinen myös sairasteli kauden aikana kahteen otteeseen, mutta keho pelasi hiihtoladulla edelleen erinomaisesti.

– Kehon puolesta kaikki oli ihan OK edelleen. En oikein tiedä, millä tavalla olisin ikääntymisen siinä nähnyt. Ehkä en halunnut ajatella sitä, Mäkäräinen pohtii.

– Pystyin viime vuosina harjoittelemaan ehkä jopa enemmän ja kovempaa kuin nuorempana, mutta väliin piti saada palautuspätkät. Niistä ei voinut tinkiä yhtään.

Levon Mäkäräinen myös osasi.

– En minä palautuksesta tinkinyt aiemminkaan. Jos olin kolme viikkoa leirillä, tein neljännellä viikolla mielelläni jotain muuta. Lepääminen ei ollut minulle ongelma.

Mutta se kysymys...

Mäkäräinen joutui kuuntelemaan viitisen vuotta kysymyksiä lopettamisesta. Hän haluaisi ihmisten ymmärtävän, miten valtava kysymys se urheilijalle on.

– Uran lopettaminen on iso asia, olitpa millä tasolla tahansa, jos olet urheillut tavoitteellisesti. Ei voi olettaa, että lopettamispäätös tulee sivuheittona josain haastattelualueella tai SM-kisojen ennakkotilaisuudessa.

– Sellaisen ilmoituksen jälkeen fokus olisi ollut sekä urheilijalla että toimittajalla pois siitä tapahtumasta. En tiedä, onko kukaan urheilija halunnut tai pystynyt ottamaan sitä asiaa esiin tuollaisissa tilanteissa.

Kysyjän ja vastaajan välissä oli siinä tilanteessa liian pitkä ajatusviiva.

– Se oli yhdelle koko elämä, toiselle iso otsikko.

Mäkäräinen ilmoitti 14. maaliskuuta 2020, että ura päättyy. Sen perään hän kamppaili Kontiolahden maailmancupissa vielä kerran voitosta ja palkinnoista. Uran viimeisestä maailmancupstartista heltisi nelossija 10 kilometrin takaa-ajossa.

”

Uran lopettaminen on iso asia, olitpa millä tasolla tahansa, jos olet urheillut tavoitteellisesti.”

Eiran aikuislukio sopii urheilijoille!

Haluatko suorittaa lukion oppimäärän ja valmistua ylioppilaaksi urheilun ohella? Mietkö miten opiskelu mahtuu aikatauluusi? Kysy meiltä vaihtoehtoja urheilun ja opiskelun yhdistämiseen.

Urheilijat lukiossa

Eiran aikuislukio on mukana Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia eli Urhean toiminnassa. Urhea-opiskelija saa Eirassa tukea joustavaan kurssien ja kokeiden suorittamiseen omien harjoittelu- ja kilpailuajankautujen mukaisesti.

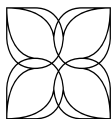
Lisätietoa Urhea-ohjelmasta Eirassa saa opinto-ohjaajilta.

Ilmoittaudu lukioon

Eiran aikuislukioon voit ilmoittautua joustavasti milloin vain vuoden aikana. Voit valita monista eri tavoista opiskella - tunneilla, verkossa, omaan tahtiin.

Lue lisää: eira.fi/lukioon ja eira.fi/aloitao opiskelu

Eiran aikuislukiossa opiskelee menestyksekkäästi kymmeniä tavoitteellisesti urheilevia ja opiskelevia nuoria aikuisia. Tule mukaan!

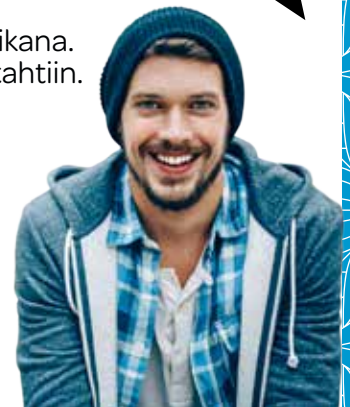


Eiran
aikuislukio
—
EIRA HIGH SCHOOL
FOR ADULTS

Eiran aikuislukio
Laivurinkatu 3
00150 Helsinki
eira.fi

eira.fi

EIRA4YOU



LUKIO | HIGH SCHOOL | PERUSKOULU | AINEOPINNOT | LUVA



Teksti: Pasi Peltola / Kuvat: Juha Leskinen

Pesäpallokesä pelastui pahimmalta

Mestaruus oli 2000-luvulla Sotkamon Jymylle 12:s ja Jyväskylän Kirittäriille 11:s

Palloilusarjoista korona-vuodesta selvisi pienimmin vaurioin pesäpalloulu. Pandemia ei ehtinyt iskeä maakuntiin kolmen kuukauden mittaiseksi supistetun kauden aikana. Heinäkuusta syyskuuhun pelattiin. Mestariksi osoittautuivat jälleen naisissa Jyväskylän Kirittäret ja miehissä Sotkamon Jymy.

Koronaviruspandemia rajasi katsojakapasiteetista käytännössä puolet pois, mutta pesäpalloseurat välttivät laajoilta lomautuksilta.

Kirittäret piti kullasta kiinni koltamatta kautta peräkkäin, mutta 2000-luvulla vain kertaalleen mitallita jääneen Jymyn mestaruus lopetti Joensuun Mailan kahden kultakauden hallinnan.

Jymy löi loppuotteluissa JoMan kultataipaleen välierissä katkaisseen Kouvolan Pallonlyöjät voitoin 2–1. Sotkamolaiset nousivat mestariiksi,

vaikka hävisivät finaalisarjan avauspelin kotikentällään Hiukassa.

Jymyn polttaja ja vaihtolyöjä Niko Korhonen, 28, valittiin ensimmäisenä miehenä sekä pudotuspelien parhaaksi pelaajaksi että Vuoden pesäpalloilijaksi. Naisissa saman kunnian on saanut Johanna Vikman vuonna 2009.

– Keväällä harjoittelu oli vielä epävarmaa, kun ei ollut takuuta edes kauden pelaamisesta. Siinä näki, miten pystyi yksilönä harjoittelemaan, kommentoi Korhonen kuudennen SM-kultansa jälkeen.

Kirittäret ei ollut kauden suosikki, mutta uransa jo lopettaneen Emma Kõrkõn yllätyspaluu kentille nosti jyväskyläläisseuran osakkeita. Kirittäret kukisti loppuotteluissa suosikkina kauteen lähteneen Manse PP:n voitoin 3–0.

– Helmikuussa pohdin paluuta kentille, mutta poikkeustilanteessa sopimus tehtiin vasta toukokuussa, kuvaili ensimmäisen Vuoden naispelaajan tittelinsä 2016 vielä tyttönimellään Nieminen saavuttanut turkulaiskasvatti Kõrkõ.

Körkkö, 28, löi huimimmissa otelussaan 3+10 juoksua, toi kymmenen ja kokosi 23 kärkilyöntiä.

Superpesiksen henkilökohtaisiin tilastovoittajiin lisättiin uusi nimi, kun Vimpelin Vedon 19-vuotias Perttu Ruuska kokosi runkosarjassa eniten kärkilyöntejä, 177. Lukkariksi siirtyneen Ruuskan rooli lyöjänä muuttui aiempien kausien jokerikotiuttajasta vaihtajan suuntaan.

– Mukava lisäpointti tämä kaudelle on, ilolla otetaan vastaan. Mailan varressa koitetaan löytää aina helpoin ratkaisu, jolla saadaan kärkimies eteenpäin. Kun Mikko Kanalaa saa vaihdella, ei lyöjältä paljoa vaadita. Toki ulkokenttä on vaihtotilanteissa lähempänä antaen mahdollisuuksia läpilyönteihin, Ruuska kommentoi.

Vaasalaiskavatti Jukka-Pekka Vainionpää, 30, voitti lyöjäkuninkuuden viidennen kerran. Vainionpää löi 80 tavallista juoksua kiertämättä kunnaria.

Sotkamon Jymyn Joni Rytkönen, 27, uudisti etenijäkuninkuutensa tuotuaan 52 juoksua.

Porin Pesäkarhujen yhdeksän himeämmän SM-mitalin jokeri Susanna Puisto, 31, sai vihdoin tavoitteleman sa lyöjäkuningattaruuden lukemillaan 2+67. Puisto oli ollut viidesti tilastokakkonen.

Kirittäristä Manseen siirtynyt Virpi Hukka, 29, voitti kuudennen kerran seitsemän kauden aikana etenijäkuningattaruuden 57 tuodulla juoksulla. Keravalaiskavatti Hukka juhli tilastoissa tuplavoittoa palattuaan kärki-

lyöntitilaston kärkinimeksi (154) seitsemän vuoden tauon jälkeen.

Pesäpaloilussa tehtiin jo keväällä koronaviruksen myöhästyttämää kautta varten päätös, ettei mistään sarjasta putoa. Superpesikseen nousivat kesäksi 2021 miehissä Haminan Palloilijat ja naisissa helsinkiläisseura Roihu.

Kauden sai jättää myös väliin menettämättä sarjapaikkaansa. Ykköspesiksessä sääntöä hyödynsivät miesten seurat Vähänkyrön Viesti, Laukaan Urheilijat ja Ulvilan Pesä-Veikot. Itä-Länsi oli määrä pelata Porissa. Tapahtuma siirtyi vuodelle eteenpäin. Miesten Itä-Länsi jäi edellisen kerran pelaamatta sotavuonna 1944.

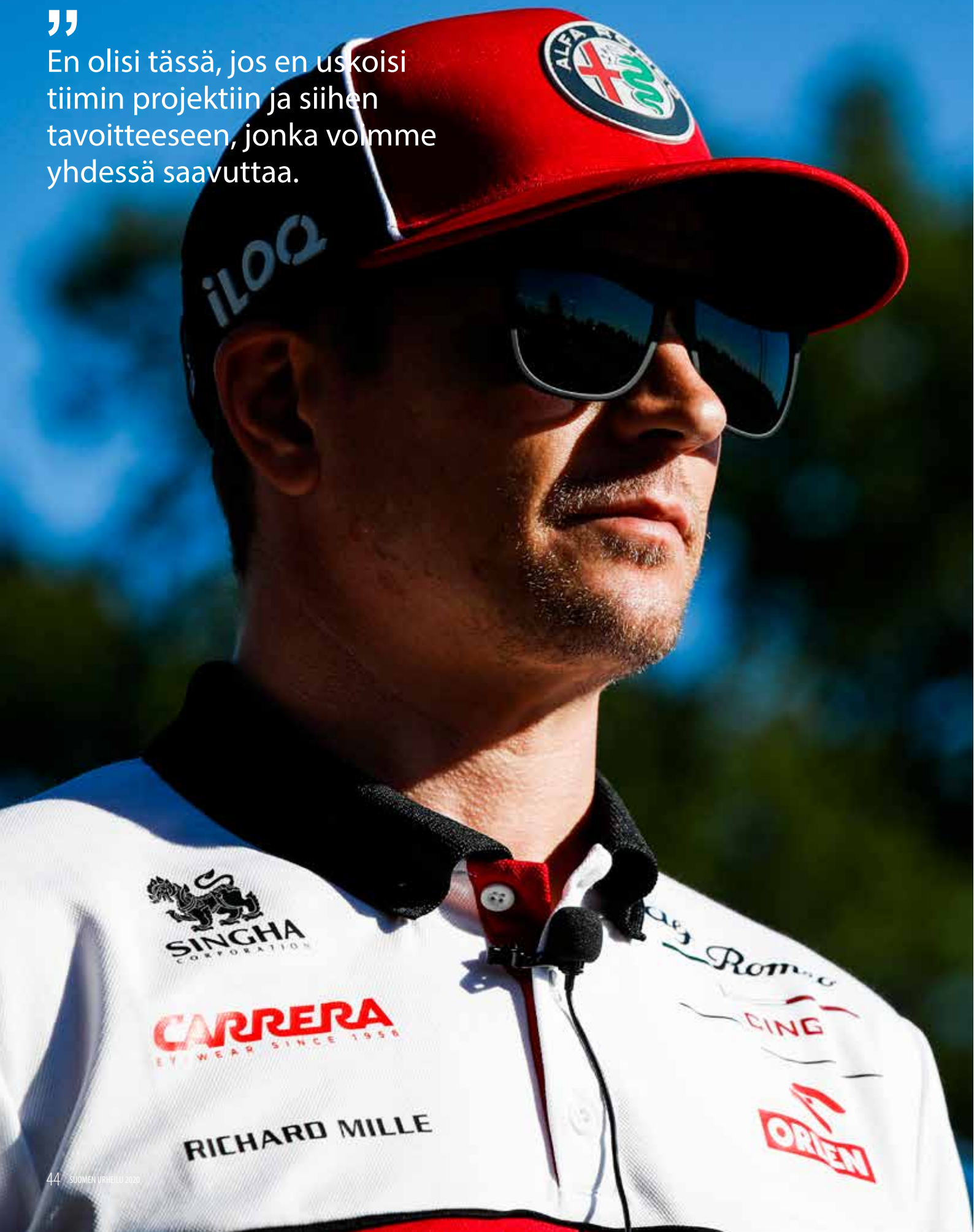
”

Keväällä harjoittelu oli epävarmaa, kun ei ollut takuuta edes kauden pelaamisesta.”



