IKILIIKKUJA

AIKUISURHEILULIITON TIEDOTUSLEHTI 4 - 2019

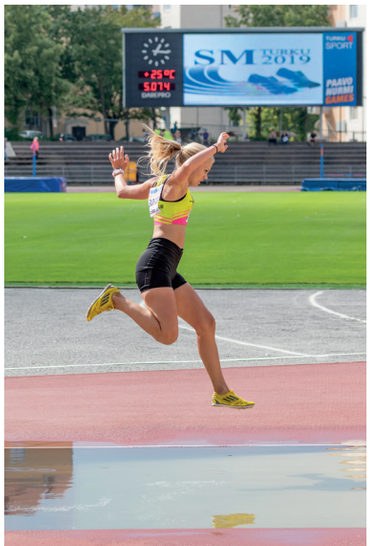
SM-KILPAILUT TURKU

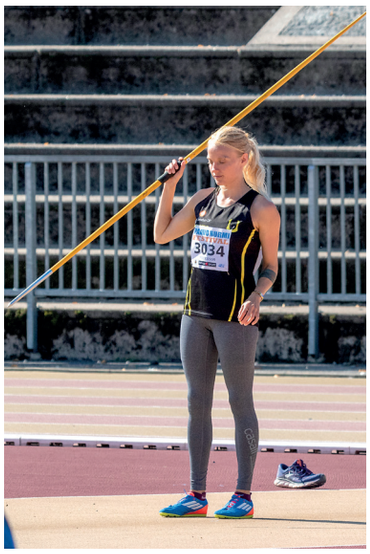
HENKILÖKUVA HELI HERLEVI-MALILA

SYYSKOKOUS KUTSU

MATKA TARTTOON

MASTERS GAMES TORINO 2019





KUTSU

Suomen Aikuisurheiluliitto ry:n sääntömääräinen syyskokous järjestetään lauantaina 16.11.2019 klo 12.00 alkaen Seinäjoella, Finlandia Hotelli Fooningissa, Kaarretie 4, 60510 Hyllykallio.
Valtakirjojen tarkistus on samassa paikassa klo 11.15 – 11.45.

Kokouksessa käsitellään liiton sääntöjen 9 §:ssä mainitut asiat, joihin kuuluvat mm:
- liiton toimintasuunnitelman ja talousarvion vahvistaminen vuodelle 2020
- puheenjohtajan valinta seuraavaksi toimikaudeksi 2020- 2021
- liiton hallituksen jäsenten valinta erovuoroisten tilalle vuosille 2020-2021 (erovuorossa ovat:Vesa Lappalainen, Pekka Sivula, Hannu Rautopuro)
- Päätetään liiton sääntöjen muuttamisesta siten, että lisätään uusi pykälä koskien koskien antidoping toimintaa
- muut liiton ajankohtaiset ja hallituksen esille ottamat asiat

Liiton syyskokouksessa käsiteltäväksi aiotut asiat on esitettävä kirjallisesti liiton hallitukselle viimeistään kuusi (6) viikkoa ennen kokousta. Liiton kokouksiin voi kukin jäsenseura lähettää enintään viisi (5) edustajaa. Jäsenseuran antamassa valtakirjassa on mainittava äänioikeuden käyttäjä. Sama henkilö saa edustaa vain yhtä jäsenseuraa ja hänen on oltava sen jäsen.
Kaikissa liiton kokouksissa jokaisella jäsenseuralla on kaksi (2) ääntä. Lisäksi jäsenseuralla on jäsenmääränsä perusteella yksi (1) lisä-ääni jokaiselta alkavalta täydeltä 50 jäseneltä.Tällöin 51 jäsentä merkitsee kolmea (3) ääntä, 101 jäsentä neljää (4) ääntä jne. Aiemmin hyväksytyllä liiton henkilöjäsenellä on yksi ääni. Jäsenyys on tarvittaessa todistettava (kuitti suoritetusta jäsenmaksusta).Valtakirjan voi tulostaa liiton nettisivuilta. Pyydettäessä se postitetaan veloituksetta.

Ehdotukset liiton hallituksen jäseniksi on lähetettävä 4.10.2019 mennessä ehdollepanotoimikunnan puheenjohtajalle osoitteella Suomen Aikuisurheiluliito / Arto Miikkulainen, Mäkikuja 28, 12520 Kormu, tai sähköpostilla arto.miikkulainen@gmail.com

Suomen Aikuisurheiluliitto ry

Hallitus

ENNAKKOILMOITUS:

IKILIIKKUJA

Suomen Aikuisurheiluliiton jäsenlehti
ISSN 0359–9302
38. vuosikerta

Julkaisija: Suomen Aikuisurheiluliitto ry
Päätoimittaja: Oki Vuonoranta, 050 441 1330, etunimi.sukunimi@saul.fi
Aineisto: Merja Masalin, 050 364 5546
Sähköpostit: etunimi.sukunimi@saul.fi
Osoite: SAUL RY, Valimotie 10, 00380 Helsinki, www.saul.fi
Toimituskunta: Christer Sundqvist, pj, Jukka Malila, Aarto Nevala, Sanna Hillberg, Mikko Nieminen, Tauno Lauri, Oki Vuonoranta, päätoimittaja, Merja Masalin, sihteeri

Vakituiset avustajat: Mikko Nieminen, Christer Strömberg

Taitto: Merja Masalin
Merja Masalin (kilpailuilmoitukset ja muu aineisto, os.muutokset jne.)

Lehti ilmestyy 6 kertaa vuodessa. Lehden ilmestymis- ja aineistopäivät vuonna 2019 ovat:

numero	aineiston jättöpäivä	ilmestymispäivä
1 / 2019	28.1.2019	22.2.2019
2 / 2019	1.4.2019	26.4.2019
3 / 2019	3.6.2019	28.6.2019
4 / 2019	5.8.2019	30.8.2019
5 / 2019	30.9.2019	25.10.2019
6 / 2019	18.11.2019	13.12.2019

Tilaushinta 40 euroa / vuosi

Ilmoituskoot ja hinnat:

1 / 1 sivu	500 e
1 / 2 sivu	300 e
1 / 4 sivu	100 e

Ilmoitusmyynti:
Toiminnanjohtaja, Oki Vuonoranta
oki.vuonoranta(at)saul.fi, 050 441 1330

kilpailukutsut

1 / 4 sivu	ilmainen, kansalliset
1 / 2 sivu	60 e
1 / 1 sivu	120 e

Alennukset: Mainostoimisto-, vuosi- ja toistoalennukset sopimuksen mukaan

Painopaikka: Painotalo Plus Digital, Lahti

Tiedot voimassa toistaiseksi.

Ikiliikkuja on Suomen Aikuisurheiluliiton virallinen tiedotuslehti ja siinä julkaistaan kaikki liiton viralliset tiedotteet ja kokouskutsut. Lehdessä julkaistaan virallinen kilpailukalenteri niin kotimaisista kuin kansainvälisistä kilpailuista.

Ikiliikkuja-lehti ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistosta eikä säilytä aineistoja. Lehteen lähetettyjä kirjoituksia ja valokuvia palautetaan vain jos asiasta on erikseen sovittu. Ikiliikkujassa julkaistavat kilpailukutsut tarkastetaan, mutta virheellisenä tulleista ilmoituksista ei vastata.

Sisältö

Syyskokous kutsu
sivu 2

EM-hallit 2020
Ennakkoilmoitus
sivu 2

Mediatiedot Sisältö
sivu 3

Kilpailukalenteri
2019 - 2020
sivu 4

Tartton matkamainos
sivu 4

Pääkirjoitus
Vesa Lappalainen
sivu 5

Henkilökuvassa
Heli Herlevi-Malila

sivut 6-7

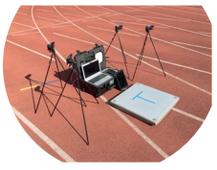
Liikuntaa koko elämänkaari
sivut 8-9

Ravinto Terveys
Christer Sundqvist

sivut 10-11

Yksilöllisyys harjoittelussa
Olli Leino
sivut 12-13

SportLab
Jaakko-Antti Peltola



sivu 14-15

Svenska sidor
Christer Sundqvist
sivu 16

Kolumni
Christer Sundqvist
sivu 17

SM-kilpailut Turku
sivut 18-19

Kohti hiihtokautta
sivut 20-21

SUL-SAUL
yhteistyösopimus
sivu 22

Health Lab
sivu 23

European Masters Games – Torino 2019

sivut 24-26

Leiri- ja valmennuspäivät
sivu 27-28

Kilpailukutsut
sivu 27-28

PM-kilpailut
Lohja
sivu 32

Kannen kuvat:
SM-kilpailut, Turku
Kuvat: Aarto Nevala

KILPAILUKALENTERI

7.9.	SM-rullat	Kunto-Pirkat	Nokia	Aino Berg	040 7706697	
14.9	Avoimet heitto5-ottelut	Jalasjärven Jalas	Jalasjärvi	Rauno Kujala	040 0260572	rauno.kujala@netikka.fi
14.9.	SM-polkujuoksu	Kunto-Pirkat	Lamminpää	Kauko Höysniemi	045 1306973	kuntopirkat@kuntopirkat.fi
21.9.	Kansallinen, painonheitto	TSU	Turku	Markku Virta	456 565315	markku.j.virta@elisanet.fi
21.9.	SM-Maraton	Seurayhtymä: Lesi, Esbo IF, Espoon Tapiot	Espoo	Anders Wikholm	050 3410171	anders@rantamaraton.fi
21.-22.9.	SM-moniottelut	Helsingin Tarmo	Helsinki	Risto Karasmaa	040 5193906	risto@karasmaa.fi
10.11.	PM-maastot	Lahden Ahkera	Vierumäki	Ville Hautala	050 0560542	ville.hautala@vierumaki.fi
14.12.	Tarton hallikilpailut	Tartu Kevek	Tartto	Oki Vuonoranta	050 4411330	oki.vuonoranta@saul.fi

2020

15.-21.3.	EM-hallit		Innsbruk, Itävalta	Oki Vuonoranta	050 4411330	oki.vuonoranta@saul.fi
3.-5.7.	PM-kilpailut	Länsi-uudenmaan Urheilijat	Lohja	Julius Westerberg	0442382318	julius.westerberg@jju.fi
20.7.-1.8.	MM-kilpailut		Toronto, Kanada	Oki Vuonoranta	050 4411330	oki.vuonoranta@saul.fi

Tarton halli-kilpailut 14.12.2019

Liitto järjestää matkan tänne 13. - 15.12.2019

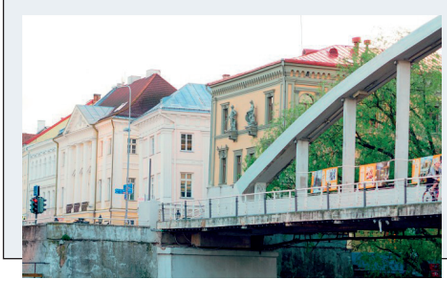
Lähtö Viking Linen terminaali, Katajanokka. Laiva on Viking XPRS, meno-paluu sama laiva.
Laivassa on varattu hytti matkatavaroille meno-paluu.

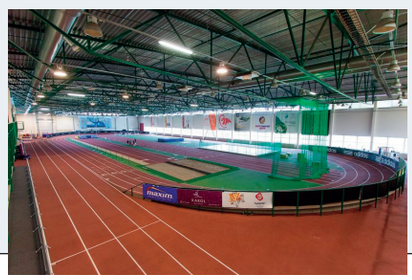
Lähtö:
Helsingistä: *pe 13.12. klo 14.15*
Saapuminen Tallinnaan: *klo 16.30*
Tallinnasta Tarttoon: *minibussi 16 h*
Majoitus: *Hotell London, Rüütli 9, Tartu*

Paluu:
Lähtö Tartosta: *su 15.12. klo 11.00*
Laiva Tallinnasta: *klo 15.30*
Laiva Helsingissä: *klo 18.00*

Matkan hinta 240 e/per henkilö. Ainoastaan 2 hh.
Paikkoja rajoitetusti!
Varaukset viimeistään 31.10.2019!

Varaukset Merja Masalin, merja.masalin@gmail.com, p. 050 364 5546.
Kilpailuilmoitus s.28.





Vapaaehtoistyö – katoavaa kansanperintöäkö?

Suomalainen urheilujärjestelmä on pohjautunut yli sata vuotta suurimmalta osalta vapaaehtoistyöhän. Ilman niitä vuosien saatossa mukana olleita miljoonia vapaaehtoisia ei yksikään urheiluseura olisi pystynyt tai onnistunut järjestämään kaikkia upeita urheilutapahtumia, aina olympialaisiin, MM ja EM-kilpailuihin asti.

Yhteiskuntamme on näiden sadan vuoden aikana muuttunut valtavasti. Olemme siirtyneet itse kaivetuista lähtökuopista vilppilähdön tunnistaviin telineisiin. Tietotekniikka on tuonut omat laitteensa edesauttamaan kilpailujen läpivientiä. Kehitys on tuonut paljon hyvää ja helpottavaa, mutta yksi on pysynyt muuttumattomana koko ajan. Hän on se vapaaehtoinen, joka on pyörittänyt koko koneistoa.

Viime vuosien aikana on puhuttu paljon vapaaehtoisten määrästä. Joidenkin mielestä se on ollut koko ajan laskussa ja ikääntymässä. Näin osaltaan on ja tähän meidän on löydettävä vastauksia lähivuosina. Tuon osaltani muutaman seikan esille, miten tilannetta voitaisiin parantaa.

Ensinnäkin olen sitä mieltä, että ilman vapaaehtoistoimintaa ei olisi seuratoimintaakaan. Ja näin tulee olla tulevaisuudessakin. Meidän on vain pidettävä yllä tätä mahtavaa koneistoa ja saatava uusia toimijoita vuosi vuodelta mukaan.

Mielestäni tämä työ pohjautuu hyvään seuratyön organisointiin. Seuran oma hallinto on luotava niin, että se kannustaa ja kiittää vuosittain mukana olevia vapaaehtoisia. Liian usein unohdamme ne puurtajat, joita ilman yksikään kilpailu ei onnistuisi. Nostaisin heidät jopa seuran Suomen Mestaria arvokkaammaksi seuratyön voimavaraksi.

Seuratyössä pitää ehdottomasti nostaa myös kaikkien tahojen yhteistyö yhdeksi ohjenuoraksi. Ei riitä, että seuran johtokunta puurtaa, tai huonoimmassa tapauksessa kaikki lankeaa puheenjohtajan tehtäväksi. Koko ajan on painotettava, että vapaaehtoinen voi ja saa olla juniori, valmentaja, huippu-urheilija, aikuinen, ukki ja mummu. Jokaiselle löytyy tehtävää. Liian usein olen kuullut seuratyön raatajilta toteamuksen, että yhteistyö ei toimi eri lajiryhmien, eri valmennusryhmien, eri harrastusryhmien kanssa. Jokainen toimii vain omalla vuorollaan. Ei näin, vaan seuran eteen tulee olla meidän kaikkien käytettävissä. Ja eihän urheilijankaan tarvitse ottaa kolmea lajia samalle päivälle, kun yksikin riittää. Näin jää toinen puoli päivästä toimitsijan tehtäville. Ei se huippukunto katoa minnekään, jos olet vaikka mittamiehenä. Päinvastoin.
Entä mikä on sitten yhteistyö naapuriseurojen tai oppilaitosten kanssa. Tässäkin meillä on paljon parannettavaa. Liian usein varsinkin naapuriseura koetaan tässäkin kilpailijaksi eikä kumppaniksi. Meidän on viimeistään 20-luvulla nostetavan seurayhteistyö avoimelle ja aktiiviselle tasolla. Omissa poteroissa toimiminen tuottaa vain oman seuratyön hiipumisen.

Oppilaitosten kanssa tehtävä yhteistyö on sentään saanut jo viime vuosien aikana erittäin hyödyllisiä tuloksia. Mediaopiskelijat tekevät mieluusti tiedotteita, kuvaavat tapahtumaa, tuottavat suoraa lähetystä pilvipalvelujen kautta kaikille. Liikuntaa opiskeleville kilpailuissa mukana oleminen antaa parasta mahdollista koulutusta tulevalle työelämälle. Sama koskee niin hoiva-alaa kuin eri tiedekunnissa opiskelevia ylioppilaita. Tästä yhteistyöstä hyötyy opiskelija itse saadessaan muutaman opintopisteen. Ja tämä kaikki on vain meidän seuratoimijoiden omasta aktiivisuudesta kiinni. Otetaan oppilaitoksetkin mukaan pysyvän yhteistyön piiriin.

Tämän vuoden SM-kilpailuissa vapaaehtoisia oli lähes 200. Enemmänkin olisi saanut olla, mutta tämäkin oli hyvä tulos järjestävältä seuralta, VSVU:lta. Itse olin myös mukana yhtenä näistä vapaaehtoisista. Ja täytyy todeta rehellisesti, että hyvin meni. En kohdannut yhtään pettynyttä vapaaehtoista, päinvastoin. Useimmalta sain kommentin, että olipa huippua olla mukana. Ja vieläpä sain kisojen jälkeisenä päivän kiitokset sähköpostilla. Tämäkin tuntui hyvältä, olin osaltani mukana jotakin suurempaa.

Edellä kirjoitetulla haluan kannustaa meitä kaikkia ottamaan rohkeasti askeleen kohti vapaaehtoistyötä. Meitä ei koskaan ole liikaa. Ja jokainen on yhtä tärkeä. Se tunne, että minäkin olin mukana toteuttamassa tapahtumaa, on yhtä antoisa ja iloinen kuin oma ennätys itse kilpailussa. Tehdään 20-luvusta uusien vapaaehtoisten hankinta vuosikymmen. Uskon ja luotan, että näin tapahtuu. Näin meillä kasvaa seuratoiminta, joka pystyy toteuttamaan onnistuneita kansallisia ja kansainvälisiä kilpailuja. Tervetuloa mukaan!

Vesa Lappalainen
SAUL:n hallituksen jäsen

Keihäänheittäjä

Heli Herlevi-Malila

”SERP ANSAITSEE ISON KIITOKSEN!”

Seppo Räty ja Esa Paasonen verkostoineen ansaitsevat täydet pisteet ja ison kiitoksen tekemästään viimeaikaisesta työstä suomalaisen aikuisurheilun heittovalmennuksen hyväksi. Pitkäjänteisyys, näkemyksellisyys, systematiikka, testaaminen, kehittymisen seuranta ja valmennuksen suuntaaminen. Kaikki tämä on vienyt jättiaskelin eteenpäin aikuisurheilun valmennuskulttuuria ja urheilijoiden kehittymistä Suomessa.

Sanoilla on painoarvoa, kun ne tulevat aikuisurheilun nelinkertaiselta maailmanmestarilta, **Heli Herlevi-Malilalta.**

Heli Herlevi-Malilalla on perspektiiviä aikuisurheiluvalmennuksen kehittämistyöhön useamman vuoden ajalta. Rädyn ja Paasosen tuoma buusti on hänen mukaansa nähtävissä hyvin selkeästi.

”Olemme saaneet lajin harrastajille järjestelmän, jonka avulla tavoitteellisesti harjoitteleva voi päästä tuloksiin. Samantyyppistä toimintaa voisi suositella aikuisurheilun kaikille lajiryhmille”, hän toteaa.

Herlevi-Malilan arvion mukaan SERP palvelee heittolajien harrastajia, mutta hänen mukaansa ei olisi pahitteeksi, että myös muille lajiryhmille saataisiin vastaavat vahvat veturit ja järjestelmät.

”Ei olisi ollenkaan huono ajatus, että aikuisurheilun lajiryhmille tarjottaisiin lisäksi yhteisiä leirityksiä, joiden aikana eri lajiryhmien valmentamisen tietotaitoa jaettaisiin urheilijoiden ja valmentajien kesken. On varmaa, että yhteisesti järjestetyt leiritykset lisäisivät aikuisurheiluperheen yhteishenkeä, keskinäistä voimaa ja aikuisurheilun tarvitsemaa näkyvyyttä.”

MONIPUOLINEN LIIKUNTATAUSTA

Naisten 55-vuotiaiden sarjassa kilpaileva Herlevi-Malila on pitkän linjan liikkuja. Urheilun pariin hän siirtyi luontevasti alle kymmenvuotiaana Kälviällä, jossa perinteiset lajit – hiihto ja yleisurheilu – hallitsivat suvereenisti lasten ja nuorten vapaa-ajan viettoa.

”Minua olisi nuorempana kiinnostanut myös baletti, mutta sitä maaseudulla ei ollut tarjolla”, Heli Herlevi-Malila harmittelee. Kipinä tanssia kohtaan on hänellä edelleen säilynyt ja olemassa. Siitä merkkinä on se, että zumba ja muu tanssillinen ryhmäliikunta ovat hänelle tänäkin päivänä kovin mieluisia harrastuksia.

”Lapsena olin monipuolinen yleisurheilija. Harrastin oikeastaan kaikkia tarjolla olleita lajeja. Olin itse asiassa aluksi enemmän juoksija ja hyppääjä kuin heittäjä. Keihäs tuli mukaan, kun isäni osti veljelleni keihään. Veljeä kiinnostivat kuitenkin moottorit enemmän.

Leo Saarinen ja Heli.

HKV:ta edustava aikuiskeihäänheittäjä Heli Herlevi-Malila nauttii harrastuksestaan ympäri vuoden. Inhimillinen vuorovaikutus, terveyden edistäminen ja mukanaolo tavoitteellisessa huippu-urheiluvalmennuksessa tuovat opettajan työssä viikot ahertavan kirkonummelaisenarkeen mukavaa, toisenlasista vastapainoa.

Niinpä välineen jäädessä vapaaksi isäni tarjosi sitä minulle. Kun heittäminen luonnistui mukavasti heti alusta lähtien osaamisen kehittyminen isän, entisen mestaruussarjan pesäpalloilijan valmennuksessa ruokki myös keihäsharjoittelua."

Keihäänheittoa Heli Herlevi-Malila harjoitteli aktiivisesti 1970-luvulla edeten mm. maajoukkuevalmennettavien ryhmään, yhdessä mm. Tiina Lillakin kanssa. Keihäänheitto alkoi kuitenkin väistyä opiskelukiireiden viedessä huomion.

Perusliikunnallisuus hänelle kuitenkin jäi aikuisiän elämäntavaksi ja siihen on myöhemmin ollut luontevaa rakentaa myös paluu keihäänheiton pariin, kun sellainen tapahtui 2010-luvun alussa.

"Mahdollisuus harrastaa yleisurheilua on ollut aina minulle kiehtova mahdollisuus. Tilaisuus heittämisen testaamiseen tarjoutui 2010-luvun alussa, kun havaitsin Hesarissa ilmoituksen urheilutapahtumasta ja jouduin lähes vahingossa mukaan yleisen sarjan yleisurheilukilpailuihin Vantaan Hiekkaharjussa. Se oli mukava sattuma ja sille tielle olen sitten jäänyt", Herlevi-Malila muistelee.

TAVOITTEET KOHDILLAAN

Vuodelle 2019 Herlevi-Malilan tulostavoite on ollut korkealla. *"Asetin tavoitteeksi maailmanennätyksen heittämisen omassa sarjassa. Tämän tavoitteen saavuttamista on hidastanut merkittävästi olkapään jänteen repeäminen maaliskuussa sekä akillesjännevaivat "*, Heli toteaa.

Toki vaivat haittaavat treeniä ja kilpailemista, mutta tästä huolimatta kirkkonummelainen on kyennyt parantamaan Suomen ja Pohjoismaiden ennätystä kilpailukauden aikana useampaan otteeseen. Koska sarja säilyy samana myös ensi vuonna, on tulostavoite sama myös vuonna 2020.

Viime kesästä lähtien Herlevi-Malila on valmentautunut keihäslegenda Seppo Rädyn ja SERPin valmennusohjeiden mukaisesti. Rädyn valmennusfilosofiaan ja systematiikkaan hän on ollut tyytyväinen. *"Seppo on persoona ja keihäänheiton kovan luokan ammattilainen. Olen tyytyväinen saatuun vastikkeeseen", hän kiittelee.*

Herlevi-Malilan tyypillinen viikko-ohjelma koostuu heitto- , voima- , juoksu- ja hyppyharjoittelusta. Näiden vastapainoksi hän käy ryhmäliikuntatunneilla, joita suosittelee kaikille aikuisurheilijoille niiden monipuolisuuden takia. Harjoittelukertojen määrä vaihtelee viidestä kuuteen kertaan viikossa. Ohjelman sisällöt ja painotukset vaihtelevat riippuen harjoittelukaudesta. Heittäjänä kehittyminen tapahtuu erityisesti ominaisuuksien kehittämisen kautta. Keskiössä on voima, nopeus, räjähtävyys ja kestävyys. *"Minun kohdallani erityisesti voimaa on pyritty viime aikoina saamaan lisää, koska Sepon mukaan tällaisilla tyhjillä hihoilla keppi ei voi lentää".*

"Olen myös huomannut, että ravitsemuksella on yllättävän suuri merkitys kehittymiselle ja terveenä pysymiselle, kun harjoitusmäärät lisääntyvät".

AIKUISURHEILU MOTIVOI EDELLEEN

Herlevi-Malilan jo tähän mennessä saavuttaman mittavan kilpailumenestyksen pohjalta on aiheellista kysyä, vieläkö tavoitteet motivoivat?

"Aikuisurheilussa kilpaileminen on hauskaa ja antoisaa. Kv-kisoissa näet uusia paikkoja ja tapaat uusia ihmisiä. Aikuisurheilussa viiden vuoden välein vaihtuva sarja antaa myös mahdollisuudet uudistumiseen ja uuteen alkuun: uudessa sarjassa ovat jälleen uudet maailmanennätykset ja -mestaruudet tarjolla."

Teksti ja kuvat:
JTM-Management

Liikuntaa koko elämänkaari

90- ja 95-sarjalaisten uskomattomat suoritukset kotimaisella ja kansainvälisellä tasolla kannustavat myös nuorempia aikuisurheilijoita. Seniorisarjalaiset inspiroivat, sillä heillä riittää virtaa. Tiet aikuisurheilijoiksi eroavat, mutta yhteistä kaikille on rakkaus liikuntaan. Harjoittelun ei suinkaan pidä olla rankkaa puurtamista, vaan lempeys omaa kehoa kohtaan on valtti. SAUL:lla oli kunnia haastatella tosielämän ikiliikkujia ja kysyä heiltä, miten he ovat päätyneet aikoinaan aikuisurheilun pariin.

Juttusarjan toimittanut
Sanna Tarkkanen

Senni Sopanen
N90-sarja
Kolmiloikka, pituus ja kuula
SpoVe

Senni Sopanen Eläintarhan urheilukentällä SM-kilpailuissa 20.8.2018. Kuva: Spove

1. Milloin olette aloittaneet urheilun ja miten olette päätyneet harrastamaan aikuisurheilua?
Liikunnan harrastaminen on ollut minulle hyötyliikuntaa: pyöräilyä, uintia ja hiihtoa. Työtovereiden kanssa suunnistettiin. Liikunta on ollut minulle aina tärkeää, vaikkei se aiemmin ollut urheilua. Aikuisyleisurheilun aloitin 78-vuotiaana. Innostuin Helsingin Kisa-Veikkojen yleisurheilukoulusta ja se vei mennessään.

2. Mikä motivoi liikkumaan? Miksi?
Liikunta antaa iloa elämään ja tuo siihen sisältöä.

3. Mitkä ovat mieleisimmät lajinne? Miksi?
Mieluisimpia lajeja ovat kolmiloikka, pituus, korkeus ja kuula. Nämä ovat tuntuneet minulle sopivimmilta ja mielenkiintoisimmilta lajeilta. Saamani kannustus näihin lajeihin on innostanut minua.

4. Miten harjoittelette?
Harjoittelen vointini ja lajien vaatimusten mukaan, mutta en suinkaan säännöllisesti. Harjoittelemme yhdessä ryhmässä.