”

En olisi tässä, jos en uskoisi tiimin projektiin ja siihen tavoitteeseen, jonka voimme yhdessä saavuttaa.





Teksti: Heikki Kulta / Kuvat: Florent Gooden/DPPI/Alfa Romeo Racing ORLEN

Parasta ennen päiväys tuntematon Räikköselle

Kimi Räikkönen on elävä esimerkki siitä, etteivät kilpakuljettajat kaipaa parasta ennen päiväystä. Vielä 41-vuotiaanakin suomalaisveteraani todistaa, ettei ikä ole verottanut hänen vauhtiaan.

Portugalin Grand Prix -kisan ensimmäiset puolitoista kierrosta kostean liukkaalla asvaltilla saivat kaikki kilpaveljet kateelliseksi.

– Jotkut väittävät, että nopeus katoaa jossain iässä, mutta en ole huomannut sellaista ainakaan omalla kohdallani. Voihan tietysti ollakin niin, vaikka ei se kyllä sillä lailla mene, että voisi ajaa johonkin ikään, eikä sitten yhtäkkiä enää pystykään siihen. Jos on nopea, on nopea ja jos ei ole nopea, niin ei vaan ole nopea. Siten se menee, Kimi on pohtinut ikääntymiskysymystä.

Toistaiseksi kaikki tuntuu olevan entisellään vuoden 2007 maailmanmestarin elämässä. Tämä eskaloitui lokakuun lopussa vuoden mittaiseen jatkosopimukseen Alfa Romeon kanssa.

– Alfa Romeo on enemmän kuin tiimi minulle. Se on tavallaan toinen perheeni, kun niin monet tutut kasvot olivat kanssani jo debyyttikaudella 2001 ja ovat yhä mukana. Ilmapiiri on aivanlaatuisen, ja saan siitä ekstrapotivaatiota jatkaa vielä 19. kaudellani tällä tasolla.

– En olisi tässä, jos en uskoisi tiimin projektiin ja siihen tavoitteeseen, jonka voimme yhdessä saavuttaa. Tässä tällissa arvostetaan rankkaa työtä pelkkää puhetta enemmän, ja se istuu hyvin minun tyyliini. Odotan kovasti ensi vuotta, ja toivottavasti otamme silloin joitain edistysaskelia keskiryhmän kärkeä kohti, Räikkönen julisti tiimitiedotteessa, kun ei tahtonut antaa muita haastatteluja mustanpuhuvan suojamaskinsa takaa.

”Jokainen ratkaisu on ollut kiinni omista fiiliksistäni”

Varikolla kuiskittiin kyllä jo paljon ennen, että Räikkönen olisi joutunut tekemään päätöksensä hyvissä ajoin optioehtojen vuoksi. Kimi kiisti kuitenkin tällaiset ehdot, kuten myös sen, että olisi allekirjoittanut sopimuksen, kunnes sitten Imolan kisaviikonlopun aattona torstaina tarttui kynään.

– Mediassa halutaan aina puhua tulevaisuudesta. Kun minulta aiemmin kysyttiin sopimuksesta, ei ollut mitään kerrottavaa, koska en ollut vielä tehnyt sitä, Räikkönen lauhdutteli Imolassa.

Tallipäällikkö Frédéric Vasseur osaa käsitellä Räikköstä paremmin kuin yksikään edeltäjänsä. Hän luottaa siihen, että Kimi kyllä itse tiedos-

taa, kun ei enää pysty antamaan kaikkeen ajamiseen. Niinpä Hinwilin kilpitiimissä Kimillä onkin oma erikoisasemansa, joka tarjoaa hänelle täyden päätösvallan omiin uraratkaisuihinsa.

– Eihän sitä tiedä, mutta ehkä sitten jonnain aamuna herään siihen, etten tiedä, pystynkö enää ajamaan kovaa. En kyllä usko sellaiseen. Tähän asti jokainen ratkaisu on ollut kiinni omista fiiliksistäni ja siitä, kuinka olen tuntenut tekeväni työtäni, Kimi muistuttaa.

Ennen kaikkea pitkää uraa siivittää vapaus päättää itse, mitä mieluiten tekee. Toistaiseksi kilpa-ajaminen on edelleen kaikki kaikessa Kimille, vaikka vähäistäkin menestystä ei enää voi toivoa kuin lottovoittajan onnenpotkulla.

Läksiäislahjana USA:n GP:n voitto

Koko 2000-luvun Räikkönen on totunut hämmästyttämään asiantuntijaraadit aina tuon tuosta FI-uraa rakentaessaan. Kerta toisensa jälkeen hänen ratkaisunsa ovat yllättäneet ainakin puolet kannattajista – nyt viimeksi valtaosan.

Silloin aikanaan 2001 heti kättelyssä FI-kulttuurin rakenteet horjuivat, kun Sauber haki superlisenssiä vain mitättömän 23 autokilpailun kokeuksen omanneelle suomalaistulokkaalleen.

Sitemmin erityisen erikoista oli Räikkösen päätös siirtyä Ferrarilta WRC-haasteisiin rallin MM-sarjaan 2010, ja kuten myös paluu Maranelloon neljä vuotta myrskyisten potkujen jälkeen.

Kun Ferrari päätti vaihtaa Kimin nuorempaan Charles Leclerciin viiden palvelusvuoden jälkeen, hänestä tuli vielä kuin läksiäislahjana 39-vuotiaana USA:n kisassa 2018 italialaistiimin

vanhin GP-voittaja sitten ranskalaisen Maurice Trintignantin Monacossa 1958.

Kesällä 2018 tuntui aivan sataprozenttisen varmalta, että FI-taival päättyy, jos Ferrari ei enää käytä optiotaan jatkoestiin. Ferrari palloteli päätöksellä aina syksyyn asti, kunnes viimein syyskuun alussa Monzassa tallipäällikkö Maurizio Arrivabene ilmoitti ystävälleen, ettei jatkoaikaa enää tule.

– Ei ollut kysymys vain siitä, että kerro Kimille päätöksestä. Kun teen työni kunnolla, se tarkoittaa koko prosessin kertaamista hänen kanssaan ja tein niin. Olen kuullut puheita, että asian kertominen hänelle vasta Monzassa oli väärä aika. Tietysti olisi ollut parempi, jos olisin tehnyt sen jo kesällä, mutta se oli mahdotonta, koska emme silloin vielä olleet siihen valmiina. Kun kerroin sen Monzassa, Kimi otti paalupaikan lauantaina. Puhumme todellisesta ammattilaisesta, Arrivabene valotti tuota ajankohtaa.

Melkein siltä seisomalta Räikkönen kääntyi jo Sauber-kaverinsa Beat Zehnderin puoleen ja muutamaa päivää myöhemmin teki kaksivuotisen sopimuksen paluusta lähtösatamaansa.

”Ajaminen tuntuu edelleen yhtä hienolta”

Tänä vuonna palloteltiin sitten lopettamisella enemmän kuin koskaan. Jos päätös uran jatkamisesta olisi pitänyt tehdä kesäkuussa, mitä ilmeisimmin Kimi olisi päättänyt ripustaa kypärän ja haalarin naulaan. Kesällä näyttikin varmalta, että kausi 2020 jäisi jäämiehen viimeiseksi FI-tasolla. Koronakausi käynnistyi kuitenkin vasta heinäkuussa, ja sen mittaan kilpailukyvyttömästä autosta huolimatta Kimi huomasi edelleen nauttivansa yli kaiken kilpa-ajamisesta FI-autolla.

Kotosalla Räikkösellä riitti paljon pohdittavaa, mitä tekisi. Oli otettava huomioon onnellinen perhe-elämä kasvavien lasten isänä, oli otettava huomioon oman motivaation säilymi-

nen ja jaksaminen, tiimin kehitysresurssit ja tavoitenäkymät jne.

Ilmeisesti johtopäätelmä oli, että tallilla on vain yksi suunta – ylöspäin. – Ajaminen tuntuu edelleen yhtä hienolta kuin ennenkin. Siihen ei ole tarvittu mitään ylimääräistä säätämistä, Kimi korostaa.

Räikkönen vakuuttaa, ettei nelikymppisenä ole saanut lisäpainetta iästään.

– Toistaiseksi ei ole ikinä tullut mieleen, minkä ikäinen sitä oikeasti olen. Niin ei käynyt nuorena, eikä niin ole tapahtunut vanhetessakaan. Ulkopuoliset sitä enemmän kantavat huolta. Oli aika, jolloin minua pidettiin liian nuorena näihin ympyröihin, ja nyt sitten monet tuntuvat ajattelevan, että olen jo liian vanha ajamaan.

– Päätän kuitenkin ihan itse, mitä teen. Siihen eivät muiden mielipiteet vaikuta, sillä ajan ennen kaikkea itseni vuoksi, ja se tuntuu minusta hyvältä, Kimi kopauttaa.



TYYLIIKKYYDEN LÄHETILÄÄT. ALFAROMEON

ALFA ROMEO GIULIA
Alk. 44 590 € tai 499 €/kk*
Vapaa autoetu 830 €, käyttöetu 665 €

ALFA ROMEO STELVIO
Alk. 51 590 € tai 499 €/kk*
Vapaa autoetu 930 €, käyttöetu 765 €

ALFA ROMEO STELVIO JA GIULIA NYT 1,90 % RAHOITUSKOROLLA

La meccanica delle emozioni



Uutuusmallien jokainen teknologinen yksityiskohta, viimeistellyt sisätilat ja ulkoiset muotolinjat edustavat aitoa italialaista tyyliä ja urheilullisuutta. Uudet Alfa Romeo Stelvio ja Giulia ovat todellisia kauneuden lähettiläitä.

*Kertaluoton rahoitus esimerkki: Alfa Romeo Stelvio, hinta 50 990,00 €, käsiraha 6 000,00 €, sopimusaika 60 kk, kuukausierä 499,00 €, luoton määrä yht. 45 289,00 € (sis. perustamismaksun 299,00 €), viimeinen suurempi erä 19 481,48 €. Kuukausierä sisältää koron 1,90 %, perustamismaksun 299,00 € ja käsittelykulun 9,00 €/kk. Luottokustannukset yht. 3 932,48 €, luoton ja luottokustannusten yhteismäärä 48 922,48 €, todellinen luottohinta 54 922,48 € ja todellinen vuosikorko 2,45 %. Alfa Romeo Giulia, hinta 43 990,00 €, käsiraha 5 000,00 €, sopimusaika 60 kk, kuukausierä 449,00 €, luoton määrä yht. 39 289,00 € (sis. perustamismaksun 299,00 €), viimeinen suurempi erä 15 978,54 €. Kuukausierä sisältää koron 1,90 %, perustamismaksun 299,00 € ja käsittelykulun 9,00 €/kk. Luottokustannukset yht. 3 479,54 €, luoton ja luottokustannusten yhteismäärä 42 469,54 €, todellinen luottohinta 47 469,54 € ja todellinen vuosikorko 2,54 %. Edellyttää hyväksytyntuotopäätöksen ja kaskovakuutuksen. Palvelun tuottaa Santander Consumer Finance Oy, Risto Rytin tie 33, 00570 Helsinki. Alfa Romeo Stelvio autoveroton hinta alk. 40 658,83 € + arvioitu autovero 10 331,17 € + toimituskulut 600 € = kokonaishinta 51 590 €. Vapaa autoetu 930 €/kk, käyttöetu 765 €/kk. EU-yhd. kulutus 5,2 l/100 km, CO₂-päästöt 164 g/km. Alfa Romeo Giulia autoveroton hinta alk. 38 202,21 € + arvioitu autovero 5 777,9 € + toimituskulut 600 € = kokonaishinta 44 590 €. Vapaa autoetu 830 €/kk, käyttöetu 665 €/kk. EU-yhd. kulutus 4,7 l/100 km, CO₂-päästöt 140 g/km. Kuvan autot erikoisarustein.



Teksti: Heikki Kulta / Kuva: Shutterstock

Mestari-Hamilton testamenttaa menestysniisit jo seuraajilleen

Kun Michael Schumacher seitsemännen kerran kapusi kuljettajien MM-sarjan valtaistuimelle 2004, mitään vertailukohtia muihin ei ollut. Siihen aikaan 19-vuotias Lewis Hamilton paljasti jälkikäteen katsoneensa tuota ratkaisukisaa kotisohvalta televisiosta ja ihailleensa saksalaistähden suoritusta yli kaiken.

Marraskuun 15. päivänä Turkissa Hamilton itse nousi Schumacherin rinnalle jakamaan seitsemän mestaruuden ennätyssummaa. Edeltäjästään poiketen hän pystyi testamenttaamaan jo saavutuksensa uuden sukupolven superlupauksille.

– Silloin nuorena en olisi ikinä edes haaveillut yltäväni sellaiseen menestykseen kuin Michael. Olen kuitenkin aina uskonut itseeni, enkä ole antanut koskaan periksi. Tämä tulos todistaa, että silloin kaikki on mahdollista.

– Kannustan teitä nyt tämän kisan tv:stä nähneitä nuoria lupauksia ennen kaikkea uskomaan itseenne. Kaikki ennätykset on tehty rikottaviksi, ja eiköhän sieltä teidän joukosta ne kenties löydy joku, joka pystyy teke-

mään uutta historiaa, Hamilton heitti mestaruuspallon jo eteenpäin.

Jatkosopimus Mercedesin kanssa takasi Hamiltonille oivan mahdollisuuden parantaa ennätystään ja ennen kaikkea nousta yksinään eniten mestaruuksia vallanneeksi F1-kuljettajaksi.

Nykyisen hybridiajan kiistaton kuningas on kaapannut Mercedesillä lähes 60 paalua ja yli 70 voittoa. Onkin vain ajankysymys, jolloin hän saavuttaa sadan haamurajan kummassakin tilastossa.

Bottas jatkaa

Valtteri Bottas jatkaa Mercedesillä viidennen kauden myös 2021, joten tiimin sisällä Hamilton tietää uuden

sopimuksen tehdessään lähtökohdat erinomaisiksi. Bottas on ollut erinomainen kakkoskuskiksi, joka tuosta on rutistanut mestarin yhä uudelle tasolle paalu- ja voittotaisteluissa. Mestaruudesta ajamiseen Hamiltonin suoritusvarmuuden ja kokemuksen omaavaa tähteä suomalainen ei ole pystynyt haastamaan.

Bottas on neljä vuotta Hamiltonia nuorempi. Mestari uskoo kuitenkin jatkavansa edelleen, mutta nelikymppiseksi asti hän ei aio ajaa.

– Valtteri on paras tallikaveri, joka minulla on koskaan ollut, Hamilton tunnustaa suoralta kädeltä, kun mitään tiimin menestystä häiritsevää poliittista peliä tai suurempia kärhämämiä ei ole näiden vuosien aikana ilmennyt.



Korona myllersi, Rovanperä säväytti, Mäkinen vaihtaa roolia

Koronapandemia myllersi rallin MM-sarjan perusteellisesti. Kisoja peruttiin, uusia otettiin kalenteriin, ja koko sarja oli seisauksissa melkein puolen vuoden ajan maaliskuun puolivälistä syyskuun alkuun.



Lopulta kalenteriin jäi seitsemän kisaa, kun Italian Monzassa ajettava kilpailu nostettiin sarjan päätöskilpailuksi ja elokuussa kalenteriin lisätty Belgian Ypres -ralli jouduttiin perumaan maan koronatilanteen takia.

Kun Monzan kisa oli ajamatta Toyotan Elfyn Evans johti MM-sarjaa ja oli ainoana kuljettajana voittanut kauden aikana enemmän kuin yhden osakilpailun. Hän voitti Ruotsin rallin ja dramaattisen Turkin rallin, jossa hän nousi viimeisellä, karulla ja kivisellä etapilla neljänneltä sijalta voittoon, kun hänen edellään olleet kärsivät rengasrikoista.

Hyundain Thierry Neuville voitti Monte Carlo -rallin, Sebastien Ogier Meksikon rallin ja Ott Tänak Viron rallin, joka oli sarjan ensimmäinen kilpailu puolen vuoden tauon jälkeen. Kauden toisen kilpailunsa ajanut Dani Sordo vei puolestaan Sardinian rallin Hyundailla.

Toyota pysyy Suomessa, Mäkisestä neuvonantaja

Suomalaisittain sarjan puheenaiheet olivat Toyotan Kalle Rovannerän vauhti ja Tommi Mäkinen, joka siirtyi ensi kaudella Toyotan rallitallin johdosta Toyotan moottoriurheilupuolen neuvonantajaksi. Toyota osti Tommi Mäkinen Racingin liiketoiminnot ja

alkaa pyörittää Toyotan rallitoimintaa itse. Talli pysyy Suomessa, mutta vaihtaa uusiin toimitiloihin Jyväskylässä.

Tommi Mäkinen Racing jatkaa toimintaansa yksityistallina Puuppolasella ja tekee yhteistyötä Toyotan kanssa. Mäkisen mukaan hänen tarkka roolinsa Toyotalla selviää myöhemmin. Työnkuvan vaihtumiseen hän oli tyytyväinen.

– Nyt ei tarvitse matkustaa niin paljon. Siihen olen tyytyväinen, Mäkinen sanoo.

Toyota-talli nousi Mäkisen komennossa tyhjistä MM-sarjan huipputiimiksi, joka voitti 2018 tallien mestaruuden ja 2019 kuljettajien mestaruuden Ott Tänakin kanssa.

Rovannerästä MM-sarjan nuorin podium-kuljettaja

Rovannerä, 19, säväytti heti MM-sarjan alussa. Hän ajoi Ruotsin rallissa kolmanneksi ja palkintokorokkeelle sarjan historian nuorimpana kuljettajana. Voiton taistelussa kolmannesta sijasta hän varmisti kukistamalla Ogierin kisan päättäneellä power stageella.

Loistovauhdissa Rovannerä oli monissa muissakin kisoissa kuten Virossa, jossa hän voitti viisi erikoiskoetta. Silloin kolmannen erikoiskokeen rengasrikko maksoi aikaa samoin kuin

kartturi Jonne Halttusen kömmähdys AT-alueella, joka poiki minuutin aikasakon. Ilman ongelmia Rovannerä olisi ollut taistelemassa Viron rallin kärki-paikasta kisan voittaneen Ott Tänakin kanssa. Rovannerä nappasi nimiinsä myös power stagen voiton.

Kauden kuudessa ensimmäisessä MM-rallissa Rovannerä oli ulosajon pillannutta Sardinian MM-rallia lukuun ottamatta viiden parhaan joukossa.

Rovannerän ohella suomalaisista palkintokorokeelle MM-sarjan kuudessa ensimmäisessä kilpailussa ylsi vain Fordin Teemu Sunninen. Hän oli kolmas Meksikon rallissa, joka keskeytettiin, jotta kuljettajat eivät jäisi Meksikon jumiin, kun koronapandemian tuomat matkustus- ja lentorajoitukset alkoivat tiukentua.

RALLIN MM-SARJA 2020

Monte Carlo:

- 1) Thierry Neuville, Hyundai,...
- 4) Esapekka Lappi, Ford
- 5) Kalle Rovannerä, Toyota
- 8) Teemu Suninen, Ford

Ruotsi:

- 1) Elfyn Evans, Toyota,...
- 3) Kalle Rovannerä, Toyota
- 5) Esapekka Lappi, Ford
- 8) Teemu Suninen, Ford
- 10) Jari Huttunen, Hyundai WR3-luokan 1.

Meksiko:

- 1) Sebastien Ogier, Toyota,...
- 3) Teemu Suninen, Ford
- 5) Kalle Rovannerä, Toyota

Viro:

- 1) Ott Tänak, Hyundai,...
- 5) Kalle Rovannerä, Toyota
- 6) Teemu Suninen, Ford
- 7) Esapekka Lappi, Ford

Turkki:

- 1) Elfyn Evans, Toyota,...
- 4) Kalle Rovannerä, Toyota
- 6) Esapekka Lappi, Ford

Sardinia:

- 1) Dani Sordo, Hyundai,...
- 5) Teemu Suninen, Ford
- 8) Jari Huttunen, Hyundai WR3 -luokan 1.

Monza: 3.12.–6.12.2020.



Teksti: Juha Aaltonen / Kuvat: Esa Takalo

Classicin Johansson juhli viime kaudella vain maaliskuuhun

Neljä edellistä miesten salibandyliigan mestaruutta voittanut Tampereen Classic oli erinomaisen runkosarjan jälkeen väkevästi menossa kohti viidettä mestaruutta peräkkäin, kun 12. maaliskuuta tuli liitolta päätös lopettaa kausi siihen, kesken puolivälierien.

Päätös oli pettymys kaikille, etenkin Classicin pelaajille. Runkosarjan maali- ja pistepörssin voittaneen Sami Johanssonin tunteita ei ole vaikea arvata. – Urheilijana olisi halunnut jatkaa kautta ja voittaa, mutta ihmisenä ymmärrän terveys edellä tehdyn päätöksen, Johansson sanoo marraskuussa. Classic ehti voittaa edelliskauden tavoit Suomen cupin helmikuussa, kun Nokian KrP kaatui Tallinnassa 10–2. Johansson teki kolme maalia.

Salibandyliigan runkosarjassa Classic voitti 18 ottelua putkeen, kunnes tammikuussa tuli avaustappio EräViikingeille. Lopulta Classic voitti 26 ottelusta 24 ja teki liigaennätyksen päästämällä omiin vain 97 palloa. Johanssonin saldo oli 23 ottelussa 54+21=75.

– Suuri ansio tehoista kuuluu ketjukaavereille Eemeli Salinille ja Nico Salolle sekä puolustajille Janne Lammiselle ja Jere Pulkkiselle. Meillä oli hyvä kemia keskenämme.

Kevään päätöksen jälkeen ehti marraskuun alussa 2020 tulla toinen takaisku, kun Sveitsissä tammikuussa 2021 pidettäväksi tarkoitettu Euroopan cupin lopputurnaus päätettiin peruuttaa koronan takia.

– Edellisessä turnauksessa viime tammikuussa hävisimme välierissä sveitsiläiselle Wiler-Ersigenille, pelasimme huonosti ja teimme epätyypillisiä virheitä. Ensi tammikuussa oli tarkoitus korjata tapahtunut, ja näyttää paras tamme, Johansson harmittelee.

Mikä on mestaruuksien taustalla?

Miksi Classic voitti neljä edellistä Suomen mestaruutta, ja viideskin olisi ollut hyvin todennäköinen?

– Kaikki pelaajat ovat sitoutuneet harjoittelemaan ja pelaamaan koko ajan täysillä. Ei ole yhtään pelaajaa, jolle sallittaisiin minkäänlainen löysäily treeneissä. Joku huomauttaisi heti, jos selaista näkisi. Eikä vain kapteenit, vaan kuka tahansa. Keskinäinen kilpailu on koko ajan kovaa, Johansson arvioi.

Classic voitti kolme mestaruutta 2016–2018 Helsingissä, kun pelattiin kerrasta poikki -systemillä. Kauden 2018–2019 mestaruus tuli voitoin 4–1 TPS:stä. Peräti 14 pelaajaa voitti kaikki neljä SM-kultaa.

– Joukkue ei hellitä, vaikka olisi vaikea jakso jossain pelissä. Tiedämme pystyvämme kääntämään pelit. Voittamaan oppii eikä siihen kyllästy, Johansson korostaa.