5. Miten palaudutte?
Riittävä lepo ja ravinto ovat tärkeitä.

6. Mikä saa lähtemään kansainvälisiin kilpailuihin?
Onnistumiset kotimaassa. Lisäksi on kiva vertailla tuloksia ja tavata ulkomaisia urheilijoita. Matkustaminen ryhmässä suomalaisten urheilijoiden kanssa on virkistävää.

7. Mitkä kilpailut ovat erityisesti jääneet mieleen? Miksi?
Vuonna 2008 EM-kilpailut Slovenian Ljubljanassa, jossa tein Euroopan ennätyksen kolmiloikassa N80-sarjassa. Lisäksi MM-hallikilpailut vuonna 2010 Kanadassa. Siellä voitin yhdysvaltalaisen ja kanadalaisen kanssasisareni kolmiloikassa N80-sarjassa.

8. Mitkä kilpailut siintävät haaveissa? Miksi?
Tavoitteenani on osallistua SM-kilpailuihin Turussa ja EM-kilpailuihin Venetsiassa harrastamiini lajeihin vointini mukaan. Tavoitteenani on parantaa tuloksiani.

9. Neuvonne nuoremmille aikuisurheilijoille?
Urheiluharrastus ja sosiaalinen aktiivisuus lisäävät monipuolisesti voimavaroja. Kaikenlainen liikunta edistää hyvinvointia.

Pekka Penttilä
M95-sarja
Kuula, pituus, 60m, 200m
Porin Urheiluveteraanit

Pekka Penttilä toi M95-sarjan kultamitalit pituushypyn lisäksi kuulantyönnöstä sekä 200 m ja 60 m juoksuista, jossa hän teki uuden maailmanennätyksen. Kuva Alex Rotas

1. Milloin olette aloittaneet urheilun ja miten olette päätyneet harrastamaan aikuisurheilua?
Aloitin urheilemisen vuonna 1936 hiihdolla. 1980-luvun puolivälissä, kuuskymppisenä, olin katsomassa tavallisia kisoja Porissa ja tapasin vanhoja seurakavereita, jotka sitten houkuttelivat mukaan aikuisurheiluun.

2. Mikä motivoi liikkumaan? Miksi?
Liikkumisen tarve! En jaksa olla paikallani pitkiä aikoja.

3. Mitkä ovat mieleisimmät lajinne? Miksi?
Ehdottomasti 10-ottelu. Kahden päivän pituisten kilpailuiden aikana saa viettää aikaa kilpakumppaneiden kanssa ja keskustella paljon urheilusta. Siinä oppii paljon.

4. Miten harjoittelette?

Harjoittelen kolme kertaa viikossa. Teen erilaisia juoksu-, veto- ja intervalliharjoituksia tasaisella sekä hyppyjä.

5. Miten palaudutte?
Palaudun lepäämällä. Rauhallinen metsäkävely käy myös hyvin palautumisesta.

6. Mikä saa lähtemään kansainvälisiin kilpailuihin?
Halu voittaa!

7. Mitkä kilpailut ovat erityisesti jääneet mieleen? Miksi?
Vuoden 1989 MM-kilpailut Yhdysvaltojen Eugenessa, jossa saavutin ylivoimaisen voiton 10-ottelussa, joka oli silloin ensimmäistä kertaa lajina 5-ottelun sijaan. Voitto oli iso yllätys!

8. Mitkä kilpailut siintävät haaveissa? Miksi?
Toive on osallistua Turun SM-kilpailuihin ja voittaa omassa sarjassa.

9. Neuvonne nuoremmille aikuisurheilijoille?
Kun tulet uutena kisoihin, etene ahnehtimatta. Rakenna ajan kanssa vankka pohjakunto.

Viljo Hyvölä
M90-sarja
Kävely
Iisalmen Visa

Maaliin tulo Torunissa 3000 metrin ratakävelyn viime metriltä. Kultamitali tuli askeleen mitalla. Vieressä kilpakumppani Günter Ciesielski. Kuva Ari Hukkanen

1. Milloin olette aloittaneet urheilun ja miten olette päätyneet harrastamaan aikuisurheilua?
Lapsena ja nuorena osallistuin satunnaisesti joihinkin kisoihin, ensimmäiset taisi olla sotilaspoikien 5 kilometrin hiihto. Tuolloin ei ollut oikein mahdollisuuksiakaan urheilla. Alle kolmikymppisenä osallistuin lähes kylmiltään Oulun tervahiihtoon, matka oli silloin 90 km. Keski-ikäisenäkin olin vielä "sunnuntaihiihtelijä", mutta pikkuhiljaa liikunta- ja kilpailuvietti voimistui. Säännöllisemmin aloin treenata viisikymppisenä. Lajeina oli hiihto ja juoksu. Aikuisurheilukisoissa aloin olla mukana 70-vuotiaana, kun seuraani, Iisalmen Visaan perustettiin veteraanijaosto.

2. Mikä motivoi liikkumaan? Miksi?
Nuorempana hiljainen hiihto ja hölkkä tuntui mukavalta ja liikunnan jälkeen tuli hyvä olo. Liikunta tuo hyvää oloa edelleenkin ja lisäksi liikunta on välttämätöntä terveyden kannalta, sillä eihän sitä muuten pysy tolpillaan. Liikunta tuo sisältöä elämään.

3. Mitkä ovat mieleisimmät lajinne? Miksi?
Kävely. Varalajeina heittolajit. Hiihto ja juoksu eivät tunnu enää mukavalta.

4. Miten harjoittelette?
Kilpakävelytreeniä teen kävellen maantiellä, jolloin useimmiten tulee 6 kilometrin mittainen lenkki, joskus pitempikin. Huonolla säällä voin kävellä seuran harjoittelutilassa, Luolassa, tai välillä jopa kotona sisällä Olavi Virta taustamusiikkina. Kesäaikaan tulee harjoitteluun vaihtelua ja tehoja, kun kävelen läheisellä Paloisvuorella nousuja ylös ja alas. Lisäksi teen kuntosalilla voimaharjoittelua ja kotonakin nostelen 10 kilon painoa sekä teen leuanvetoja. Heittolajeja treenaan heittelemällä heittovälineitä pressuun ja kesäaikaan ulkona kentällä.

5. Miten palaudutte?
Pidempi lenkki, kuten 10 kilometriä vaatii useamman lepopäivän ja lyhempi lenkki vähemmän. Jos "kauppakävelyn" nopeus ylittyy, tulee jalkoihin maitohappoa ja palautumisaika pitenee. Lepopäivinä teen muita harjoitteita kuin kävelyä. Kesällä on myös omakotitalon puutarhatyöt.

6. Mikä saa lähtemään kansainvälisiin kilpailuihin?
Näkee maailmaa ja samalla kilpailuissa sen, missä kunnossa muun maalaiset ovat. Tykkään kilpailla ulkomailla, mutta en matkustamisesta.

7. Mitkä kilpailut on erityisesti jääneet mieleen? Miksi?
Puolan Torunissa maaliskuussa MM-halleissa 3000 metrin ratakävely. Sain päivää ennen tietää, että yhdysvaltalainen oli rikkonut SM-kisoissa tekemäni ME-ajan. Alkumatka kulki hyvin ja edessä oli sopivalla nopeudella eteneviä 85-vuotiaiden sarjan kävelijöitä. Viimeisellä kierroksella saksalainen kilpakumppani tavoitti ja meni ohi. Loppukirissä voitin yhdellä askeleella – ja tuli myös uusi ME.

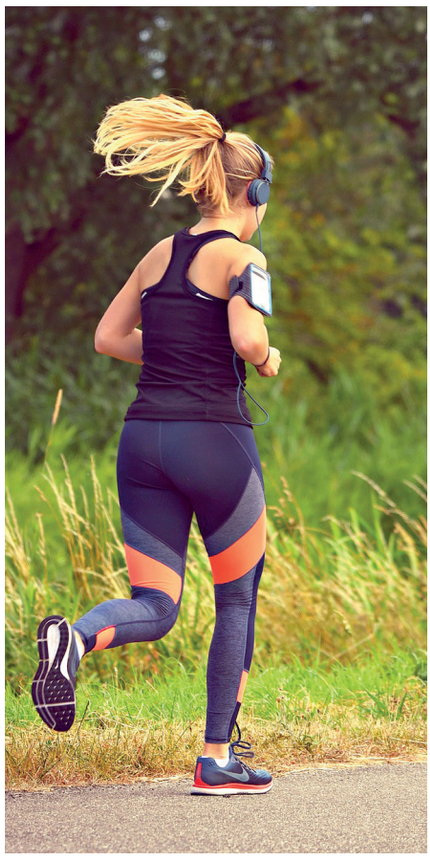
8. Mitkä kilpailut siintävät haaveissa? Miksi?
Savonlinnan maantiekävelyn SM-kisa ja Turun SM-kisa, joissa molemmissa tavoitteena parantaa Suomen ennätystä.

9. Neuvonne nuoremmille aikuisurheilijoille?
Ei sitä tiijää missä lajissa on kova ennen kuin kokkeilee. Niin kauan pitää liikkua, kun vaan pystyy.

Suomalaisten liikunta vahvassa kasvussa

Christer Sundqvist

Kesän 2019 alussa julkaistiin laaja raportti suomalaisten liikuntatottumuksista. ”Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018 -raportti” tarjoaa uutta ja erityisesti aikuisurheilijoita kiinnostavaa tietoa suomalaisten liikuntaharrastuksista sekä urheilun ja liikunnan parissa tehdystä vapaaehtoistyöstä. Kilpa- ja huippuurheilun tutkimuskeskuksen (KIHU), LIKES-tutkimuskeskuksen sekä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijoiden koostamasta raportista poimin meitä kiinnostavat asiat esille ja pohdin vähän havaintojen merkitystä. Raportin löytää kokonaisuudessaan mm. KIHU:n kotisivuilta.



LIIKUNTA ON VAPAAEHTOISTYÖTÄ JA YHTEISÖLLISYYTTÄ

Raportista selviää, että liikunnan tarjoama sosiaalinen ulottuvuus on merkittävä. Meille aikuisurheilijoille on jo pitkään ollut selviö, että vapaaehtoistyötä tehdään siksi kun se on kivaa, palkitsevaa ja hyvin yleistä.

Liikunnan parissa tekee vapaaehtoistyötä noin viidennes väestöstä, eli 845 000 ihmistä. Keskimäärin vapaaehtoistyötä tehdään 7,3 tuntia kuukaudessa, eli vuositasolla suomalaiset tekevät vapaaehtoistyötä noin 74 miljoonaa tuntia. Arvio tämän työn taloudellisesta arvosta asettuu laskentatavasta riippuen 0,9 ja 1,5 miljardin euron välille. Teemme siis arvokasta työtä kun se tapahtuu vapaaehtoisesti seuran, liikuntalajin tai esimerkiksi jonkun liikuntatapahtuman yhteydessä. Ei ole yhdentekevää miten hyvin pidämme seuroissa ja liitossa huolta arvokkaista vapaaehtoistyöntekijöistämme.

Vapaaehtoistöissä toimitaan useimmiten satunnaisesti ja erilaisista vapaaehtoistyön muodoista ja rooleista talkootyö on yleisintä. Vapaaehtoistyöhön sitouttamisessa meillä todennäköisesti on parantamisen varaa, sillä hyvin harjaantunut ja tehtävään koulutettu vapaaehtoinen on melkoinen voimavara. Ei tarvitse häntä paljon opastaa, hän ymmärtää heti mitä hänen kuuluu tehdä. Talkootöihin osallistuu 18,5 prosenttia väestöstä, eli noin 760 000 henkilöä.

Alueellisesti liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyö, muu osallistuminen ja jäsenenä oleminen ovat yleisintä Länsi- ja Etelä-Suomessa (poislukien Uusimaa ja pääkaupunkiseutu). Vapaaehtoistyöhön osallistuminen on vähäisintä pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla, joskin ero Pohjois- ja Itä-Suomeen ei ole kovin suuri. On tärkeää huomata, että vapaaehtoistyön yleisyyden samankaltaisuutta eri alueilla selittävät eri tekijät: Kasvavilla kaupunki- ja talousalueilla myös muu kuin kansalaistoiminnan voimin ylläpidetty vapaa-aika- ja liikuntapalveluiden tarjonta on yleistä. Muuttotappioalueilla sen sijaan väestömäärän väheneminen vaikuttaa seuratoiminnankin elinvoimaisuuteen.

Huomionarvoista on, että yleisurheilussa ja maastohiihdossa vapaaehtoisten osuus on suurin iäkkäimmässä ryhmässä, yli 54-vuo-

tiaissa. Niinpä monien havainto, että toimitsijoita on vaikea saada nuorten aikuisten parista, lienee ihan oikeaan osunut ja se on suuri haaste urheiluseuroillemme, sillä luonnollisen poistuman johdosta taitavia vapaaehtoisia pitäisi ehdottomasti saada lisää nuorempien parista.

Urheiluseuran, -yhdistyksen tai -järjestön jäsenenä on 23,3 prosenttia väestöstä, eli noin 960 000 henkilöä. Niistä, jotka ilmoittavat liikkuvansa liikunta- ja urheiluseuroissa, noin neljännes ei kuitenkaan ole jäsen. Liikunta- ja urheiluseurojen jäsenyysperusteet ovatkin muuttuneet aiemmista ajoista, jolloin jäsenyyksillä oli enemmän aatteellista merkitystä. Samalla osa liikunta- ja urheiluseuroista on muuttunut jäsenyysperusteisesta toiminnasta kohti palveluntuotantoa. Tätä kehitystä on liitossamme seurattava tarkalla silmällä.

Vapaaehtoistyön lisäksi raportti tarkastelee muuta aktiivista osallistumista liikunta- ja urheiluseuratoimintaan. Yleisintä on paikan päällä kannustaminen, johon osallistuu 26,3 prosenttia, eli noin 1 084 000 suomalaista kannustaa meitä urheilijoita huimiin suorituksiin.