MM-kisat siirtyvät kaudelle 2021

Peräti kymmenen Classicin pelaajaa juhli joulukuussa 2018 Tshekissä maailmanmestaruutta. Joulukuussa 2020

olisi varmasti ollut liki saman verran seuran pelaajia puolustamassa mestaruutta, mutta MM-kotikisat siirrettiin ensi vuoteen.

– Joulukuussa 2021 pidetään sitten miesten ja naisten MM-kisat peräkkäin, miehet Helsingissä ja naiset Uppsalassa. Jo toukokuussa 2021 pelataan nuorten MM-kisat, pojat Brnossa Tshekissä ja tytöt Uppsalassa, selvittää liiton huippu-urheilujohtaja Jarkko Rantala.

Miesten maajoukkueen kausi 2019–2020 päättyi jo marraskuussa 2019. Suomi voitti EFT-turnauksessa Tshekin Hämeenlinnassa 3–2, Sveitsin Tampereella 3–1 ja Ruotsin Vantaalla 6–5.

– Miehillä oli kesällä 2020 neljä harjoitusleiriä. Vielä ei ole tiedossa milloin seuraavan kerran päästään pelaamaan maaoitteluita. Matkustusrajoitukset vaikuttavat, Rantala sanoo.



Joukkue ei hellitä, vaikka olisi vaikea jakso jossain pelissä.”



SB-Pro ehti voittaa Suomen cupin

Naisten salibandyliigan runkosarja päättyi miehiä aikaisemmin, jo 18. helmikuuta SB-Pron voittoon. Kolme parasta pelasi sen jälkeen kaksinkertaisen jatkosarjan, sen jälkeen kärjessä oli PSS kaadettuaan 8. maaliskuuta SB-Pron vieraisa.

Pudotuspelejä ei ehditty aloittamaan eikä mitaleita jaettu lainkaan. PSS olisi saanut paikan Euroopan cupin loppu-turnaukseen.

Helmikuussa Tallinnassa pelatun Suomen cupin loppuottelun voitti SB-Pro. Mirja Hietämäki teki kolme maalia, kun PSS kaatui 4–3.

Naisilla kauden päätapahtuma oli MM-kisat joulukuussa Sveitsissä. Ruotsi voitti seitsemännen peräkkäisen mestaruuden. Suomi otti pronssia kaadettuaan Tshekin jatkoajalla Veera Kaupin maalilla. Turnauksessa 15 maalia tehnyt Oona Kauppi valittiin kisojen parhaaksi pelaajaksi.

Kauppi kauden paras

Oona Kauppi valittiin Suomessa kauden parhaaksi naispelaajaksi. Hän voitti yhdessä kaksoissiskonsa Veeran kanssa Ruotsin mestaruuden IKSUssa. Ruotsissakaan ei pelattu pudotuspelejä, mutta mestaruus jaettiin, toisin kuin Suomessa, runkosarjan perusteella.

Naisten Euroopan cupissa suomalaisedustaja SB-Pro jäi neljänneksi. Aki Vilanderin valmentama joukkue hävisi välierissä sveitsiläiselle Klottenille 3–9 ja pronssiottelun Tshekin Vitkovicelle 3–7. Täby vei Ruotsiin maan 12. peräkkäisen Euroopan cupin voiton.

Suomen naisten maajoukkueen viimeiseksi otteluksi kaudella 2019–2020 jäi Uppsalassa 1. helmikuuta pelattu ottelu Ruotsia vastaan. Ruotsi voitti avauserän 5-0 ja lopulta ottelun 7–1. Milja-Maria Saarikoski teki ainoan maalin.





Teksti: Hannu Ranta / Kuvat: Erkki Hautaviita

Okko Järvi kuuluu Karhu Basketin kultakimpaleisiin

Koronapandemia puraisi torsoksi Korisliiga-kauden 2019–2020. Runkosarjan piti päättyä huhtikuun alussa, mutta kausi keskeytettiin 12. maaliskuuta, eikä mestaruutta jaettu. Samoin kävi Naisten Korisliigalle.

Miesten liigassa kahden edelliskauden mestari oli Kauhajoen Karhu Basket. Yksi Kauhajoen menestyksen arkkitehteistä oli Karhu Basketin liigakaudeksi 2018–2019 saapunut Okko Järvi. Hän oli silloin ja on edelleen yksi Karhu Basketin menestyksen seipistä. Pelaaja, joka raataa kentän joka osa-alueella, eikä hän anna tuumakaan periksi ankarissa taistoissa.

– Koko joukkue oli tuolloin tosi kova ja hyvähenkinen. Yhdysvaltain kvarretti, Greg Mangano, Cameron Jones, Rene Rougeau ja Chris McKnight, oli vallan mainio. Bosnia ja Hertsegovinanasta lähtöisin oleva peliälyinen Bojan Sarcevic järjesteli hyvin, Järvi muistellee.
– Taistelimme jokainen vankasti ja vahvasti koko joukkueen puolesta.

Sarcevicin tärkeys ei aina näy tilastossa

Erityiskiitosta Järvi jakaa esimerkiksi pelinrakentaja Bojan Sarcevicille.

– Sarcevic kuuluu pelaajiin, jotka nopeasti älyävät koko pelikentän ja sen tapahtumat. Hänen avaavat syöttönsä ovat vieneet kanssapelaajat tilanteisiin ja paikkoihin, joista on ollut kori kätevä tehdä, Järvi sanoo.

Palloilulajit ja erityisesti koripallo ovat mannaa tilastoista kiinnostuneille, mutta kaikkea ne eivät Järven mukaan kerro erityisesti Sarcevicin tapaisista pelaajista.

– Sarcevic ei likikään aina dominoi tilastojen valossa, mutta hän on useissa peleissä ollut tosi tärkeä ja aikaansaava pelaaja joukkueemme kannalta, Järvi kertoo.

Oranssia hehkuvan faniryhmän tuki lämmittää

Ennen Karhu Basketiin saapumistaan Järvi pelasi Espoo Unitedissa, joka kaatui sitten talousvaikeuksiin.

– Kyllä Unitedin talousmurheet häiritisivät tuolloin pelejä, alitajuisesti. Karhu Basketilla on taustat kunnossa, mikä helpottaa keskittymistä itse peleihin, Järvi puhuu.

Kauhajokelaisjoukkueen peleissä Järvi on nauttinut oranssia hehkuvan tuki- ja rumpuryhmän luomasta tunnelmasta ja siitä, kuinka fanit ovat eläneet väkevästi joukkueensa mukana.

– Vieraspeleihin lähtee alati paljon fanijamme, Järvi kertoo.

Laitahyökkääjänä ja takamiehenä pelannut, 193-senttinen ja 93-kiloinen, Järvi tunnetaan fyysisyydestään. Sen vastapainoksi hän kertoo vahvistaneensa nyt henkistä puolta itsessään.

– Nykyään saan asioita jo perspektiiviin. Menneet tilanteet eivät enää harmita minua pitkään. Uskallan nyt aiempaa rohkeammin avata suuni sekä treeneissä että peleissä, Järvi sanoo.

Kehitykselle on silti edelleen tilaa.

– Ensimmäiseksi tulee mieleeni, että minun pitää pystyä nykyistä pontevam-

min johtamaan joukkuetta, Järvi linjaa. **Tykkään pelata, en pelailla**

Koripallokentille Okko Järvi meni muinoin veljensä Iikan perässä. Harastuksesta on kehkeytynyt ammatti, joka näkyy Järven asenteessa harjoitteluun ja pelaamiseen.

– Treenaan kaiken aikaa tuomoi-set 9–10 kertaa viikossa. Ja siihen sitten pelit päälle, Järvi sanoo.

– Tykkään pelata, en pelailla. Siksi pä en useinkaan lähde kavereiden kanssa pelaamaan edes leikkimielistä jalista tai heittämään frisbeegolfia. Jos vapaa-aikana pitää ”leikitellä”, niin silloinkin teen sitä koripallon kanssa, viskelen palloa koriin, Järvi sanoo.

Yksi urheilijana kehittymisen peruspilareista on ollut terveys.

– Yksi kuukauden ajan vaivannut alaraajavamman minulla on ollut eikä oikeastaan muuta, Järvi sanoo.

EM-kisat olivat oiva kokemus

Koripallo on vienyt Järveä myös kotimaan rajojen ulkopuolelle. Koripalloreissuista kaksi nousee hänellä ylitse muiden.

– Unkarin EM-kisat olivat oiva kokemus. Samoin Universiadit Taiwanilla, jossa oli 40 plusastetta, siis totisesti lämmintä. Maan kulttuuri kaikkineen vaikutti myös siihenastiseen elämään verrattuna sangen eksoottiselta, Järvi muistelee.

Onko sinulla mitään mottoa elämään ja peleihin, Okko Järvi?

– Eipä taida olla. Motokseni, jos sellainen pitää olla, käynee ehkä se, ettei minulla ole mottoa, Järvi hymyää.



Susiladies palasi voittajaksi EM-karsinnoissa

Naisten koripallomaajoukkue Susiladies pelasi syysyllä Portugalin EM-karsintakuplassa kaksi ottelua, joista Portugalin nujertaminen oli maajoukkueen ensimmäinen voitto EM-karsinnoissa kuuteen vuoteen.

Susiladies kärsi takaiskun vain pari päivää ennen Portugalin Odivelasisa pelattua EM-karsintakuplaa, kun Awak Kuier jäi joukkueesta sivuun koronatartunnan takia.

Karsintakuplassa Suomi hävisi Ukrainalle 66–84 ja voitti Portugalin hyvän taistelun jälkeen 70–62. Edellisen kerran maajoukkue juhli voittoa EM-karsinnoissa 2014.

Portugali-ottelun alussa Suomi vajosi 2–12-takamatkalle, mutta taisteli sitten voiton. Ottelun hahmoja olivat 21 pistettä heittäneen Elina Koskimiehen ohella yli puoli tuntia kentällä uusrastaneet Lotta-Mai Lahtinen (14/11), Linda-Lotta Lehtoranta (7/3) sekä kahdella kolmosella Suomen 60–54-johtoon ottelun lopussa nostanut Henna Sandvik.

Jagupova oli pitelemätön

Ukraina-ottelussa Suomi sai hyvän alun ja voitti ensimmäisen neljänneksen 25–22. Sen jälkeen ote siirtyi Alina Jagupovan loistopelin johdolla Ukrainalle. Jagupova urakoi ottelussa tripla-tuplan: 22 pistettä, 12 levypalloa ja 10 syöttöä.

– Vastassa oli yksi aivan hemmetin hyvä pelaaja, joka osoitti, että vaikka me yritimme saada häntä luopumaan pallosta, niin häneltä löytyy vielä jättävä syöttövalikoima, Linda-Lotta Lehtoranta summasi ukrainalaistähden otteita basket.fi:lle.

Belgia varmisti jatkopaikan

Susileidien karsinnat jatkuvat helmikuussa otteluilla Belgiaa ja Ukrainaa

vastaan. Tappioitta pelannut Belgia on jo varmistanut paikkansa vuoden 2021 EM-kisoihin. Yhdeksän lohko-voittajan sekä kisojen isäntämaiden, Espanja ja Ranska, joukkueiden lisäksi EM-turnaukseen pääsevät viisi parasta lohokossaan toiseksi sijoittunutta joukkuetta.

Suomen lohokossa toisena on Ukraina kahdella voitolla ja tappiolla. Portugalin on lohokossa kolmas ja Suomi neljäs. Kummallakin on koossa voitto ja kolme tappiota.

– Ukraina taistelee varmasti kynsin ja hampain kisapaikasta. Me haluamme viedä vielä seuraavalle tasolle taistelun, kamppailun ja yrityksen, naisten maajoukkueen päävalmentaja Pekka Salminen totesi basket.fi:n haastattelussa.

EM-turnaus pelataan Ranskassa ja Espanjassa 17.–27. kesäkuuta 2021.

Miesten EM-turnaus siirtyi vuoteen 2022

Susijengi tavoittelee EM-kisapaikkaa miesten karsinnan E-lohkosta, jossa pelaavat myös Georgia, Serbia ja Sveitsi. Georgian kisapaikka yhtenä kisojen isäntämaana on jo varma, joten Suomen olisi karsinnoissa kukistettava joko Serbia tai Sveitsi päästäkseen kisoihin.

Miesten maajoukkueen EM-karsinta jatkui marraskuun lopussa Espoossa Suomen Urheilu 2020 -lehden painoon menon jälkeen.

EM-turnaukseen pääsevät karsintalohkojen kolme parasta ja kaksi parasta niistä lohkoista, joissa pelaa joku kisojen neljän isäntämaan joukkueista. EM-kisaisännät ovat Saksa, Tšekki, Georgia ja Italia. EM-turnaus pelataan 1.–18. syyskuuta 2022.



Lentopalloliitto teki torstaina 12. maaliskuuta 2020 saman päätöksen kuin moni muukin lajiliitto Suomessa eli sarjatoiminta päätettiin keskeyttää lukuun ottamatta miesten liigaa, sen runkosarjan perjantain ja lauantain viimeiset ottelut piti pelata ilman yleisöä.



Teksti: Juha Aaltonen / Kuva: Suomen Lentopalloliitto

Mikko Esko koronan keskeyttämän kauden paras

Perjantaina pelattiin vielä yksi miesten liigan ottelu Sastamalassa VaLePan ja Hurrikaanin välillä suljetuin ovin, mutta samana iltana päätettiin jättää lauantain ottelut sekä pudotuspelit pelaamatta.

– Ei ollut juuri mitään fiilistä pelata tuota yhtä ottelua ilman yleisöä, ja olisi ollut taloudellisesti mahdollista yhtiö pelata enemmän ilman yleisöä. Eli kyllä päätös oli silloin oikea, sanoo VaLePan tähtipassari Mikko Esko.

Mitaleita ei jaettu runkosarjankaan perusteella, kun lauantain otteluita ei pelattu. Hurrikaani oli varmistanut runkosarjan voiton, mutta muut sijat olivat auki.

– Meillä oli alla kolme mestaruutta, ja mielestäni olisi ollut hyvä mahdollisuus voittoa neljäs. Meillä oli alkukausi heikko, mutta joulun jälkeen peli kulki ja voitimme Suomen cupin finaalissa Savo Volleyn 3–0, Esko muistelee.

Vaativustaso treeneissä on kova

Huhtikuussa Esko sai kohennusta oloonsa, kun hänet valittiin kolmannen kerran peräkkäin liigan parhaaksi pelaajaksi. Valinnan tekivät muut pelaajat.

Vaikka VaLePa ei siis runkosarjaa voittanut, niin silti se olisi ollut varmasti suurin suosikki pudotuspeleissä.

– Meillä on vuosia harjoiteltu todella hyvin. Puitteet ovat viimeisen päälle, samassa talossa on salin lisäksi punttisali ja ravintola. Ja kun vaatimustaso treeneissä on koko ajan ollut kova, niin se on tuonut nuo mestaruudet, Esko sanoo.

VaLePa sai huhtikuussa valittuun liigan tähdistöön Eskon lisäksi myös keskipelaaja David Petterssonin. Hurrikaanista tuli kaksi pelaajaa, kolmesta seurasta yksi. Tiikereiden Jiri Hänninen voitti runkosarjan pistepörssin. Naisten liigan runkosarjan voitti Kuusamon Pölkky. Toiseksi sijoittuneen LP Kangasalan Mary-Kate Marshall voitti pistepörssin. Hänet palkittiin huhtikuussa naisten liigan parhaana pelaajana.

Luonnollisestikin lentopallon maa-joukkueitoiminta kärsi pandemias- ta. Miehet pelasivat yhden ottelun Viroa vastaan heinäkuussa Salossa, naiset kolme heinäkuun lopulla Virossa.

– Miehillä on ensi vuonna edessä EM-kisat, yksi lohkoista pelataan Tampereella. Karsintaikkunoiden ai-

kana tammikuussa ja huhtikuussa pyritään järjestämään maaotteluita, sanoo liiton tiedottaja Toni Flink.

Karjalainen otti komennon liitossa

Naisilla on edessä kaksi karsintaturnausta Montenegrossa ja Slovakiassa. Näiden maiden lisäksi karsintoihin osallistuu Kosovo. Kaksi parasta pääsee kisoihin.

Lentopalloliitto valitsi syksyllä 2020 uudeksi toimitusjohtajaksi entisen yleisurheilijan Olli-Pekka Karjalaisen. Hän aloitti työt marraskuun alussa.

– Talous on tiukalla liitossa ja seuroissa. Oma työ on vasta alussa. Nyt perehdytään kaikkeen, mitä tarvitsee tietää. Korona on haaste vielä pitkään. Tärkeintä on nyt saada pidettyä kotimaan sarjat ja junioritoiminta käynnissä, Karjalainen sanoo.



**Poland, Czechia
Estonia, Finland**

Harri Heliövaara kuului yhdessä Emil Ruusuvuoren ja Henri Kontisen kanssa Suomen tenniksen kirkkaimpiin tähtiin 2020. Hän saavutti marraskuussa Bratislavassa yhdessä Ruusuvuoren kanssa toisen yhteisen Challenger-tason nelinpelivoiton.



Teksti: Juha Aaltonen / Kuva: Suomen Tennisliitto

Heliövaara tähtää Tokion nelinpeliin

– Kesän jälkeen pelasin kuuden eri pelaajan kanssa nelinpeliä, mikä ei ole optimitilanne. Kun vuosi 2021 alkaa, toiveena olisi pelata mahdollisimman paljon Kontisen kanssa. Haaveena on päästä hänen parinaan Tokion olympialaisiin ensi elokuussa, Heliövaara sanoo.

Heliövaara, 31, keskittyy tällä hetkellä nelinpeliin. Uran alkuvaiheissa kaksinpeli oli tärkeämpää, ja hän oli ATP:n maailmanlistalla sijalla 194 vuoden 2011 lopulla.

Vuosina 2013–2016 hän pelasi vain muutaman ottelun vuodessa ja opiskeli tuotantotalouden diplomi-insinööriksi.

– Kilpailukausi on pitkä kestäen tammi-kuusta marraskuuhun. Sen aikana ei voi juuri tehdä mitään insinöörin töitä. Olen ajatellut, että niiden aika koittaa maksimissaan viiden vuoden kuluttua. Tulevina vuosina pitää lisätä kontakteja yritysmaailmaan.

Heliövaara liittyi huhtikuussa amatööriläiselaajien järjestön ATP:n jäseneksi ja hänen kaksinpelin rankinginsa oli marraskuun lopulla 629. Edellä olivat Ruusuvuori (86.), Patrik Niklas-Salminen (432.) ja Otto Vir-

tanen (607.). Nämä neljä olivat ainoat suomalaiset tuhannen parhaan joukossa.

Kaikkiaan yhdeksän kertaa Challenger-tason nelinpelivoiton ottaneen Heliövaaran ranking nelinpelissä oli 114. Bratislavan voiton jälkeen, se on uran paras. Kontisen ranking oli 33.

– Kontisen kanssa pääsisin mukaan suurempiin turnauksiin, sillä niihin päästäkseen rankingin pitää olla sadan joukossa. Haastajatasolla pelaajien ranking on yleensä jotain välillä 90–200, Heliövaara sanoo.

Heliövaara pelasi lokakuussa kolmen eri parin kanssa kolmessa Challenger-tason nelinpelin finaalisissa. Italian Biellassa tuli voitto Szymon Walkowin kanssa, sitten Barcelonassa tappio Alex Lawsonin kanssa ja Lissabonissa tappio Zdenek Kolarin kanssa. – Elän pelkästään tennistä pelaamalla. Sponsorituloja on aika vähän. Tulot tulevat pienistä puroista.

Heliövaara viettää joululomaa 1–2 viikkoa Suomessa. Sitten jatkuu matkustaminen ympäri maailmaa, lentokentät ja koronatestit tulevat tutuiksi.

Ruusuvuori nousi sadan joukkoon

Emil Ruusuvuori sai marraskuussa tennisaalassa palkinnon Vuoden tennisteosta, mikä oli nousu maailmanlistalla sadan kärkeen. Huhtikuussa 1999 syntyneen Ruusuvuoren sijoitus oli 86. marraskuun lopulla.

Vuosi 2019 oli Ruusuvuoren läpimurtovuosi. Vuoden 2018 lopussa sijoitus ATP-rankingissa oli 385. Sitten hän voitti neljä ATP-haastajurnautta, ja vuoden lopussa sijoitus oli 123.

Vuosi 2020 alkoi myös hyvin, kun hän Australian avoimia edeltäneessä Canberran haastajurnauksessa voitti viisi ottelua ja hävisi loppuottelun Saksan Philipp Kohlschreiberille.

Grand Slamiin kuuluvan Australian avoimissa hän voitti karsintojen avausottelussa Argentiinan Facundo Menan, mutta sitten tuli tappio Ranskan Elliot Benchetritille.

Sadan joukkoon Ruusuvuori nousi ensimmäisen kerran 31. elokuuta, kun sijoitus oli 92.

Syyskuussa olivat seuraavat suuret Grand Slam -tason turnaukset. Niis-

sä Ruusuvuori pääsi ensimmäisen kerran suoraan pääsarjaan.

US Openissa hän voitti Slovenian Bedene Aljazin, toisella kierroksella tuli tappio Norjan Casper Ruudille. Ranskan avoimissa hän hävisi avausottelunsa Ranskan Benjamin Bonzille.

ATP-tasolla Ruusuvuoren paras saavutus oli välieräpaikka Nur-Sultanissa lokakuun lopulla, hän hävisi Ranskan Adrian Mannarinolle. Helen Scott-Smithin tekemässä haastattelussa Ruusuvuori oli tyytyväinen. Ranking nousi ja paikka tammikuun Australian avoimiin varmistui.

– Todella positiivinen viikko. Paljon oppia taas kertyi. Tässä vaiheessa alkaa vähän tuntua, kun tulee karsinnoista ja on kuudes ottelu käynnissä, Ruusuvuori sanoi.

Ruusuvuori ansaitsi vuonna 2020 palkintorahoja yli 300 000 dollaria, vuonna 2019 palkintorahaa tuli hieman yli 50 000 dollaria.



Hulkko ja Laukkanen ennätyskyydissä Budapestin kuplassa

Teksti: Juha Aaltonen / Kuva: ISL / Mine Kasapoglu

”Entinen ennätyseni leirityksen pituudessa oli noin kaksi viikkoa. Nyt olin Budapestissa viisi viikkoa. Kilpailuiden välipäivinä treenattiin”, Ida Hulkko muistelee uimareiden International Swimming Leaguen (ISL) kilpailukuplaa, johon Suomen naisuimareiden kärkikaksikko, Ida Hulkko ja Jenna Laukkanen, osallistui loka-marraskuussa

Hulkko teki Budapestissa kaksi lyhyen radan 50 metrin rintauinnin SE-aikaa, joista jälkimmäisellä 29,33 hän on kauden aikojen maailmantilastossa kahdeksas. Laukkanen kauhoi Budapestissa 100 metrin sekauinnin SE:n 58,42.

Laukkanen oli mukana ISL-liigasessa jo kaudella 2018-19, jolloin se kilpailtiin ensimmäisen kerran. Silloin kilpailut käytiin Dallasissa, Budapestissa ja Lontoossa. Nyt koronaepidemian takia kaikki yli 300 uimaria olivat yli kuukauden tiiviissä kuplassa.

– Asuimme kaikki samassa hotellissa Tonava-joen saarella. Sieltä oli matkaa uimahalliin noin puolitoista kilometriä. Bussia sai käyttää, mutta hyvällä säällä kävelimme matkan, Hulkko kertoo.

Ulkona liikkuminen rajattua, koronatesti viiden päivän välein

Kilpailuissa ei ollut yleisöä eivätkä uimarit eivät saaneet liikkua Budapestissa missään muualla. Myös saarella piti noudattaa tarkkoja sääntöjä.

– Päivässä sai ulkoilla 90 minuuttia, lähtö- ja paluuaika piti kirjata. Useimmiten käytimme ajan Jennan kanssa kahdessa tai kolmessa patkässä. Kun sisällä ollessa oli koko ajan maskipakko sakon uhalla, niin ulkona sai olla vähän vapaammin ja pääsi juttelemaan eri maista tulevien uimareiden kanssa, Hulkko muistelee.

Jokaisella uimarilla oli hotellissa oma huone.

– Ei siellä ollut hirveästi tekemistä, mutta yllättävän nopeasti viisivuikkoinen lopulta meni, Hulkko sanoo.

Kaikille oli tullessa koronatestit, ja liigan aikana testi oli viiden päivän välein.