Lisäksi noin 354 000 ihmistä osallistuu seurojen tilaisuuksiin, kuten vanhempainiltoihin, näytöksiin ja juhliin. Kaikkiaan 29,1 prosenttia väestöstä osallistuu jollakin muullakin tavalla kuin itse harrastamalla tai tekemällä vapaaehtoistyötä, tyypillisimmin korkeintaan kaksi tuntia kuukaudessa. Tällainen yhteisöllinen osallistuminen jää usein julkisessa keskustelussa huomaamatta, vaikka on olennainen osa liikunnan kansalaistoimintoja. Itse haluan korostaa valistustyön merkitystä seurojemme ja liiton toiminnassa. Terveysvalistus, joka jaetaan näissä yhteisöissä, putoaa helposti hyvään maahan. Näkisin tärkeänä, että järjestämme säännöllisesti koulutustilaisuuksia jäsenistöllemme, missä korostuu terveyden kaikki osa-alueet (liikunta, lepo ja ravinto).

Liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan osallistumisesta voidaan sanoa, että se on korostuneesti miesten, keski-ikäisten ja keskiluokkaisten toimintakenttää. Kansalaistoiminnoissa ovat mukana ne, joilla on muutenkin resursseja harrastaa liikuntaa ja urheilua. Erityisesti liikunnan ja urheilun kansalaistoiminnoista näyttävät syrjäytyvän

alimmassa kotitalouden tuloluokassa olevat ja yksin asuvat henkilöt. Meidän täytyy vakavasti miettiä miten sasimme syrjäytyneet mukaan toimintaamme.

PERUSLIIKUNTAMUODOT EDELLEEN SUOSITTUJA

Uusia, trendikkäitä urheilulajeja on tarjolla, mutta perusliikuntalajit ovat edelleen säilyttäneet vahvan asemansa. Kuulut enemmistöön jos harrastat kävelyä, pyöräilyä, uintia, maastohiihtoa ja juoksulenkkeilyä. Lisäksi kuntosaliharjoittelu on kasvattanut edelleen suosiotaan ja on nyt kävelylenkkeilyn jälkeen yleisin liikuntaharrastamisen muoto. Yleisurheilua harrastaa noin 100 000 suomalaista, mikä harrastajamäärä oikeuttaa taulukossa helposti yli keskivälin.

Valtaosa liikunnan harrastajista tekee sitä omatoimisesti. Omatoiminen liikunta on kuitenkin pienentynyt huomattavasti verrattuna vuoden 2009–10 kansalliseen liikuntatutkimukseen. Näyttää siltä, että osa väestöstä on siirtynyt kokonaan organisoidun liikunnan pariin. Tämä muutos on hyvä ottaa huomioon meidän liitossamme.

Haasteita perinteisiä liikuntalajeja edustavalle liitolle lisää myös se seikka, että raportin mukaan noin 40 prosenttia väestöstä harkitsee aloittavansa yhden tai useamman uuden lajin harrastamisen seuraavan vuoden aikana. Meidän on syytä säilyttää liikuntamuotojemme vetovoima, muuten menetämme harrastajia. Varsinaisista lajeista tai liikuntamuodoista harkitaan eniten kuntosaliharjoittelun aloittamista, mikä on meitä lohduttava tieto. On vaikea kuvitella parempaa lisälajia yleisurheiluun ja hiihtoon kuin kuntosaliharjoittelu.

Haluaisin heittää urheiluseuroille ja liitolle haasteen: Viekää kuntosaleille tieto, että paikkakunnalta löytyy vireä urheiluseura, jossa liikuntaa voi harrastaa ihan jokainen suomalainen edullisesti ja hyvässä seurassa, yhteisöllisyyttä kokien.

YKSILÖLLISYYS HARJOITTELUSSA

KEHON MITTASUHTEISTA

Tässä kirjoituksessa on tarkoitus avata kehon erilaisten mittasuhteiden vaikutuksien merkitystä suoritustekniikkaan ja voimantuottoon. Helpoiten nämä vaikutukset ovat nähtävissä hitaissa suorituksissa, kuten voimaharjoittelussa, mutta ne luonnollisesti vaikuttavat myös nopeisiin suorituksiin kuten juoksu- ja hyppylajeihin. Juoksua ajatellen tärkeät nivelkohdat ovat lonkka, polvi ja nilkka. Näitä niveliä yhdistävien luiden pituus ja luihin kiinnittyen lihasten/jänteiden voima ja liikkuvuus määrittelevät perustan sille miten jalkojen liikeradat muodostuvat. Emme ole kuitenkaan rakenteeltaan samanlaisia ja mittasuhteista löytyy eroja. Esimerkiksi vasemman ja oikean alaraajojen välistä merkittävää pituuserona (2 cm) esiintyy jopa 70%:lla väestöstä (Laukkanen ja Tika 2012).

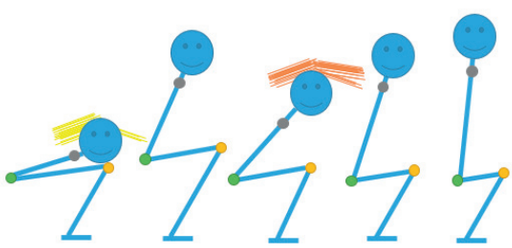
Vipuvarsien erot vaikuttavat siihen millainen yksilöllinen suoritustekniikka parhaiten toimii. Keskimääräinen näkemys liikkeen hyvästä suoritustekniikkasta on luonnollisesti paras lähtökohta, mutta sitä voi jalostaa myös yksilölle parhaiten soveltuvaan suuntaan käyttäen yksilön mittasuhteita perustana. Tähän auttaa tiedot eri luiden pituuksista (antropometria) joita voidaan selvittää kuvantamalla tai mittaamalla mittanauhalla. Fysioterapeutti on tällaisten mittausten asiantuntija, mutta kotikonsteinkin voi yrittää. Laukkanen ja Tikka (2012) esittelevät mittausmenetelmiä sivulta 16 lähtien. Lisäksi lihasten ja nivelten liikkuvuustestit antavat kuvaa siitä millaiset liikeradat juoksussa ja hypyssä urheilijalla ovat luontevimpia tai mihin suuntaan niitä voisi kehittää. Aikuisurheilijoilla liikkuvuuden kehittäminen on nuoria huomattavasti vaikeampaa, joten on perustellumpaa pyrkiä miettimään liikkuvuusasioita lähtökohtana yksilölliselle suoritustekniikalle eikä niinkään pakollisina kehityskohteina. Lisäksi (nivelten) liikkuvuus on synnynnäistä eikä sitä pysty kehittämään harjoittelemalla, lihasten liikkuvuutta taas pystyy jonkin verran. Kejonen et al (2003) ovat tutkineet suomalaisten keskimääräisiä alaraajojen mittoja.

VOIMAHARJOITTELU JA KEHON MITTASUHTEET

Yleistäen voi sanoa, että lyhyemmälle nostajalle levytankoharjoitteet ovat teknisesti ja voimantuotannollisesti helpompia. Lyhyempiraajainen pystyy tuottamaan kehonpainoon suhteutettuna enemmän voimaa sillä m*itä pystymmässä selkä on ja mitä lähempänä lantio on nostolinjaa, sen edullisempi on välityssuhde nostaa kuorma maasta* Voimaharjoittelu.fi, Haataja 2016).

Athletic design sivustolla (linkki tämän kirjoitusen lähteissä) voit havainnollisesti ja hauskasti kokeilla miten reisiluun pituuden muuttaminen ja nilkan liikkuvuus vaikuttavat kyykkäämisen tekniikkaan. Muuta

JALKAKYYKYN YKSILÖLLISYYS



Piirroskuvat on Olli Haatajan julkaisusta 19.3.2016: "Kyykkäämisen yksilöllisyys: kehon mittasuhteiden vaikutus".

kuvan ukon reisiluun pituutta (thigh length) ja liikuta ukkoa lantion punaisesta pisteestä ylös/alas. Kuva antaa huomatuksen jos nilkan liikkuvuus rajoittaa liikkettä. Lyhyemmän reiden omaava pystyy kyykkäämään huomattavasti pystymmässä asennossa, joka taas vähentää kuormitusta selälle ja mahdollisesti sallii isommilla kuormilla kyykkäämisen tai tehokkaamman voimaharjoituksen jaloille. Toinen hyvä vaihtoehto vähentämään selän kuormitusta on vaihtaa takakyykky etukyykyksi jolloin kuorma siirtyy edemmäs ja tällöin pystyy jälleen kyykkäämään pystymmällä selällä.

NIVELTEN JA LIHASTEN LIIKERADAT

Luiden pituuksiin ei urheilija voi tehdä luonnollisesti mitään, mutta jänteiden ja lihasten liikkuvuuteen pystyy jonkin verran vaikuttamaan harjoittelulla. Tällä voidaan saada liikeratoihin väljyyttä/rentoutta ja parantaa voimantuottoa. Voimantuottoa yleisesti rajoittavia ovat mm. kireät lonkankoukistajat ja takareisi. Näiden kahden ottaminen säännölliseen venyttelyyn harjoitusten alussa ja lopussa on hyvin suositeltava vaihtoehto ja näiden kehittäminen voi vaikuttaa sprinttijuoksun voimantuottoon ja juoksunopeuteen nopeastikin.

Nilkan rajoittunut liikerata taas voi hankaloittaa voimaliikkeiden tehoa ja suorittamista. Esimerkiksi takakyykyssä saattaa joutua laittamaan kantapäiden alle korokkeet tätä varten. Helppo pikatesti nilkan liikkuvuutta mittaamaan on asettaa varpaankärjet oman vaaksan mitan päähän seinästä. Jos pystyt kyykistymällä koskettamaan polvella seinää nostamatta kantapäitä ylös maasta, on nilkkasi liikerata vähintään normaali. Jos taas tämä tuottaa ongelmia, voi akillesjänne tai pohjelihaksesi olla keskimääräistä jäykempi ja venyttely voisi auttaa. Pistoolikyykky on toinen hyvä testi sekä voiman ja nilkan liikkuvuuden osalta. Koita laskeutua yhdellä jalalla syväkyykkyyn toinen jalka eteen suoraksi ojennettuna. Voit tarvittaessa pitää tukea kädellä jostain. Mikäli kantapää nousee ilmaan, nilkan liikkuvuus on todennäköinen rajoittava tekijä. Pistoolikyykky on myös hyvä testi alaraajojen voimatasojen puolierojen havaitsemiseen.

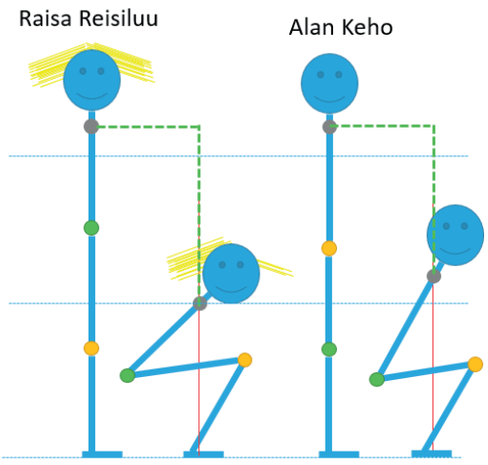
Biomekaanisesti pitkä reisiluu aiheuttaa lisääntynyttä lihaksen voimavaatimusta. Yleensä keho kuitenkin toimii fiksusti ja pitemmät välitykset omaavilla ihmisillä myös lihasmassa tämän nivelen yli on suurempi. Apua pidemmästä reisiluun pituudesta saa myös hieman pidentyneeseen askeleeseen. Suoritusteknisesti pitkäreitisellä polvi ei välttämättä nouse yhtä korkealle kuin lyhyempireitisellä ja askelfrekvenssi voi olla harvempi. Mikäli taas pitkäreitisellä polvi nousee ja askelfrekvenssi pysyy nopeana, tällä voi olla etua sprinttijuoksussa. Esimerkiksi Usain Boltin muita huippujuoksijoita pitempi askelpituus antoi etulyöntiaseman. Lähinnä lähtökiihdytyksen alussa lyhyemmät välitykset voivat tuoda etua timeämmän frekvenssin ja nopeamman alkukiihdytyksen muodossa. Huippujuoksijoilla jopa 50% maksiminopeudesta saavutetaan jo kahden ensimmäisen askeleen jälkeen.

ALARAAJOJEN MITTASUHTEIDEN VAIKUTUS JUOKSUN SUORITUSKYKYYN

On jonkinlaista näyttöä, että suhteessa pitkä reisiluu voi aiheuttaa heikentynyttä suorituskykyä juoksunopeudessa (Abhishek et al 2012). Sääriluun pituudella taas vaikutusta ei tutkimuksessa havaittu. Bex et al (2006) tutkimuksessaan taas päätteli ettei luiden mitat ole syynä juoksunopeuteen vaan hermo-lihasjärjestelmän rooli on tärkeämpi. Tämä on sinällään lohdullinen ajatus, että erilaisista kehon mittasuhteista huolimatta voi juosta kovaa. Tai toisin päin käännettynä, oman kehon mittasuhteita ei voi pitää tekosyinä sille ettei nopeutta löydy.

Olli Leino
LitM, FT

Alla olevassa kuvassa Raisa Reisiluu ja Alan Keho ovat vierekkäin. Alanilla kyykyn liikerata eli kuvan pystysuora, vihreä katkoviiva on lyhyempi kuin Reisiluulla. Selkään kohdistuvan rasituksen lisäksi pitkät reisiluut ovat haaste kyykkäämiseen myös pidemmän liikeradan takia. Raisalla pitää olla tämän lisäksi myös paljon potkua pakaroissa.



LÄHTEET JA LINKIT

Abhishek et al 2012
https://www.medicinasportiva.ro/SRoMS/RMS/31/femoral-shaft-tibia-length-performance-speed-agility-strength.pdf

Athletic design
http://www.athleticdesign.se/athletics/squat_article_1_english_page2.html

Bex et al 2006
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=18&ved=2ahUKEwjQqpeD6ObjAhVJK5oKHZiBDC0QFjARegQIBhAC&url=https%3A%2F%2Frepository.uantwerpen.be%2Fdocman%2Firua%2Fcddee9%2F133093_2017_05_09.pdf&usg=AOvVaw3fb29oXZCvl8xBvfwZtBvw

Haataja 2016
https://lihastohtori.wordpress.com/2016/03/19/kyykky-kehon-mittasuhteet-haataja/

Kejonen et al 2003
https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993(02)04876-1/pdf

Laukkanen ja Tikkanen 2012.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40917/Laukkanen_Enna_Tikka_Noora.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Voimaharjoittelu.fi
http://www.voimaharjoittelu.fi/artikkelit/mittasuhteet-ja-valitykset-voimanostossa

MOI IKILIIKKUJA-LEHDEN LUKIJAT!