– Kuplassa ei koronaa tullut kenellekään. Laskin itse käyneeni testissä 12 kertaa.

Laukkanen: Kilpailut sujuvat yllättävän hyvin

ISL-kisoissa kilpaillaan monikansallisissa ”seuroissa”, jotka kisaavat keskenään. Hulkko ja Laukkanen uivat

Iron-joukkueissa. Viimeiset kilpailut olivat marraskuun puolivälissä uidot välierät. Finaaleihin suomalaisen joukkue ei selviytynyt.

– Itselläni ei ennen Budapestia ollut suuria odotuksia, mutta yllättävän hyvin kilpailut sujuivat. Sekauinnin SE-tulos oli paras juttu, ja rintauinnin sakin pääsin lähelle ennätystä. Kulunut vuosi ennen kilpailuja oli erikoinen, Laukkanen sanoo.

Laukkanen treenaa Sotkamossa, Hulkko Tampereella. SM-uinnit piti olla joulukuussa, mutta ne siirtyivät eteenpäin.

– Toivottavasti tällainen kilpailumuoto kuin ISL on tullut jäädäkseen. Ensimmäinen kausi oli tietenkin erilainen kuin tämä toinen, mutta toisen kauden aikana pääsi tutustumaan paremmin muihin joukkueeni jäseniin, kun olimme pitkään yhdessä. Kapteenimme oli Katinka Hosszu, Laukkanen sanoo.

Hulkko: Hyvä kilpailumuoto

Molemmilla oli alkuerissä neljä kilpailua. Laukkanen sai niistä 83,5 pistettä ja välieristä 25, yhteispistemäärä 108,5 toi 59. sijan. Hulkon pistemäärät olivat 62 ja 19,5, yhteispisteet 81,5 riittivät 92. sijaan.

– Toivottavasti tulee kolmas kausi. Tällainen kilpailumuoto oli hyvä, vähensi matkustelua. Vielä kun katsoja tulisi paikalle luomaan tunnelmaa. Unkarissa on hyvä uintikulttuuri, Hulkko sanoo.

Budapestissa oli paikalla maailman huiput Sarah Sjöströmistä alkaen. ISL:n palkintopotti oli 6,05 miljoonaa dollaria eli noin 5,2 miljoonaa euroa. Jokaiselle maksettiin peruspalkkaa 15 000 dollaria eli noin 12 900 euroa. Summa maksetaan 10 erässä kesäkuuhun 2021 mennessä.



**HELSINKI
SWIM MEET
22.–23.4.2021**



**METSÄ
KARTANO**

NUORISOKESKUS

LÄHDE LEIRILLE ERÄMAAHAN!

Olipa lajisi mikä hyvänsä ja joukkueesi millainen tahansa, keskellä koskematonta erämaata sijaitseva Metsäkartano tarjoaa upeat puitteet leirien järjestämiseen. Hyvin varustellussa liikuntasalissamme järjestyvät isommatkin matsit, ja alueen ainutlaatuinen luonto on loistava vastapari lajiharjoittelulle.

Miten olisi vaellus koskemattomassa luonnossa, pulahdus kristallinkirkaaseen veteen tai jooga keskellä ikimetsää? Lue lisää: metsakartano.com

SUOMALAISTA URHEILUA TUKEMASSA

Tmi Ari Jortikka

Härkitie 1, Köyliö
P. 0400-225250

Tuotepalvelu Isohannu Oy

Pinotie 3, 33470 Ylöjärvi

Kotkan Levytyö Oy

Seppolantie 5, 48230 Kotka
www.kotkanlevytyo.fi

Go Go Liikuntakeskus Tampere

Osmon Pienkone Oy Kouvola

Insinööritoimisto Juha Kupari Oy Kemi, www.juku.fi

Sysmän Lasityö Oy Sysmä www.lasityo.fi

NOSTO JA ASENNUS PASSILA OY

Piikki & pora www.piikkijapora.fi

Arokivi Oy Varkaus

Köyliön-Säkylän Sähkö Oy

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

Tiori Kuljetus Oy

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

Maansiirto J. Salminen Oy Seisakkeentie 310, 03320 Selki P. 0400-894 366 www.maansiirtosalminen.fi

AK-RAUDOITUS OY MÄNTSÄLÄ

E 21 Solutions Oy

Helsinki
www.e21.fi

SUOMALAISTA URHEILUA TUKESSA

RKW Finland Oy
PORI

varattu

**Suomen
Teollisuustyökalut
Oy**
Kaarina
P. 020 730 3000
www.idg-tools.com

**Kuljetus ja Maanrakennus
P. Salonen Oy**
Seutulantie 3-5 A, 04410 Järvenpää
Salonen Pekka 0400 481 249
Salonen Pasi 0400 850 670
pasi@salonenoy.fi
www.salonenoy.fi

**Metallityö
Heinimaa Oy**
TAMPERE

metallityo.heinimaa@elisanet.fi

**Isännöintipalvelu
Isarvo Oy**
Helsinki

**Varkauden
Puu Oy**
Varkaus

**Hämeen
Kuljetus Oy**

Asemakatu 73, 30420 Forssa
puh. 020 1616270
www.hameenkuljetus.fi

SaKoTe

Pajatie 4 B
01800 Klaukkala
puh. 040 8245180



sako
demand perfection

oilon
www.oilon.com



www.kymenlaaksonjate.fi



www.pisla.fi



www.sihuma.fi



KWH-yhtymä
www.kwhgroup.com

LIIKUNTAPALVELULUETTELO

A

Akaan kaupunki

Liikuntapalvelut
Erityisliikuntaohjaaja Riitta Lehtonen
.....040-3353566
.....riitta.lehtonen@akaa.fi
Nuorisosihteeri Jouko Pekkarinen
.....040-3354625
.....jouko.pekkarinen@akaa.fi
Liikuntapaikkamestari Petri Elo
.....040 335 3286
.....petri.elo@akaa.fi
.....www.akaa.fi
Myllytie 3, 37800 Akaa

Alajärven kaupunki

Liikuntapalvelut044-2970215
.....kirsti.kivela@alajarvi.fi
.....www.alajarvi.fi
Sairaالات 3, 62900 Alajärvi

Alavuden kaupunki

Liikuntapalvelut06-25251000
.....044-5502057
fax06-25251111
.....leena.maki-fossi@alavus.fi
.....www.alavus.fi
Kuulantie 6, 63300 Alavus
Käyntiosoite: Järviuomantie 3

E

Eurajoen kunta

Liikuntatoimi044-3124267
.....jarmo.oli@eurajoki.fi
.....www.eurajoki.fi
Kalliotie 5, 27100 Eurajoki

H

Haapajärven kaupunki

Liikuntapalvelut044-4456202
Monitoimitalo ...044-4456214, 044-4456451
Uimahalli044-4456211
.....etunimi.sukunimi@haapajarvi.fi
.....www.haapajarvi.fi
PL 4, 85801 Haapajärvi

Haapaveden kaupunki

Hyvinvointilautakunta
Kati Mäntylä044-7591251
.....kati.mantyla@haapavesi.fi
.....www.haapavesi.fi
Käynti.os: Urheilutie 56, 86600 Haapavesi
PL 40, 86601 Haapavesi

Hailuodon kunta

Nuoriso ja liikuntatoimi044-4973566
.....hanna.simila@hailuoto.fi
.....petri.partala@hailuoto.fi
.....www.hailuoto.fi
Luovontie 176, 90480 Hailuoto

Haminan kaupunki

Liikuntapalvelut
Liikuntakoordinaattori Kirsti Forsell
.....040-1991491
.....kirsti.forsell@hamina.fi
.....www.hamina.fi
Puistokatu 1, 49400 Hamina

Hangon kaupunki

Liikuntatoimi040-5189564
.....tommy.grondahl@hanko.fi
.....www.hanko.fi
Halmstadinkatu 7 C, 10900 Hanko

Hartolan kunta

Liikuntapalvelut
Vapaa-aikapäälikkö Anna-Maija Muurinen
Puh044-7432257
Kuninkaantie 16, 19600 Hartola
.....www.hartola.fi

KunkkuAreena, Kuninkaantie 14

-liikuntahalli
-boulderointi kiipeilyseinä
-lähiliikuntapaikka

Liikuntamaja, Visantie 29

-kuntosali
-ulkoilureitit, luistelukenttä
-kuntoportaat, MOBO- suunnistus
mahdollisuus ja Frisbeegolf-rata

Heinäveden kunta

Vapaa-aikatoimi040-8367035
.....markus.lindroos@heinavesi.fi
.....www.heinavesi.fi
Kenttatie 6, 79700 Heinävesi

Helsingin kaupunki

Liikuntapalvelut09-310 1691
.....hel.fi/liikunta
Konepajankuja 1, PL 51400
00099 Helsingin kaupunki

Hollolan kunta

Vapaa-aikapalvelut044-7801485
.....auli.kasakkamaki-heikkinen@hollola.fi
.....www.hollola.fi

Virastotie 3, 15870 Hollola

Käyntiosoite: Terveystie 8

Huittisten kaupunki

Nuoriso- ja liikuntapalvelut044-5604331
.....teuvo.munkki@huittinen.fi
.....www.huittinen.fi
Risto Rytin katu 36, 32700 Huittinen

Hyrnsalmen kunta

Vapaa-aikatoimi044-7104426
.....etunimi.sukunimi@hyrnsalmi.fi
.....www.hyrnsalmi.fi
Laskutie 1, 89400 Hyrnsalmi

Hyvinkään kaupunki

Liikuntapalvelut019-45911
Liikuntapäällikkö Jarmo Vakkila
.....040-8094386
.....jarmo.vakkila@hyvinkaa.fi
Kankurinkatu 4-6, 05800 Hyvinkää

Hämeenkyrön kunta

Elämälaatuapalvelut / Liikuntapalvelut
Liikuntakoordinaattori
Mika Koskela041-730 4021
.....mika.koskela@hameenkyro.fi
.....www.hameenkyro.fi
Härkikuja 7, 39100 Hämeenkyrö

I

Iin kunta, Ii-Instituutti Liikelaitos

Liikuntapalvelut050-3950392
.....pekka.suopanki@ii.fi
.....www.ii.fi
PL 24, 91101 Ii

Iisalmen kaupunki

Liikunta- ja nuorisopalvelut040-5454567
.....pekka.partanen@iisalmi.fi
.....www.iisalmi.fi
Joukolankatu 15, 74120 Iisalmi

Ilmajoen kunta

Liikuntapalvelut
Liikunta- ja vapaa-aikakoordinaattori
Tuomas Viitasaari044-4191297
.....tuomas.viitasaari@ilmajoki.fi
.....www.ilmajoki.fi
PL 23, 60801 Ilmajoki

Inarin kunta

Vapaa-aikatoimi
Vapaa-aikasihteeri
Mervi Urpilainen0400-172304
.....mervi.urpilainen@inari.fi
.....www.inari.fi
Piiskuntie 2, 99800 Ivalo

Isojoen kunta

Liikunta- ja nuorisotoimi
Hyvinvointikoordinaattori
Maija Luomaniemi040-667 4242
.....majja.luomaniemi@isojoki.fi
.....www.isojoki.fi
Teollisuustie 1 A, 64900 Isojoki

J

Joensuun Kaupunki

Liikuntapalveluiden toimisto
Keskus013-2677111
.....www.joensuu.fi
Länsikatu 15, rakennus 4 A, 3.krs
80110 Joensuu

Jokioisten kunta

Vapaa-aikatoimi
Vapaa-aikasihteeri
Jari Menna050-517 4456
.....jari.menna@jokioinen.fi
.....www.jokioinen.fi
Keskuskatu 28 A, 31600 Jokioinen

Juvan Liikuntatoimi

PL 28, 51901 Juva
LiikunnanohjaajaJani Korhonen
Puh040-751 8262
.....jani.korhonen@juva.fi
.....www.juva.fi

Vesiliikuntakeskus Sampola
Uimahalli, kuntosalit, lipunmyynti/kahvio
Puh0400-135 061
Uinnivalvonta0400-135 060
www.vesiliikuntakeskussampola.fi
Vehmaan Lenkki-Juoksutapahtuma
12.6-2021 Juvalla! www.juva.fi/vehmaanlenkki