Olen Jaakko-Antti Peltola, fysiikkavalmentaja ja liikuntabiologi. Sain mahdollisuuden kirjoittaa lehteen esittelyn itsestäni sekä siitä mitä palveluita yritykseni Sport Lab tarjoaa. Haluan myös hieman avata omia näkemyksiäni siitä mitä on fysiikkaharjoittelu sekä miten urheiluteknologia voi auttaa ketä tahansa kuntoilijaa, tavoitteellisesti harjoittelevaa tai urheilijaa parantamaan suoritustaan.

Olen tehnyt fysiikkavalmentajan töitä ammatikseni noin 5 vuotta ja sitä ennen urheiluseuravalmennusta useita vuosia. Koulutustaustaltani olen liikuntatieteiden maisteri Jyväskylän yliopistosta, pääaineenani oli biomekaniikka. Asiakkaitani ovat pääasiassa urheilijat, tavoitteellisesti harjoittelevat ja kuntoilijat sekä urheiluseurat ja yritykset. Pääosan työstäni on tennisliiton nuorten tehoryhmätoimintaan valittujen pelaajien fysiikkavalmennus. Muut urheilijani ovat muista mailapeleistä kuten sulkapallosta ja squashista. Lisäksi yritykseni tarjoaa fysiikkaharjoittelun suunnittelua- ja ohjelmointia eri lajien tarpeisiin sekä urheiluteknologiapalveluita, joissa objektiivisen datan avulla pyrimme auttamaan ihmisiä kehittymään ja parantamaan suoritustaan. Ihan alkuun haluaisin avata käsitettä "fysiikkavalmennus", josta puhutaan paljon, mutta usein ilman lopullista ymmärrystä mistä on kysymys.

MITÄ ON FYSIIKKAVALMENNUS?

Fysiikkavalmennuksen yleisinä tavoitteina ovat suorituskyvyn ja perusominaisuuksien kehittäminen, loukkaantumisten ennaltaehkäisy, harjoittelun monipuolistaminen sekä liikemekaniikan parantaminen. On tärkeää myös ymmärtää, että fysiikkavalmennuksessa otetaan aina huomioon yksilön tarpeet ja harjoitustaustat. Fysiikkavalmennus ei ole pelkästään tarkoitettu vain juniori- tai huippu-urheilijoille. Se on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneet kehittämään fyysistä suorituskykyään ja perusominaisuuksiaan. Hyvällä fysiikkavalmentajalla on myös riittävän laaja ymmärrys anatomiasta, fysiologiasta ja biomekaniikasta sekä hän kykenee hyödyntämään urheiluteknologiaa suorituskyvyn mittaamiseen ja kehityksen seurantaan.

Fysiikkavalmennus sinänsä alana, on suhteellisen nuori ja sen osaajat ovat järjestäytyneet Suomessa vasta viime vuosina, maailmalla hieman aiemmin. Tieteen puolella on alettu puhua laajemmin "strength & conditioning" -valmennuksesta vasta 2000-luvun taitteessa sekä hieman myöhemmin rinnalle on tullut myös niin sanottu "performance" -valmennus, joka viittaa vielä puhtaammin suorituskykyvalmennukseen, vaikka periaatteessa kyse samasta asiasta. Suomessa fysiikkavalmennusta tehdään vielä paljon amatööripohjalta, eikä alalle ainakaan suomessa ole tarjolla varsinaista koulutusputkea.

MITÄ ON URHEILUTEKNOLOGIA?
Teknologia kehittyy vauhdilla ja uusia innovaatioita hyödynnetään elämän kaikilla osa-alueilla – myös urheilussa. Data, videot ja objektiivisen tiedon käyttäminen on helpottunut ja arkipäiväistynyt. Lähtökohtaisesti jokaisella on mahdollisuus hyödyntää esimerkiksi älypuhelimen erilaisia terveysapplikaatioita tai kuvata slow-motion videoita omasta urheilusuorituksesta. Suurimmat kehitysaskeleet teknologian suhteen ovat olleet laitteiden koon pienentyminen, hintojen madaltuminen sekä tiedonsiirron langattomuus. Nykypäivänä voidaan tehdä lähes yhtä tarkkoja analyyseja ihan kuluttajille suunnatuilla laitteilla kuin kalliimmilla laboratoriolaitteilla. Yhdeksi teknologiaksi voidaan myös laskea internetin kautta saatavan liikuntatieteen ja youtube -videoiden helppo saatavuus, jonka siivittämänä ihmisten kiinnostus esimerkiksi voimaharjoittelua kohtaan on kasvanut ihan merkittävästi 2000 -luvulla. Suurempi haaste nykypäivänä on kyetä valitsemaan tilanteeseen ja tarpeeseen sopivin teknologinen ratkaisu omaa valmentautumista ajatellen. Toinen haaste on datan analysointi niin että siitä saadaan vain oleellinen ja tarpeellinen tieto selville.

Urheiluteknologialla on useita keskeisiä hyötyjä, kun halutaan kehittyä. Suurin etu on se, että teknologian avulla saadaan objektiivista tietoa suorituskyvystä, jonka avulla voidaan nopeutta valmennuksellista päätöksen tekoa ja tarkentaa harjoitusanalyyseja. Yksilöt ovat hyvinkin erilaisia ominaisuuksiltaan, jolloin yksilökohtaiset harjoitussuunnitelmat ovat oleellinen osa järkevää valmentautumista. Lisäksi esimerkiksi videoteknologia mahdollistaa nopeampaa oppimista visuaalisen palautteen muodossa. Teknologian avulla voidaan myös ennustaa loukkaantumisherkkyyttä. Urheiluteknologiaan voidaan käyttää karkeasti sanottuna kahdella tavalla. Huippu-urheilussa ehkä enemmän käytetty tapa on niin sanotusti harjoittelun monitorointi -periaate eli seurataan jotain tiettyjä tekijöitä päivittäisessä tai viikoittaisessa perusharjoittelussa. Tällöin voidaan todentaa kehitys lyhyemmässä syklissä sekä seurata esimerkiksi päivittäistä kuntoa, johon voidaan reagoida muokkaamalla harjoitusohjelmaa kulloiseenkin tarpeeseen sopivaksi. Yksi esimerkki tästä on ihan sykkeen seuranta juoksulenkillä. Toinen tapa on perinteisempi testaus, jolloin mitataan esimerkiksi harjoitusjaksojen väleissä, onko harjoittelu parantanut haluttuja ominaisuuksia sekä voidaan miettiä seuraavan harjoitusjakson painopistealueita. Tähän voi liittyä usein esimerkiksi voima-nopeus -ominaisuuksien mittaamista tai vaikka suoraa hapenottotestiä eri harjoituskynnysten määrittämiseksi.

SPORT LAB PALVELUT
Yritykseni Sport Labin missiona on ollut fysiikkaharjoittelun laadun ja osaamisen kehittäminen kaikilla urheilun tasoilla sekä toimiminen urheiluteknologian ja suorituskyvyn mittaamisen asiantuntijana. Lisäksi Sport Lab haluaa olla tutkimukseen perustuvan tiedon ja liikuntatieteen äänitorvena eri yhteyksissä.
Jaan itse, omassa ajattelussani fysiikkaharjoittelun kolmeen harjoituskokonaisuuteen: Voima- ja tehoharjoittelu, lihaskunto- ja kestävyysharjoittelu sekä nopeus-, ketteryys- ja kimmoisuusharjoittelu. Voimaharjoittelu on ehkä yleistä käsitystä laajempi kokonaisuus ja pitää sisällään mm. liikkuvuus ja koordinaatioharjoitteet. Lopputulemana kuitenkin pyritään lisäämään hermolihasjärjestelmän voimantuottoa sekä lihaksen jäntevyyttä ja poikkipinta-alaa. Lihaskunto- ja kestävyysharjoittelun tavoitteena on parantaa lihaskestävyyttä ja hapenkuljetusta lihaksiin sekä kehittää absoluuttista hapenottoa. Tämän lopputulemana usein myös parannetaan kehonkoostumusta. Nopeus-, ketteryys- ja kimmoisuusharjoittelulla kehitetään kiihdyttämisen ja jarruttamisen ominaisuuksia sekä huippunopeutta. Myös jalkafrekvenssin tiheys ja maakontaktin optimointi on tärkeä, kun halutaan liikkua ja muuttaa suuntaa nopeasti. Kimmoisuus harjoitteilla kehitetään taas ponnistusvoimaa sekä lihas-jännekompleksin elastisuutta, jotta liikkumisesta ja ponnistamisesta tulee taloudellisempaa ja tehokkaampaa.
Sport Lab tarjoaa näihin harjoituskokonaisuuksiin soveltuvaa fysiikkaharjoittelun suunnittelua ja ohjelmointia, yksilö- ja pienryhmä valmennuksia sekä koulutus- ja workshop-päiviä.

Urheiluteknologia palveluiden suhteen tarjoamme suorituskyvyn eri osa-alueiden mittauksia sekä suoritustekniikan videointipalveluita "avaimet käteen" -periaatteella sekä rakennamme mittauksien perusteella kehittäviä palautteita urheilijoille ja valmentajille. Toteutamme mittaukset kenttäolosuhteissa, joka on aikaa säästävä ja kustannustehokas ratkaisu.

Kalustoomme kuuluu Vulcam -monikamerajärjestelmä, jonka avulla voimme kuvata urheilusuoritukset useasta kuvakulmasta,

jolloin jälkeen suoritus on nähtävillä halutuista kuvakulmista välittömästi palautetta varten. Lisäksi työstämme kuvamateriaalista koosteita tai teemme urheilijakohtaisia videokirjastoja. Voimalevyllä mittaamme ponnistusvoimaa, nousukorkeutta, tehontuottokykyä sekä elastisuutta. Kehonkoostumusmittauksilla saamme laajan ja tarkan analyysin kehonkoostumuksesta (rasva, lihasmassa, mineraalit ja kehon nesteet) sekä tiedot lihas- ja rasvamassan sijainnista kehon eri osissa (ylä- ja alaraajat sekä torso). Mittauksesta selviää myös lihastasapaino ja symmetria, jonka avulla voidaan mm. ennalta ehkäistä loukkaantumisia. Mittaamme myös valokennojen avulla nopeutta ja ketteryyttä sekä reaktionopeutta. Lisäksi hyödynnämme anturiteknologiaa levytankoharjoittelun tehonmittauksissa, jonka avulla selvitämme optimaalisimmat harjoituskuormat eri liikkeisiin.

Kaikki data voidaan tallentaa Athlete Management -ohjelmistoomme, jonka avulla pystymme tekemään parempia palautteita sekä tieto on paremmin vertailtavissa eri ryhmien kesken. Käytämme myös samaa järjestelmää harjoitusohjelmien suunnitteluun ja ohjelmointiin, jonka avulla asiakas saa omat harjoitusohjelmat omaan älypuhelimeensa asennettuun mobiiliapplikaatioon sekä niiden toteutumista voidaan seurata etänä.

Mikäli fysiikkaharjoitteluun tai urheiluteknologian palveluihin liittyen on kysymyksiä, otathan rohkeasti yhteyttä.

Terveisin,
Jaakko-Antti Peltola (LitM)
fysiikkavalmentaja & liikuntabiologi
info@sportlab.fi
0503787179

Kuvat: Aarto Nevala

Frivilliga insatser behövs

Ledarskribenten Vesa Lappalainen efterlyser mera frivilliga insatser inom vuxenidrotten. Utan de frivilliga insatserna kan vi säga adjö till idrottsverksamheten. De frivilliga ser till att idrottsevenemang kan anordnas. Så här har det alltid varit och kommer alltid att vara. Vesa tycker att vi måste värna om de frivilliga krafterna. Vi måste uppmunta och tacka för de frivilligas insats. Allt får inte belasta styrelsemedlemmarna eller i värsta fall ordföranden, utan vi måste alla dela på arbetsbördan. I årets FM-tävlingar i Åbo fanns det nästan 200 frivilliga och bra gick det!

Tidningens profil är denna gång spjutkastaren Heli Herlevi-Malila. Hon har fått mycket hjälp av Seppo Räty och Esa Paasonen (SERP), som hjälper till med träningsråd inom kastgrenarna. Heli har fri-idrottat och skidat som barn. Hon kastade spjut aktivt på 1970-talet bl.a. i samma idrottskretsar som Tiina Lillak. Studielivet gjorde att hon inte kunde satsa på toppidrotten. Men nu vuxenidrottar hon med fina framgångar. Hon äger det finska och nordiska rekordet i spjut i sin årsklass. Hon tränar målmedvetet med Seppo Rätys anvisningar och ser till att få i sig dagligen näringsrik mat.

Sanna Tarkkanen har igen skrivit om våra äldre idrottare. Denna gång får vi höra vad Senni Sopanen (N90), Pekka Penttilä (N95) och Viljo Hyvölä (N90) kan berätta om sitt sätt att idrotta. Senni tycker om tresteg, höjd, längd och kulstötning. Det bästa i idrotten är det sociala och det att all slags idrott förbättrar hälsan och välmåendet. Pekka orkar inte sitta stilla. Han måste få röra på sig! Hans råd till alla vuxenidrottare: Skapa en mycket god grundkondition! Viljos gren är tävlingsgång där han är världsrekordhållare. Han ger rådet att djärvt prova på en idrottsgren. Man vet aldrig hur bra det kan gå!

Christer Sundqvist har läst en motions- och idrottsundersökning, som gavs ut på våren. Enligt den är de frivilliga insatserna helt nödvändiga inom idrotten. Inom motionsverksamheten är en femtedel av Finlands befolkning på ett eller annat sätt med som frivillig. När man såg i siffror hur mycket som det idkas motions- och tävlingsidrott, märker man hur vanligt det är. Vi är nog ett idrottande folk!

Olli Leino belyser i sin artikel betydelsen av individuell variation i träningen. Vi kan inte göra något åt längden på våra skelettben, men muskler och senor kan påverkas i hög grad, bara man vet hur man skall träna. Loppet är dock inte kört om du har en viss kroppsbyggnad. Med korrekt träning får man goda resultat.

Jaakko-Antti Peltola från SportLab reder ut för tidningens läsare vad teknologin kring idrotten kan erbjuda och vad en tränare i fysikaliska färdigheter kan vara bra för.

I tidningens kolumn berättar Christer Sundqvist om finländarnas rätt till medborgarinitiativ. Denna populära tjänst har varit möjlig ända sedan mars 2012. Det har gjorts totalt 1012 medborgarinitiativ, men väldigt få leder till behandling i riksdagen.

FM-tävlingarna i friidrott gick av stapeln i Åbo på legendariska Paavo Nurmi arenan. Våra idrottare var i gott skick. Det gjordes många nya Finska rekord.

Sanna Hillberg har skrivit om de rätta valen av utrustning inför den kommande skidsäsongen. Hon har intervjuat skidexperten Jarkko Bamberg. Det lönar sig att rullskida nu för att man sedan skall vara redo att ta emot snön när den kommer.

SUL och SAUL är numera bästa vänner. Det gick att få ihop ett bra avtal mellan Vuxenidrottsförbundet och Finlands Friidrottsförbund.

Seppo Räty välkomnar viktkastarna till Iisalmi där det avgörs vem som vinner Health Lab-serien. Kari Pohjola berättar om europeiska Masterstävlingar i Torino där några finländare tävlade med god framgång.

Christer Sundqvist

Kansalaisaloite

Oikeusministeriö on jo jonkin aikaa mahdollistanut mielenkiintoisen palvelun. Kansalaisaloitelaki tuli voimaan 1.3.2012 eli kansalaiset ovat voineet tehdä lainsäädännön muutosta koskevia aloitteita eduskunnalle nyt jo seitsemän vuoden ajan.

On tarkoitus kerätä, joko netissä (yleisempi) tai paperilomakkeita käyttämällä allekirjoituksia aloitteelleen.

Aloitteen valmistelutyö on varsin haastavaa. On siksi yllättävää miten paljon kansalaisaloitteita on jo tehty (1029 kpl). Monet aloitteet jäävät kauas tavoitteestaan, sillä edetäkseen eduskuntakäsittelyyn asti pitää aloitteen kerätä vähintään 50 000 allekirjoittajaa. Tähän on yltänyt 27 kansalaisloitetta, joista kuuluisimpia lienevät:

- Kansalaisaloite tasa-arvoisesta avioliittolaista (johti lainmuutokseen eduskuntakäsittelyssä)
- Rattijuoppouden rangaistuksia on tiukennettava (hylättiin eduskunnassa)
- Rikokseen syyllistyneen ulkomaalaisen karkoittaminen (hylättiin eduskunnassa)
- LEX MALMI, Laki Helsinki-Malmin lentopaikasta (hylättiin eduskunnassa)
- Kellojen kesäaikaan muuttamisen lopettaminen (asia eteni, mutta toteutus on vielä kesken EU-byrokratian takia. Suomi ei voi yksipuolisesti luopua kesäajasta.)
- Kansanedustajien sopeutumiseläke poistettava (asia eteni, mutta aiheutti niin monimutkaisen eduskuntakäsittelyn, että alkuperäinen idea kansalaisaloitteessa vesittyi. Lopulta kohutut sopeutumiseläkkeet loppuivat kansanedustajilta.)

Käynnissä on tällä hetkellä lähes sata kansalaisaloitetta. Tätä kirjoitettaessa uusin kansalaisaloite on täydentäviä hoitoja kaikille turvaava aloite. Olisi kuvitellut, että liikuntaa koskevia kansalaisaloitteita olisi enemmän kuin tämä ainokainen ”Valtio tukemaan lasten/nuorten liikuntaharrastuksia”, joka on saanut ainoastaan 94 kannatusilmoitusta. Ehkä oudoimmat kansalaisaloitteet ovat tässä (joitakin kansalaisaloitteita on tehtailtu mahdollisesti huumorimielessä):

- Mörköpäivä juhlapäiväksi 26.5 (Mörkön eli jääkiekkoilija Marko Anttilan juhlapäivää kannattaa tällä hetkellä 88 kansalaista)
- Kerjääminen kriminalisoitava (tätä aloitetta kannattaa tällä hetkellä 229 kansalaista)
- Suomen pääkaupungiksi asetetaan Jyväskylä (tätä aloitetta kannattaa tällä hetkellä 544 kansalaista, joten helsinkiläiset saanevat nukkua yönsä rauhassa - vielä)

Oletko sinä kannattanut jotakin kansalaisaloitetta?

Christer Sundqvist

Turussa urheiltiin parhaassa Paavo Nurmen hengessä

Aikuisten yleisurheilun SM-kisoissa saimme viettää kolme todella hienoa päivä Paavo Nurmen stadionilla Turussa. Parhaassa Paavon hengessä toteutunut liikunnan ilo näkyi urheilijoiden toimesta. Sunnuntain sateet eivät kilpailijoita suututtaneet ja lauantain helteet eivät lannistaneet.

PERJANTAIN KOHOKOHTIA

Perjantaina saimme aamupäivällä todistaa kilpakävelyssä 90-vuotiaan Viljo Hyvölän vauhtia 5000 m kilpakävelyssä. Ikä ei ole merkittävä hidaste Viljolle sillä hän pysäytti kellot jo aikaan 43.50,08. Se on uusi Suomen ennätys ikäluokassaan. Saman sarjan Matti Tamminen myöskin alitti edellisen Suomen ennätyksen ajallaan 48.33,24. Tuomarit pitivät erityisesti Viljon tekniikkaa erinomaisena. Monella muulla sen sijaan on mahdollisesti edessä toisen urheilulajin etsintä tai mieluummin kävelytekniikan oppiminen. Nyt liian moni koki hylkäyksen maamme mahdollisesti parhaimpien kävelytuomareiden valvovien silmien alla.

Naisten estekisa tarjosi laadukkaita suorituksia. Johanna Lindholm Loviisasta teki hienon 2000 metrin estekisan 45-vuotisten sarjassa. Aika 7.28,80 jäi lopulta vain 3 sekunnin päähän Johannan omissa nimissä olevasta Suomen ennätyksestä.

Illalla syntyi uusi loistava Suomen ennätys kun maaliskuussa 95 vuotta täyttänyt porilainen Pekka Penttilä juoksi satasen aikaan 24,08. Pikakiitäjä Jonathan Åstrand riemastutti yleisöä korkkaamalla aikuisurheiluuransa 30-vuotisten aikuisten satasella. Suora taittui ajassa 10,92. Hämeenlinnan Tarmon Sampo Kiviharju juoksi 5 vuotta vanhempien sarjassa maaliin kauden parhaallaan 10,89.

Moukaria heitettiin yläkentällä hetkellisten sadekuurojen saattamana. Erityismaininnan ansaitsee Pekka Sinisaari, joka sinkautti moukarinsa 55-vuotisten sarjassa peräti 48,14 m päähän. 70-vuotisten sarjassa Simo Ekholm, Seppo Hjelm ja Antti Örn kävivät tiukan kisan. Voittaja Ekholm voitti Hjelmin vain 35 sentillä ja Örn kukistui vain runsaalla 2 metrillä. Naisetkin sinkauttivat moukaria kelpo tuloksiin.

LAUANTAIN HELLEKISAT

Sää suosi lauantaina ja urheilijat osoittivat kiitollisuuttaan intoutumalla huipputuloksiin.

Porin lahja aikuisurheilulle 95-vuotias Pekka Penttilä jatkoi ennätyksellisen tasokasta urheiluaan hyppäämällä pituudessa uuden Suomen ennätyksen 2,12 m. Moniotteluiden arvokisaedustaja Tiia Hautala osallistui hyvällä menestyksellä 45-vuotisten naisten pituushyppyyn. Hänen tuloksensa oli 5,21 m ja kaikki mitatut hypyt olivat yli 5-metrisiä.

Lohjan Urheilijoiden Pekka Sinisaari (M55) viskasi yli 11 kilon heittopainon lähes ennätyslukemiin 17,31 m. Porin Tarmon Eila Mikola intoutui painonheitossa uusiin Suomen ennätyslukemiin 8,62 m. Näin siirtyi Martta Nyströmin 6 vuotta vanha ennätys historiaan.

Kansainvälinen tähtiurheilija Jouni Tenhu (M80), joka omistaa maailmanennätyksen, heitti keihäänsä 44,71 metrin päähän. Hartolan Voiman Esa Kiuru (M70) sai kepin lentämään 53,12. Se jäi vain puoli metriä hänen omissa nimissään olevasta ennätyksestä. Nämä keihäänheittäjämme ovat ihmeellistä porukkaa. Kun he saavat keihään käteensä, he viskaavat sen usein heti pois ja vieläpä pitkälle!

N45 100 m Johanna Haikonen ja Tiia Hautala.

Jonathan Åstrand

Helsingin Kisa-Veikkojen Katja Blunden (N40) paransi nimissään ollutta 800 m Suomen ennätystä lukemiin 2.12,21.

M40-sarjan kuulantyönnössä veljekset Conny ja Jonny Karlsson ottivat yhteen ja tällä kertaa Conny veti pitemmän korren tuloksellaan 15,20. Jonny työnsi 13,62 ja väliin kiilasi vielä Isalmen Visan Juha Kumpulainen, joka sai tuloksen 14,34.

200 m juoksuissa tehtiin kautta linjan kovia aikoja naisten toimesta. Esimerkiksi 35-vuotisten sarjassa Sanna Erkinheimo Lahden Ahkerasta teki uuden Suomen ennätyksen 25,02. Lähellä uutta ennätystä oli 50-vuotisissa Katrin Mertanen ajalla 28,24. 80-vuotisissa hätyyteltiin uusia ennätyksiä Sporttiveteraanien Salme Rantalan toimesta, joka juoksi puolikkaan ratakierroksen aikaan 44,00. Miehetkin juoksivat kovaa, mutta ennätykset ovat nykyään niin kovia ettei niitä hevillä rikota.

SUNNUNTAINA TULI VETTÄ ALAS ASTI

Lauantain helteet olivat sunnuntain ajaksi vaihtuneet yhtenäiseksi pilvipeitteeksi ja sadettakin saatiin. Sää ei kuitenkaan ollut esteenä huipputuloksiin.

Lyhyellä 80 m aitamatkalla 85-vuotias Niilo Korhonen kellotti ajan 20,57, joka uupuu vain 0,2 s Suomen ennätyksestä. Vesa Mäki (M70) oli myös menopäällä samalla matkalla, sillä hän jäi vain 0,01 s omissa nimissään olevasta Suomen ennätyksestä 13,98 ajallaan. Tiia Hautala (N45) ylitti 80 m aidat aikaan 12,76. Kovassa vesisateessa Aikuisurheiluliiton toiminnanjohtaja intoutui todella kovaan suorituksen 35-vuotisten 110 m aidoissa: 15,66.

Kiekonheittoa ja kuulantyöntöä häiritsi jonkin verran itsepintainen vesisade. Mieleenpainuvaa oli Lohjan Louhen Sep-

Seiväspaikalla kiivaita senttitaisteluita

SAUL:n toiminnanjohtaja Oki Vuonoranta.

SAUL:n SM-kisojen yksi mielenkiintoisimmista suorituspaikoista oli tällä kertaa seiväshyppypaikka, jossa nähtiin kisojen aikana tiukkoja taisteluita.

po Hjelmin ja HKV:n Reima Oinaanojan kisa ykköstilasta 70-vuotisten kuulassa. Molemmat työnsivät parhaallaan 13,40, mutta Sepolla oli toiseksi parhain tulos Reimaa parempi. Ylivoimainen voittaja saatiin 50-vuotisten naisten sarjassa Vera Maria Räsäsen pukatessa ringistä kuulan peräti 13,38 m päähän. Se on uusi komea Suomen ennätys ja siirsi historiaan Asta Ovaskan tuloksen. Kirsti Viitanen työnsi erittäin pitkälle 75-vuotisten sarjassa kuulansa eli 10,24 metriä. Komea oli myös 90-vuotisten sarjassa saatu tulos: Senni Sopanen Spove 4,37.

Virtain Urheilijoiden Sirpa Riitamäki (N50) juoksi 1500 m upeasti aikaan 5.12,42. Helsingin Kisa-Veikkojen Katja Blunden oli vauhdissa 40-vuotisten sarjassa loppuajalla 4.47,71. Vettä valuen ja kovasti kirien saapui maaliin Lauttakylän Lujaa edustava Jouko Mahlamäki (M50) hyvässä ajassa 4.37,32. Suomen ennätys on kivenkova 4.15.33 Jouko Kuhan juoksemana 30 vuotta sitten. 45-vuotisten sarjassa yleisö sai nauttia upean tasaisesta kisasta. Järjestävän seuran Pasi Mattilan mitalinnälkä ei ole tyydytetty, sillä hän kiri loppumetreillä voittoon Niklas Wikblomin ja Markus Penttisen vastustelusta huolimatta.

Marjatta Taipale juoksi uuden 400 m Suomen ennätyksen 80-vuotisten sarjassa. Se on nyt 2.05,95. HKV:n Katja Blunden (N40) jatkoi vahvoja juoksujaan saavuttaen ratakierroksella ajan 59,33.

Sunnuntai-illan kruunasi eri ikäsarjojen 10 000 m juoksut. Erityismaininnan saa luottojuoksija monien vuosien takaa IF Drottin Stig Haglund (M75), joka pisteli matkan aikaan 47.23,15.

Teksti: Christer Sundqvist
Kuvat: Aarto Nevala

Monien mielestä nähtyjen seivästaisteluiden ykkösspektaakkelina piirtyy historiaan 70-vuotiaiden miesten kilpailu, jossa HKV:n Reima Oinaanoja ja VSVU:n Jarmo Lipasti kävivät tiukan taiston ykköspaikasta. Pidemmän korren veti lopulta tuore SE-mies Lipasti tuloksella 310 Oinaanojan jäädessä tasan kolmeen metriin.

Tiukka kamppailu nähtiin myös M60 –sarjassa, jossa ykköseksi taivutteli Ikaalisten monipuolinen Timo Rajamäki tuloksellaan 320. Tiukan kamppailun muista mitalisijoista kävivät Espoon Risto Järvi ja Forssan Esa Metsämäki Järven korjatessa pidemmän korren.