Jämijärven kunta

Vapaa-aikatoimi0500-591 772
Vapaa-aikasihteeri
Kirsti Mansikkamäki
.....kirsti.mansikkamaki@jamijarvi.fi
.....www.jamijarvi.fi
Peijarintie 5 A, 38800 Jämijärvi

Jämsän kaupunki

Liikuntatoimi040-5716556
.....katja.pohjoismaki@jamsa.fi
.....www.jamsa.fi
Kelhänkatu 3, 42100 Jämsä

K**Kajaanin kaupunki**

Liikuntapalvelut
Liikuntapalvelupäällikkö
Aleksi Nyström 044-421 4378
.....aleksi.nystrom@kajaani.fi
.....www.kajaani.fi
Jokikatu 5, 87100 Kajaani

Kalajoen kaupunki

Liikuntapalvelut / Urheiluakatemia
Kalajoentie 5, 85100 Kalajoki
Palveluyksikön ja testiaseman johto:
Kehittämisen- ja valmennuspäällikkö
juha.isolehto@kalajoki.fi 044-4691242
**Tilavaraukset, hakemukset
ja seurayhteistyö:**
Liikuntasuunnittelija
juha.juola@kalajoki.fi 044-4691245
**Liikunnanohjauksen ja hanketoimien
koordinointi:**
Liikunnanohjaaja
marisa.koski@kalajoki.fi 040-5842763
Liikuntapaikkojen kunnossapito ja hoito:
Liikuntapaikkamestari
kari.jaatinen@kalajoki.fi 044-4691476

Kangasalan kaupunki

Liikunnan palvelukoordinaattori
Jarno Schutskoff 050-309 4545
.....jarno.schutskoff@kangasala.fi
Vaihde 03-56553000
Vapaa-aikapalvelut
www.kangasala.fi/vapaa-aikapalvelut
PL 50, 36201 Kangasala
Käyntiosoite: Kuohunharjuntie 9, 1.krs

Kangasniemen kunta

Liikuntatoimi 040-5861887
Puh. markus.brandt@kangasniemi.fi
.....www.kangasniemi.fi
Otto Mannisen tie 2, 51200 Kangasniemi

Kankaanpään kaupunki

Liikuntapalvelut
vapaa-aikapalvelut@kankaanpaa.fi
Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori
Ilari Köykkä 044-5772773
Tilavaraukset, info, kassapalvelut
..... 044-5772680
Liikuntapaikkamestari
Jarno Alhonmäki 044-5772681
Laitosmies
Tero Hietikko 044-5772684
Kenttämiehet, ulkoalueet: Kari Lehtinen,
Niko Nurmela, Heikki Alppi 044-5772685
Erityisryhmien liikunnanohjaaja/uinninval-
voja: Ulla Hietanen 044-5772672
Liikunnanohjaajat/Uinninvalvoja:
Heidi Harju, Salla Vahvelainen, Salla Vuori
..... 044-5772759
Jämintie 10, 38700 Kankaanpää

Kannuksen kaupunki

Vapaa-ajanpalvelut 06-8745111
Asematie 1, 69100 Kannus
.....www.kannus.fi
Kitin Vapari (vapaa-aikakeskus / uimahalli)
..... 044-4745450
Liikuntatie 2, 69100 Kannus
Vs.Liikuntapalveluvastaava
Arto Marjala 044-4745233
..... arto.marjala@kannus.fi
Vapaa-aikasihteeri
Susanna Lehtonen-Sarlin 044-4745239
..... susanna.lehtonen-sarlin@kannus.fi
Vapaa-ajanohjaaja
Petri Mäki-Korvela 040-6892857

Kaskisten kaupunki

Liikunta
Nuorisosihteeri
Pirjo Nylund 040-751 9404
.....pirjo.nylund@kaskinen.fi
.....www.kaskinen.fi
Raatihuoneenkatu 34, 64260 Kaskinen

Kauhavan kaupunki

Liikuntapalvelut
Liikuntatoimi 050-5054461
..... katja.kankaansyrja@kauhava.fi
..... jyrki.peltokangas@kauhava.fi
Puh 044-4834242
.....www.kauhava.fi
Päämajantie 6, 62375 Ylihärkä

Kauniaisten kaupunki

Kulttuuri- ja vapaa-aika 09-50561
Kulttuuri- ja vapaa-aikapäällikkö
Anders Lindholm-Ahlefeldt 050-366 4251
..... anders.lindholm-ahlefeldt@kauniainen.fi
..... www.kauniainen.fi
Pohjoinen Heikelintie 12, 02700 Kauniainen

Kemiönsaaren kunta

Vapaa-ajan yksikkö 050-5641193
..... liikunta@kimitoon.fi
..... www.kemionsaari.fi
Vretantie 19, 25700 Kemiö

Keuruun kaupunki

Vapaa-aika 040-8272753
..... heli.peltola@keuruu.fi
..... keuruunvapaa-aika.fi
..... www.keuruu.fi
Multiantie 5, 42700 Keuruu

Kihniön kunta

Vapaa-aikatoimi 03-4441233
..... 044-7541233
..... liikuntatoimi@kihni.fi
..... www.kihni.fi
Kihniöntie 46, 39820 Kihniö

Kirkkonummen kunta

Nuoriso- ja liikuntapalvelut
Nuoriso- ja liikuntajohtaja
Seppo Savikuja 040-5884925
..... seppo.savikuja@kirkkonummi.fi
..... www.kirkkonummi.fi
PL 20, 02401 Kirkkonummi

Kinnulan kunta

Liikuntatoimi 044-4596226
..... harri.kinnunen@kinnula.fi
..... www.kinnula.fi
Keskustie 45, 43900 Kinnula

Kiuruveden kaupunki

Liikuntatoimi 040-7595005
..... lassi.myllyla@kiuruvesi.fi
..... www.kiuruvesi.fi
PL 28, 74701 Kiuruvesi

Kivijärven kunta

Vapaa-aikatoimi
Vapaa-aikaohjaaja
Sini Hakkarainen 044-4597872
..... sini.hakkarainen@kivijarvi.fi
..... www.kivijarvi.fi
Virastotie 5, 43800 Kivijärvi

Kolarin kunta

Nuoriso- ja liikuntatoimi 040-7680369
..... 040-4895036
..... liikuntatoimi@kolari.fi
..... www.kolari.fi
Isopalontie 2, 95900 Kolari

Kouvolan kaupunki

Liikuntapalvelut
www.kouvola.fi
liikkuvakouvola.fi
Sähköposti: etunimi.sukunimi@kouvola.fi
Liikuntapäällikkö
Teemu Mäkipaakkanen 020-615 8228
Liikkumaan aktivointi
Liikuntakordinaattori
Marika Peltonen 020-615 8436
Liikunnan tilavaraukset
liikunta@kouvola.fi 020-615 4220
Liikuntapaikkojen kunnossapito ja hoito
Liikuntapaikkapäällikkö
Kirke Roos 020-615 8235
Liikuntapaikkamestarit
Risto Joutjärvi 020-615 7075
Kuusankoski, Valkeala, Jaala
Arto Porkka 020-615 8230
Kouvolan keskusta
Petri Himanen 020-615 7763
Inkeroinen, Myllykoski, Korja, Elimäki
Tero Nenonen 020-615 8868
Uimahallien laitospalvelut

Kristiinankaupunki

Liikunta / uimahalli
..... 040-5244418
..... anders.wahlberg@krs.fi
..... uimahalli@krs.fi
..... www.kristiinankaupunki.fi
PL 13, 64101 Kristiinankaupunki

Kuhmon kaupunki

Liikuntapalvelut
Hyvinvointiaktivaattori
Riikka Kähkönen 044-7255 423
..... riikka.kahkonen@kuhmo.fi
Kunnossapitopäällikkö,
kadut, liikuntapalvelut
Tero Uhlbäck 044-7255 263
..... tero.uhlback@kuhmo.fi
..... www.kuhmo.fi
PL 15, 88901 Kuhmo

Kuortaneen kunta

Liikuntatoimi 040-631 7442
Liikuntasihiteeri Tuomas Mikkola
..... tuomas.mikkola@kuortane.fi
www.facebook.fi/kuortaneen liikuntatoimi
Keskutie 52, 63100 Kuortane

Kustavin kunta

Vapaa-aikatoimi
Vapaa-aikasihteeri 050-5759121
Markus Malmelin markus.malmelin@kustavi.fi
..... www.kustavi.fi
Keskustie 7, 23360 Kustavi

L**Lapinlahden kunta**

Liikuntalaitos Nelson House 0400-571223
Liikuntasihiteeri Hanna Heiskanen
..... hanna.heiskanen@lapinlahti.fi
..... www.lapinlahti.fi
Asematie 4, 73100 Lapinlahti

Lappajärven kunta

Vapaa-aikapalvelut
Vapaa-aikasihteeri
Anssi Kuusela 044-3699440
..... anssi.kuusela@lappajarvi.fi
..... www.lappajarvi.fi
Maneesintie 5 A, 62600 Lappajärvi

Virkistysuimala Leppäkerttu Oy
Liikuntapalvelut 040-7603265
Toimitusjohtaja Esa Salmiheimo
..... esa.salmiheimo@leppavirta.fi
..... www.vesileppisliikuntapalvelut.fi
Vokkolantie 1, 79101 Leppävirta

Limingan kunta
Hyvä, Parempi, Liminka!
Liikuntapalvelupäällikkö
Janne Laamanen 040-3586345
..... janne.laamanen@liminka.fi
Liikuntapaikkamestari
Pekka Tervo 0500-466504
..... pekka.tervo@liminka.fi
..... www.liminka.fi
Liminganraitti 10, 91900 Liminka

Loimaan kaupunki
Liikuntasihteeri
Tarja Lähdemäki 02-7611250
Uimahalli Vesihovi
Liik.ohjaaja/halliesimies 02-7611251
Kassa/kahvio 02-7611257
..... www.loimaa.fi
Ylistaronkatu 36, 32200 Loimaa
..... www.vesihovi.fi
Käyntiosoite: Kuusitie 1, 32210 Loimaa

Luodon kunta
Hyvinvointipalvelujen toimi
Hyvinvointipalvelujen johtaja
Caroline Smedberg 06-7857230
..... caroline.smedberg@larsmo.fi
..... www.larsmo.fi
Pohjoinen Luodontie 30, 68570 Luoto

M
Marttilan kunta
Vapaa-aikatoimi 044-7449410
Vapaa-aikasihteeri Anniina Bergfors
..... anniina.bergfors@marttila.fi
..... www.marttila.fi
Härkätie 773, 21490 Marttila

Maskun kunta
Hyvinvointipäällikkö 044-7388205
..... sarianna.koivisto@masku.fi
Liikuntasuunnittelija 044-7388242
..... hanna.pennanen@masku.fi
..... www.masku.fi
Hallintotie 2, 21250 Masku

Mustasaaren kunta
Vapaa-aikapäällikkö
Mikael Österberg 044-4249135
..... mikael.osterberg@mustasaari.fi
Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta
Puh 06-3277161, 050-5176661
..... elisabeth.wiklund@mustasaari.fi
..... www.mustasaari.fi
Keskustie 4, 65610 Mustasaari

Mäntsälän kunta
Liikuntapalvelut
..... 040-3145395
fax 019-0206042194
..... harri.bister@mantsala.fi
..... www.mantsala.fi
Heikinkuja 4, 04600 Mäntsälä

N
Nivalan Liikuntakeskus Oy
Liikuntasihteeri Henri Heiska
..... henri.heiska@nivala.fi
..... 044-4457423
Kalliontie 59
PL 54, 85501

Nurmijärven kunta
Liikuntatoimi
Liikuntapäällikkö
Joose Kemppainen 040-3172050
..... joose.kemppainen@nurmijarvi.fi
..... www.nurmijarvi.fi
Postiosoite: PL 37, 01901 Nurmijärvi
Käyntios: Keskustie 2 b, 01900 Nurmijärvi

Närpiön kaupunki
Vapaa-aika- ja kulttuuri
Liik.siht. Ida Hautaoja 040-1600754
..... ida.hautaoja@narpes.fi
..... www.narpes.fi
Kirkkotie 2, 64200 Närpiö

O
Orimattilan kaupunki
Liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja
Sanna Nurminen 050-5870733
..... sanna.nurminen@orimattila.fi
..... www.orimattilanliikuntapalvelut.fi
..... www.orimattila.fi
Postiosoite: PL 44, 16301 Orimattila
Käyntiosoite:Pappilantie 2, 16300 Orimattila