Tasainen oli myös M65 –sarjan mittelö. Siellä ykköseksi punnersi JKU:n Jukka Järvenpää tuloksella 280 Vaasan Seppo Kivimäen ottaessa samalla tuloksella hopeaa ja Joensuun Hannu Miettisen jäädessä tulokseen 270.

M30 -sarjan ykköpaikan otti tänä vuonna Erkko Laukia kansainvälisestikin kovalla 405 sentin hypyllä. Kauas Laukian tasosta ei jääty myöskään M50 –sarjassa, jossa Kangasniemen Petri Laitinen jatkoi huipputulosten tekoa leiskauttamalla tällä kertaa ykköstilalle lukemin 360. Häntä säestivät mukavasti Alavieskan Antti Kois tuloksella 325 ja Oulun Altti Kaihua lukemalla 315.

Jännitysnäytelmiin lukeutui myös sarja M55, jossa ykköstilan otti Vihdin Petri Korander tuloksella 305. Ennätystään sivunnut ja estekultaa Turussa jo aiemmin napannut JP Hassinen piti jännitysnäytelmää yllä sivuamalla ennätystään 285 ja tekemällä hyviä yrityksiä myös korkeammalta.

Takavuosina yleisessä sarjassa kilpailleita seivässuuruuksia nähtiin myös Turussa. Heihin lukeutuu esimerkiksi Raahen Auvo Pehkoranta, joka korjasi Aurajoen rannalla

M 55 -sarjan Jukka-Pekka Hassinen oli yksi Turun SM-kisojen onnistujista.

Määrätietoinen Petri Korander otti ykköspaikan M 55 -sarjan seiväshypyssä.

75-vuotiaiden miesten ykköstilan lukemin 210. Paljon heikommaksi ei jäänyt myöskään Laihian Aarne Haapala, joka kuittasi M80-sarjan ykköstilan Laihialle kunniakkaalla tuloksella 200.

Ilahduttavia suorituksia seipäässä nähtiin myös naisten puolella. Niihin lukeutuvat esimerkiksi N35 -sarjan ykkösurheilijoiden Vilma Moilasen ja Anne-Mari Vallioniemen ylitykset 270 sentin korkeudelta. Positiivinen parivaljakko löytyy myös sarjasta 60, jossa Anne Nurmi ja Seija Hellman ottavat näköjään toisistaan mittaa kisa toisensa jälkeen. Ykköspaikan kuittasi MM-tasollakin menestynyt Nurmi tuloksella 190.

Teksti ja kuvat: Jukka Malila

Kohti hiihtokautta - valitse sopivat välineet

Jarkko Bamberg tietää hiihtovälineistä kaiken mahdollisen.

Hiihtovälineiden valinta saattaa monelle vaikuttaa sen verran kryptiseltä atomitieteeltä, että päätimme käydä jututtamassa alan asiantuntija Jarkko Bambergia ja kysyä mitä kaikkea pitää ottaa huomioon kesän ja talven hiihtovälineitä hankittaessa. Rullahiihdon ja -luistelun SM-kisat häämöttävät nurkan takana ja pian niiden jälkeen alkaakin jo talven hiihtokausi.

Bamberg itse aloitti kilpauransa hiihdossa 8-vuotiaana vuonna 1976.Aktiiviura päättyi 2000-luvun alkupuolella. Tämän jälkeen mies on osallistunut myös SAUL:n SM-kilpailuihin sekä hiihdossa että rullahiihdossa. Bamberg perusti JSport-nimisen urheiluvälineliikkeen Ylöjärvelle vuonna 2012. Neljä ensimmäistä talvea olivat kovaa koulua alalle, kun lunta ei näillä leveyspiireillä juurikaan ollut.
- Nyt kaksi viime talvea ovat olleet talvia. Se on vaikuttanut selvästi, Bamberg toteaa.
- Täältä löytyy kaikki harrastajalle, aktiivikuntoilijalle ja kilpahiihtäjälle. Jos ei löydy, niin sitten hommataan, hän lupaa.
Nykyään JSport on erikoistunut hiihtovälineisiin ja tarjoaa talvella myös voiteluapua, voitelukursseja ja asiakasiltoja.

Nopein rengas rullasuksissa on kumiuretaanipyörä.

SUKSIEN VALINNASTA

Lajina hiihto sopii kaikille, myös liikuntarajoitteisille.
- Jos pystyy kävelemään niin pystyy hiihtämään, sanoo Bamberg ja lisää samalla, että myös pyörätuolipotilaille valmistetaan kelkkamallisia hiihtovälineitä.

Suksimerkeissä on runsaasti valinnan varaa. Bamberg vakuuttaa, että jokaiselle hiihtäjälle löytyy välineet. Sukset valitaan yksilöllisesti.Valintaan vaikuttavat hiihtäjän fyysinen taso, kunto, paino, ja se tulevatko sukset kilpa- vai harrastuskäyttöön.
- Iäkkäämmälle hiihtäjälle valitaan pehmeämpi kuin nuoremmalle. Pehmeä suksi on helpompi hiihtää. Se pitää paremmin, Bamberg tarkentaa.
- Hiihtäjän paino ja hiihtotekniikka vaikuttavat suksen toimivuuteen.

Hyvä muistisääntö on, että suksiostoksille ei kannata mennä kiireessä, vaan varata kunnolla aikaa menopelien kokeilemiseen ja valitsemiseen.

Perinteiselle ja vapaalle tyylille on omat välineensä. On olemassa myös suksia, jotka on valmistettu molemmille hiihtotavoille, mutta Bambergin mukaan ne eivät toimi kummassakaan.
-Suksia pitää olla kahdet parit molempia keliolosuhteiden mukaan, vesi- ja pakkaskelille omat. Niillä pärjää jo pitkälle.
Vesi- ja pakkaskelin sukset valmistetaan keliolosuhteiden mukaan ja niitä ei välttämättä erota toisistaan kuin omistajan niihin tekemät merkinnät siitä mille kelille suksi on.

Sauvat kannattaa valita mahdollisimman kevyet ja jäykät. Kuten muissakin välineissä, myös sauvoissa on laaja merkki- ja hintahaitari.
- Sauvan ei tarvitse olla välttämättä kallis. Kuten suksissakin, myös sauvoissa on suositusmitat, mutta niitä ei tarvitse seurata orjallisesti.
- Kannattaa valita sellainen pituus mihin on tottunut, sanoo asiantuntija.

MUUTOKSIA VOITEISIIN

- Voiteet muuttuvat fluorittomiksi. Se muuttaa aika paljon näitä asioita. EU määrää mitä ainesosia ei saa käyttää, Bamberg kertoo.
Osalla merkkejä oli jo viime talvena fluorittomia voiteita ja käyttökokemukset ovat olleet positiivisia.
-Voiteet ovat parantuneet, Bamberg sanoo.

TÄRKEÄ KENKÄVALINTA

Siteitä on ollut pääasiassa kahta merkkiä.
- SNS:n sidejärjestelmä on poistumassa markkinoilta lähivuosina. Kenkävalmistajat ovat siirtyneet NNN:ään. Esimerkiksi Salomon tekee rinnalla molempia, mutta SNS:ää vähemmän, kertoo Bamberg.

Kuten suksista ja sauvoista, myös hiihtokengistä löytyy paljon vaihtoehtoja. Perinteiselle ja vapaalle hiihtotavalle on omat mallinsa.
- Ihan samalla periaatteella valitaan kuin juoksukenkä. Sen pitää olla istuva ja jalan kanssa yhteentoimiva. Melkein sukset on helpompi valita kuin kenkä.
Kuten muidenkin kenkien myös hiihtomonojen kanssa tulee huomioida se, että jalka tavallisesti laskee iän myötä. Niinpä malli, joka on aiemmin sopinut, ei välttämättä sovi enää.
- Jos käyttää tukipohjallisia, ne pitää olla aina kengänvalinnassa mukana. Tukipohjalliset vaikuttavat kengän toimivuuteen, Bamberg sanoo ja lisää, että monon pitää olla riittävän kiertojäykkä tukipohjallisten kanssa.

Monojen uusimistiheyteen ei ole kilometrimäärää tai sääntöä. Ne kannattaa vaihtaa sitten kun ne alkavat mennä huonoiksi.

Jarkko Bamberg kiinnittää siteitä asiakkaan valitsemiin rullasuksiin.

- Se, missä olosuhteissa ja kuinka niitä säilytetään, käytetään ja huolletaan vaikuttaa kenkään samalla lailla kuin sukseenkin.

HUOLLOSTA JA SÄILYTYKSESTÄ

Lämpövoitelu ulkona kylmässä liian kylmällä raudalla voi helposti polttaa suksen pohjan.
- Sen vuoksi nestemäiset voitelut ovat hyviä.
Kuntoilijalle riittää, että sukset hiotaan joka toinen vuosi. Kilpahiihtäjän on hyvä hioa sukset kerran vuodessa. Sukset on hyvä puhdistaa aina käytön jälkeen. Sukset ja kengät kannattaa säilyttää lämpimässä tilassa, jotta ne kuivuvat käytön jälkeen. Kenkien on hyvä kuivua myös sisältä. Ne kovettuvat liian kuumassa, joten saunassa tai patterilla niitä ei ole hyvä kuivatella.

KARVASUKSILLA KISAILEMAAN

Kuntoilijat ja ulkoilijat ovat löytäneet hiihdon uudelleen.
- Hiihtoharrastajien määrä on selkeästi noussut kahden viime talven aikana.

Suksimerkeissä ja -malleissa on mistä valita.

Karvasukset ovat madaltaneet kynnystä tulla lajin pariin, koska näiden kanssa ei tarvitse huolehtia pitovoiteista.
- Nestemäiset luistovoiteet ovat myös helpottaneet asiaa.
Karvasukset toimivat myös kisakäytössä, mutta kilpaladuilla niitä ei juuri nähdä.
- Suksi ja materiaali ovat samat, karvan osuus on pito. Luistopinnat pystyy voitelemaan ja karva on vaihdettavissa, toteaa Bamberg.

RULLILLE!

Kuten talvisuksissa, myös rullasuksissa on omat mallinsa perinteiseen ja vapaaseen hiihtotapaan. Molemmista löytyy alumiini- ja kuiturunkoisia vaihtoehtoja. Perinteiselle tyylille on laajempi valikoima vaihtoehtoja.
- Perinteisen suksi on pääsääntöisesti pitempi.

Rullasuksen valintaan vaikuttaa hiihtotyylin lisäksi oleellisesti myös hiihdettävä alusta: onko se asvalttia, kivituhkaa vai kova hiekka-alusta. Jälkimmäisille valitaan leveämmät renkaat. Renkaiden kulumiseen vaikuttavat lämpötila, alustan karkeus ja hiihtäjän paino.
- Pyörät kannattaa vaihtaa sitten kun ne ovat liian kuluneet ja hiihtäminen alkaa olla haastavaa, neuvoo Bamberg.

Sekä runkorakenne että renkaat vaikuttavat käyttökokemukseen.
- Valinta kannattaa tehdä fiiliksen mukaan ja valita se suksi, joka tuntuu miellyttävimmältä.

Karvasuksissa lyhyempi karva sopii erityisesti kisaladulle ja pitkä karva kuntoiluun.

Perinteisen rullasukset (vasemmalla) ovat hieman pitemmät kuin vapaan tyylin menopelit.

Hiihtosauvat ovat kesällä ja talvella saman mittaiset. Siteet valikoituvat hiihtokengän mukaan.

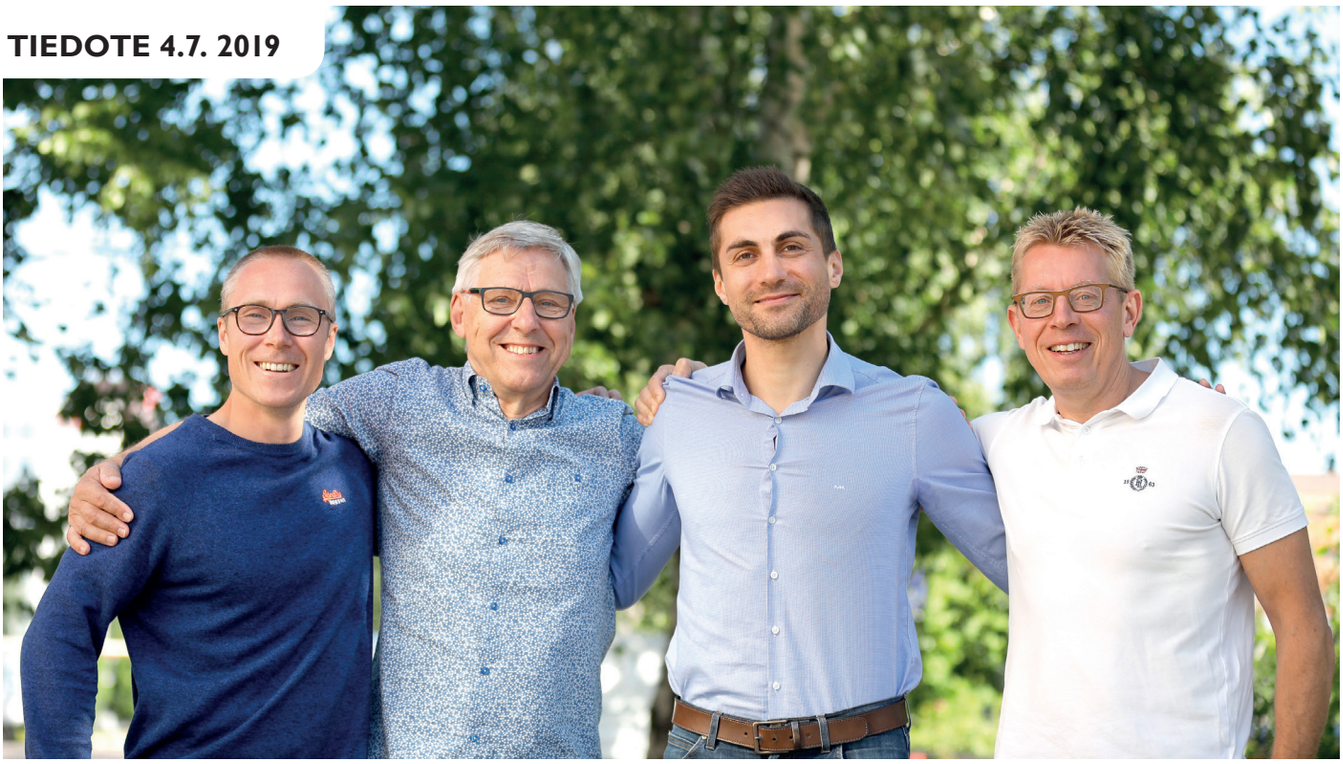
Rullasukset kannattaa pitää puhtaana, mutta niiden huollossa pitää erityisesti huomioida, että liiallista vedenkäyttöä pitää välttää, että sukset eivät mene pilalle.
- Siteiden puhdistus on tärkeää. Ne kannattaa huuhdella vedellä. Niihin kerääntyy hiekkaa ja pölyä, ja ne kuluvat, neuvoo Bamberg.