Oripään kunta
Liikuntatoimi
Vapaa-aikaohjaaja
Liikunta- ja nuorisotoimi
Tiina Kuikka 040-1977293
..... tiina.kuikka@oripaa.fi
..... www.oripaa.fi
Koulutie 2, 32500 Oripää

P
Padasjoen kunta
Vapaa-aikatoimi 0400-419364
Hyvinvointijohtaja Pauliina Koskela
..... pauliina.koskela@padasjoki.fi
..... www.padasjoki.fi
PL 35, 17501 Padasjoki

Paimion kaupunki
Liikuntapalvelut 02-4745314
Liikunnanohjaaja
Mikko Häkkipä 050-60619
..... mikko.hakkila@paimio.fi
..... www.paimio.fi
PL 50, 21531 Paimio
Vistantie 18, II kerros

Perhon kunta
Nuoriso- ja vapaa-aikatoimi 040-5289971
Nuoriso- ja vapaa-ajansihteeri
Jaakko Kinnunen
..... jaakko.kinnunen@perho.com
..... www.perho.com
Keskustie 2, 69950 Perho
Käyntios: Keskustie 2, PL 20, 69951 Perho

Pietarsaaren kaupunki
Liikuntatoimi
..... 044-7851625
..... tove.jansson@pietarsaari.fi
..... www.pietarsaari.fi
Pietarinpuistikko 8, 68620 Pietarsaari

Polvijärven kunta
Vapaa-aikapalvelut
vapaa-aikakoordinaattori
Sirpa Halonen 040-1046204
..... sirpa.halonen@polvijarvi.fi
..... www.polvijarvi.fi
Räätälantie 6, 83700 Polvijärvi

Pomarkun kunta
Hyvinvointitoimi 02-5505666
..... 040-5237758
..... reijo.peltomaa@pomarkku.fi
..... www.pomarkku.fi
Vanhatie 14, 29630 Pomarkku

Pornaisten kunta
Vapaa-aikapalvelut
vapaa-aikapalvelujen päällikkö
Anne Partanen 0400-937704
..... anne.partanen@pornainen.fi
..... www.pornainen.fi
Kirkkotie 176, PL 21, 07171 Pornainen

Pukkilan kunta
Pukkilan liikuntapalvelut
Liikunnanohjaaja
Anna Grondahl 040-1838538
..... anna.grondahl@pukkila.fi
Hyvinvointikeskus Onni
Onnintie 3, 07560 Pukkila

Pyhärannan kunta
Liikunta
Asiantuntija
Tiia Haltia 044-7383432
..... tiia.haltia@pyharanta.fi
..... www.pyharanta.fi
Pajamäentie 4, 23950 Pyhäranta

R
Raaseporin kaupunki
Vapaa-aikapäällikkö
Fredrika Åkerö 019-289 2145
..... fredrika.akero@raasepori.fi
..... www.raasepori.fi
Raaseporintie 37, 10650 Tammisaari
Raseborgsvägen 37, 10650 Ekenäs

Raision kaupunki
Liikuntapalvelut 044-7972217
..... liikuntapalvelut@raisio.fi
..... www.raisio.fi
PL 100, 21201 Raisio
Käyntiosoite: Eeronkuja 2

**Rantasalmen kunta/
Järvisaimaan Palvelut Oy**
Liikuntapalvelut
Vastaava liikuntapaikkamestari
Arto Tilaeus 0400-152391
..... arto.tilaeus@jarvisaimaanpalvelut.fi
..... www.jarvisaimaanpalvelut.fi
..... www.rantasalmi.fi
Poikkitie 2, 58900 Rantasalmi

Riihimäen kaupunki
Liikunta- ja hyvinvointipalvelut
Liikunta- ja hyvinvointipäällikkö
Kati Hämäläinen-Myllymäki
Puh 019-7584743, 050-5757718
..... etunimi.sukunimi@riihimaki.fi
..... www.riihimaki.fi
Salpausseläntie 16, 11100 Riihimäki

Ruoveden kunta
Liikuntatoimi 044-7871373
..... jukka.majala@ruovesi.fi
..... www.ruovesi.fi
Ruovedentie 32, 34600 Ruovesi

Räikkylän kunta
Vapaa-aikatoimi 040-1053103
Vapaa-aikasihteeri Jyrki Kymäläinen
..... jyrki.kymalainen@raakkyla.fi
..... www.raakkyla.fi
Kinnulantie 1, 82300 Räikkylä

S Saarijärven kaupunki

Vapaa-aikapalvelut
Vapaa-aikasihteeri
Janne Haapanen 044-4598296
.....janne.haapanen@saarijarvi.fi
.....www.saarijarvi.fi
Sivulantie 11, PL 13, 43100 Saarijärvi

Sastamalan kaupunki

Liikuntapalvelut
Vinkin vapaa-aikakeskus / Liikuntatoimisto,
Ahertajankatu 33, 38250 Sastamala
Vinkin vapaa-aikakeskus 040-138 2048
Liikuntapalvelupäällikkö
Jari Aho 050-597 1464
Liikuntakoordinaattorit:
Sirkku Pajunen 0500-335 191
Mirva Saarinen 050-520 4219
Paula Lahdenniemi 040-488 0208
Palvelusihteeri:
Antti Vormisto 040-138 2047

Seinäjoen kaupunki

Liikuntapalvelut 06-4162146
.....liikuntatoimi@seinajoki.fi
.....www.seinajoki.fi/kulttuuri ja liikunta
Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki

Siikajoen kunta

Liikuntatoimi 040-3156241
.....marko.ajjala@siikajoki.fi
Virastotie 5 A, 92400 Ruukki

Siikalatvan kunta

Liikunta- ja nuorisopalvelut vapaa-aikasiht.
Sinikka Lehtosaari 044-5118672
Liikuntasihteeri Sanna Toppinen
..... 044-5118339
Pulkkilantie 4, 92600 Pulkkilä

Siilinjärven kunta

Hyvintoimi ja vapaa-aika / liikunta
..... 044-7401314
.....timo.hyotylainen@siilinjärvi.fi
.....www.siilinjärvi.fi
PL 5, 71801 Siilinjärvi

Simon kunta

Vapaa-aikatoimi 040-7584465
.....soile.vakkala@simo.fi
.....www.simo.fi
Ratatie 6, 95200 Simo

Someron kaupunki

Liikuntapalvelut
Liikuntakoordinaattori
Saija Ahola 050-4637582
.....saija.ahola@somero.fi
.....www.somero.fi
Joensuuntie 20, 31400 Somero

Sonkajärven kunta

Nuoriso- ja liikuntatoimi
Nuoriso- ja liikuntasihteeri
Joonas Hynynen 040-5965700
.....joona.hynynen@sonkajarvi.fi
.....www.sonkajarvi.fi
Lepokankaantie 2, 74300 Sonkajärvi

Sotkamon kunta

Liikuntapalvelut 044-7502121
Liikuntakoordinaattori Ossi Pulkkinen
.....ossi.pulkkinen@sotkamo.fi
.....www.sotkamo.fi
Markkinatie 1, 88600 Sotkamo

Säkylän kunta

Liikuntatoimi 044-5171011
fax 02-8328316
.....lauri.parviainen@sakyla.fi
.....www.sakyla.fi
Rantatie 268, 27800 Säkylä

T

Taipalsaaren kunta

Vapaa-aikapalvelut
Hyvintoimiluotsi
Hanna Bohm 040-6691007
.....hanna.bohm@taipalsaari.fi
.....www.taipalsaari.fi
Kellomäentie 1, 54920 Taipalsaari

Taivalkosken kunta

Vapaa-aikatoimi 040-5339910
.....petri.voutilainen@taivalkoski.fi
Melontakeskus 040-5339910
.....www.taivalkoski.fi
PL 25, 93401 Taivalkoski

Taivassalon kunta

Vapaa-aikatoimi
Vapaa-aikasihteeri
Lotta Huhtanen 050-3873354
.....lotta.huhtanen@taivassalo.fi
.....www.taivassalo.fi
Keskustie 9, 23310 Taivassalo

Toivakan kunta

Vapaa-aikatoimi, vapaa-aikasihteeri
Satu Paalanen 040-5531456
.....satu.paalanen@toivakka.fi
.....www.toivakka.fi
Postiosoite: Toivakan kunta
Iltaruskontie 2, 41660 Toivakka

U

Uusikaupunki

Liikuntapalveluista vastaava
Heidi Vuori 050-5525432
.....heidi.vuori@uusikaupunki.fi
.....www.uusikaupunki.fi/
kulttuuri ja vapaa-aika/liikunta
Koulupolku 5, 23500 Uusikaupunki

V

Liikkuvan ihmisen mansikkapaikka Valkeakosken kaupunki

Liikuntatoimi 040-3356801
.....liikunta@valkeakoski.fi
.....www.valkeakoski.fi
Apiankatu 7, 37600 Valkeakoski

Vesilahden kunta

Vapaa-aika
Hyvintoimikoordinaattori
Olli Alamäki 041-7300980
.....olli.alamaki@vesilahti.fi
.....www.vesilahti.fi
Huhtatie 7, 37470 Vesilahti

Vetelin kunta

Nuoriso- ja vapaa-aikatoimi 050-5790173
Vapaa-aikasihteeri Satu Koski
.....satu.koski@veteli.fi
.....www.veteli.fi
Kivihyypäntie 1, 69700 Veteli

Viitasaaren kaupunki

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

Vihdin kunta

Liikuntapalvelut
Puh 09-42583000
.....kirsti.kalliokoski@vihti.fi
.....09-42583000
.....www.vihti.fi
Asemantie 30, PL 13, 03101 Nummela

Vimpelin kunta

Liikunta- ja nuorisotoimi 044-4659490
.....ari.takala@vimpeli.fi
.....www.vimpeli.fi
Patruunantie 15, 62800 Vimpeli

Kaakon kaksikko

Virolahden kunta

Vapaa-aikatoimi
Liikunnanohjaaja 050-3892126
.....mia.saarilaakso@virolahti.fi
.....www.virolahti.fi
PL 14, 49901 Virolahti

Vapaa-aikatoimi

Vapaa-aikaohjaaja 0400-926921
.....veli-matti.ahonen@virolahti.fi
.....www.virolahti.fi
Keskustie 4, 49700 Miehikkälä

Vöyrin kunta

Vapaa-aikatoimi 06-3821671
.....fritid@vora.fi
.....www.vora.fi
Öurintie 31, 66800 Oravainen

Y

Ylöjärven kaupunki

Liikuntapalvelut
Kuruntie 14, 33470 Ylöjärvi
Vapaa-aikajohtaja
Minna Vallin 050-561 1108
.....minna.vallin@ylojarvi.fi
Vs.Liikuntakoordinaattori
Tuomo Järvinen 041-730 0165
.....tuomo.jarvinen@ylojarvi.fi
Toimistos sihteeri Päivi Alanen 040-133 1401
.....paivi.alanen@ylojarvi.fi
Urheilutalo-uimahalli / lippukassa
..... 050-133 1482

Ypäjän kunta

Liikuntapalvelut
Yhteispalvelupiste 02-7626500
Liikunnanohjaaja
Juhamatti Jokinen 044-435 2012
.....juhamatti.jokinen@ypaja.fi
.....www.ypaja.fi
Varsanojantie 97, 32100 Ypäjä

Ä

Ähtärin kaupunki

Keskus 06-2525 6000
Liikuntatoimi
Liikuntakoordinaattori
Janne Muhonen 040-628 0014
.....janne.muhonen@ahtari.fi
.....www.ahtari.fi
Ostolantie 17, 63700 Ähtäri

DEXAL
JOKAISEEN TREENIIN



1 tuubi =
9L
valmista
urheilujuomaa

DEXAL PRO HYDRATION

SUORITUSKYKYÄ JA NESTEYTYSTÄ
ILMAN KALOREITA JA SOKERIA



Helppo ja edullinen
vaihtoehto valmiille
juomille!

Tuotteet saatavilla hyvin varustelluista päivittäistavara- ja urheilukaupoista.

SEURAA MEITÄ

 dexalfinland

 Dexal Finland

Markkinoija Oriola

**MEILLE KAIKKI
OVAT HUIPPU-
URHEILIJOITA**



URHEILU

MEHILÄINEN