Kypärä on ehdoton suojavaruste jokaisen rullahiihtäjän turvallisuudelle. Toiset käyttävät muitakin suojavarusteita, mutta ne eivät ole välttämättömiä.

Bambergilla on myös hyvä vinkki rullasuksien omistajille:
- Helpottaa paljon talven liikkumista, kun ulkoilee paljon rullasuksien kanssa.

Teksti ja kuvat Sanna Hillberg

TIEDOTE 4.7. 2019



Kuvassa vasemmalta Oki Vuonoranta, Tapio Lindroos, Sami Itani ja Harri Aalto

SUL JA SAUL YHTEISTYÖSOPIMUKSEEN

Suomen Urheiluliitto (SUL) ja **Suomen Aikuisurheiluliitto (SAUL)** allekirjoittivat torstaina 4.7.2019 Helsingissä yhteistyösopimuksen. Sopimuksella halutaan vahvistaa eri-ikäisten yleisurheilun harrastajien yhteistoimintaa. Käytännössä se tapahtuu SUL:n ja SAUL:n seuratoiminnan puitteissa. Liitot toimivat omina järjestöinään, mutta toimintaa koordinoidaan, suunnitellaan ja kehitetään yhteistyössä.

– Hienoa, että päästään tekemään henkisesti ja toiminnallisesti kaikkia osapuolia ja yleisurheilua edistävää yhteistyötä. Me olemme kuitenkin samaa, yhteistä yleisurheiluperhettä, SUL:oon puheenjohtaja **Sami Itani** sanoo.
Samoin sopimuksen näki SAUL:n puheenjohtaja **Tapio Lindroos**.

– Me olemme tyytyväisiä siihen, että yhteistyösopimus saatiin aikaiseksi. Tuntuu, että tässä on molemmilla halu yhteistyöhön ja positiivinen henki, Lindroos kertaa.

KANSAINVÄLISET ASIAT HOIDETAAN JATKOSSA YHTEISTYÖSSÄ

Suomen jäsen kansainvälisissä järjestöissä – World Masters Athletics'ssa (WMA), European Master Athletics'ssa (EMA) ja Pohjoismaiden neuvottelukunnassa – on jatkossa SUL.

– Tämä sama askel on otettu aiemmin jo lähes kaikkialla muualla Euroopassa. Hyvä, että siihen päästiin myös Suomessa, Itani sanoo.
SAUL hoitaa käytännön järjestelyt kilpailuihin liittyen, joukkueenjohdon tehtävät sekä yhteydenpidon kansainvälisiin liittoihin, kuten tähänkin asti.

KILPAILUTOIMINTA

Molemmat osapuolet järjestävät omat SM-kilpailut toimialansa mukaisesti. Lisäksi tarkastellaan mahdollisuuksia järjestää yhdessä SM-kilpailuja sekä muita tapahtumia.

Sopimus antaa mahdollisuuden piiri- ja aluetason yhteistyöhön, kilpailuihin ilmoittautumisen ja ajantasaisen ennätys- sekä tulospalvelun ylläpitämisen.

Yhteistyö SUL:n kanssa avaa myös mahdollisuuden seura- ja urheilijakohtaisen lisenssin hankkimisen.
Tulemme eri yhteyksissä keskustelemaan, mitä kaikkia mahdollisuuksia yhteistyösopimus antaa molemmille osapuolille, Lindroos sanoo.

Lisätietoja:
Sami Itani, Puheenjohtaja
Suomen Urheiluliitto
040 634 1421, sami.itani@sul.fi

Tapio Lindroos, Puheenjohtaja
Suomen Aikuisurheiluliitto
0500 773 023, tapio.lindroos@kotikone.fi

Seppo Räty johtaa Health Lab-sarjan finaaliheittäjät Iisalmen areenalle

Painonheiton Health Lab-sarja huipentuu Iisalmen finaaliin 21. syyskuuta. Kilpailu järjestetään suuren yleisön edessä Iisalmen K-Citymarketin pihaan rakennettavalla areenalla.

Kilpailuissa on jaossa palkintorahoja kaikkiaan yli 5000 euron edestä, kunkin sarjan kokonaiskilpailun voittaja kuittaa 500 euroa. Urheilijat ovat voineet kerätä kesän aikana ns. pohjapisteet finaalia varten eri Health Lab sarjan kisoista. Pohjapisteitä on saanut kahdesta kisoista, niiden päälle lasketaan Iisalmen finaalin pisteet ja eniten pisteitä kerännyt on voittaja.

Karsintakisoissa on nähty jo kaksi uutta SE-tulosta. Mirja Kokko heitti Lahdessa kesän alussa N55 sarjan SE-luvuiksi 16.97, samassa kisassa syntyi myös tulos 16.95. Toiseksi parhaan kilpailunsa Kokko heitti viimeisessä karsintakilpailussa Ylöjärvellä, kiskaisemalla tuloksen 16,29.

Kokko lähtee Iisalmen finaaliin selkeässä johdossa, mutta voittaakseen hänenkin on tehtävä kunnon tulos, muuten haastajat käyttävät paikkansa.
- Iisalmen finaali on minulle yksi kauden kohokohdista, haluan onnistua siellä, Kokko kertoi Ylöjärven kisan jälkeen.

Kokonaiskisan kakkoseksi nousi Ylöjärven kilpailussa ennätyksensä 12,69 N75 sarjassa heittänyt Rauha Ervalahti. Ervalahti käy kovaa taistelua kakkossijasta Irma Niemi-Pynttärin kanssa, joka heitti Tuurin osakilpailussa N85 sarjan SE:n 11.49. Niemi-Pynttäri on vain 20 pisteen päässä Ervalahdesta.
- Urheilu tuo minulle mielenvirkistystä. Kun käy pari kertaa viikossa harjoittelemassa ja tapaamassa muita liikkujia, niin siinä pysyy mielikin virkeänä, Ervalahti muistutti Tuurissa.

Kärkikolmikkoa kärkkyy naisten sarjassa neljäntenä oleva Kirsi Koro. Hän on 17 pisteen päässä Niemi-Pynttäristä ja 37 pisteen päässä Ervalahdesta. Käytännössä 450-400-350 euron arvoisten palkintorahojen kohtalo ratkeaa vasta Iisalmen finaalissa.

MIESTEN KISAN HUIPPU JÄNNITTÄVÄ

Miesten sarjan kokonaiskisan voitosta käydään armoton taistelu Esko Talvisen ja Ole Sundqvistin välillä.

Talvinen ja Sundqvist heittävät kumpikin M70 sarjassa, joten taistelu kokonaiskilpailun voitosta on Iisalmessa todella mielenkiintoinen. Talvinen johtaa yhteispisteissä tällä hetkellä 51 pisteellä. Käytännössä miehillä on eroa noin puoli metriä.

Kaksikko kohtasi Ylöjärvellä, Talvinen kiskaisi siellä ennätyksensä 19.01, kun Sundqvistin paras heitto kantoi 18.06.
- Mukavaa tulla Iisalmeen kokonaiskisan johtajan punainen paita päälle, Talvinen myhäili Ylöjärven kisan jälkeen.

Kokonaiskisassa voitosta haaveilevat varmasti vielä myös M80 sarjassa heittävät Aulis Savola ja Jouni Tenhu. Savola on kolmantena, mutta eroa toisena olevaan Sundqvistiin ei ole kuin 67 pistettä.

PUHEENJOHTAJA KEHUU RÄTYÄ

Health Lab painonheittosarjan managerina toiminut Seppo Räty kehuu sarjan tasoa ja muistuttaa, että se on saanut väkeä liikkeelle ympäri Suomea.
- On nähty hienoja tuloksia ja loistavia kehityskaaria pitkin kesää. Urheilijat ovat nähneet konkreettisesti harjoittelun merkityksen tuloksiin, Räty kehuu.
Myös SAUL:n puheenjohtaja Tapio Lindroos kehuu sarjaa ja sen merkitystä aikuisurheilulle.
- On hienoa, että Seppo on niin vahvasti mukana aikuisurheilussa. Nämä heittotapahtumat ovat olleet loistavasti järjestettyjä tapahtumia, Ylöjärvellä kisaa seurannut Lindroos kiitteli. Sarja huipentuu Iisalmen finaaliin. Tapahtumaa varten rakennetaan erityinen areena Iisalmen K-Citymarketin pihaan, jotta tapahtumaa pääsee seuraamaan mahdollisimman moni. Finaalien yhteyteen ollaan rakentamassa myös muuta ohjelmaa.

Kilpailut alkavat Iisalmessa naisten kilpailulla 21.9 kello 12.00, miesten finaali alkaa kello 14.00. Yleisö pääsee kokeilemaan lajia Seppo Rädyn johdolla jo kello 10.00 alkaen.

Teksti ja kuvat:
Jari Porttila

Health Lab Cup Ranking 6 karsintakilpailun jälkeen 6.7.2019 ennen 21.9 Iisalmen finaalia

	Naiset			Pistettä	€
1	Mirja Kokko	N55	Lahti Sport	2440	500
2	Rauha Ervalahti	N75	Kuntopirkat	1933	450
3	Irma Niemi-Pynttäri	N80	Soinin Sisu	1913	400
4	Kirsi Koro	N40	Virt.Urh	1896	350
5	Elisa Yli-Hallila	N65	HKV	1845	300
6	Toini Nousianen	N65	Kuntopirkat	1839	250
7	Paula Mäkelä	N65	Ylist.KV	1737	200
8	Satu Lehtonen	N65	Lahti Sport	1713	150
9	Erja Rinne	N45	HKV	1674	100
10	Tiina Lompolojärvi	N55	HKV	1401	50
	Miehet				
1	Esko Talvinen	M70	Lahti Sport	2162	500
2	Ole Sundqvist	M70	IFK	2111	450
3	Aulis Savola	M80	LappJV	2044	400
4	Jouni Tenhu	M80	Lahti Sport	1952	350
5	Tuomo Tarvainen	M40	EPUvet	1812	350
6	Petri Rautio	M35	Oul.Pyrintö	1771	250
7	Jussi Murtasaari	M40	Kuop.Reipas	1705	200
8	Jukka Perälä	M55	Kauhj.Karhu	1682	150
9	Pekka Sivula	M70	EPUvet	1631	100
10	Hannu Rintaniemi	M55	EPUvet	1590	50
11	Jarkko Karstila	M40	Lahti Sport	1496	0
12	Pasi Taipale	M50	EPUvet	1402	0
13	Pauli Mäkelä	M65	YlistKV	1314	0
13	Sami Koistinen	M35	TohmjUrh	1058	0

Kansainvälisillä monilaiitapahtumilla

EUROPEAN MASTERS GAMES – TORINO 2019

EMG-kisakeskus

Neljännet Euroopan alueen aikuisurheilukilpailut, European Masters Games (EMG), pidettiin heinäelokuun vaihteessa Italian Torinossa. Tapahtuma keräsi 7500 osallistujaa 27 eri urheilumuotoon. Yksi niistä oli yleisurheilu, joka keräsi 1300 urheilijaa, joista viisi Suomesta.

Kilpailujen taustaorganisaationa toimiva International Masters Games Association (IMGA) on perustettu 1995 pitäen päämajaansa Sveitsin Lausannessa. IMGA:n jäseninä on 23 suurta kansainvälistä lajiliittoa, kuten IAAF, FIFA, FIS, IIHF, FIBA ja FIVB. Ns. aikuisurheiluliittoja, kuten WMA, jäsenistössä ei erikseen ole. Yhteisö on kansainvälisen olympiakomitean (IOC) tunnistama ja tekee yhteistyötä kv-paralympiakomitean (IPC) kanssa. IMGA myöntää järjestämisoikeudet sekä maailmanlaajuisiin että maanosakohtaisiin Masters Games -tapahtumiin.

Kv-jäsenliittojen edustamat lajit muodostavat kilpailujen perusrungon kesä- ja talvikisoihin. Lajivalikoimaa täydennetään muilla suosituilla lajeilla järjestäjäpaikan toiveet ja mahdollisuudet huomioon ottaen. Joidenkin lajien osalta, esim. painonnosto, Masters Gamesit ovat toimineet samalla myös ao. lajin MM-kilpailuina. Kaikki IMGA:n hallinnoimat kilpailut järjestetään neljän vuoden välein olympiasykliä mukaillen. Maanosakohtaisesti nimetyt kilpailut, kuten EMG, ovat nimestään huolimatta avoimia kaikkien maiden urheilijoille. Esimerkiksi Torinossa urheilijoita oli mukana 77 eri maasta. Vastaavasti me voimme halutessamme osallistua esim. Aasian, Amerikan ja Oseanian kisoihin.

Masters Gamesien osallistumismaksut ovat yleisurheilun EM- ja MM-kilpailuihin verrattuna korkeampia. Samalla maksulla voi kuitenkin osallistua useampaan lajiin ja jopa urheilumuotoonkin – mahdolliset rajoitukset pitää aina katsoa kisakohtaisesti. Kylkiäispakettiin kuului Torinossa julkisen liikenteen kortti, reppu, kisapaita, kisalippis sekä osin ihan käypäisiä paikallisia sponsorituotteita. Ulkomaisissa kilpailumatkoissa

Jukka-Pekka Hassinen kilpakumppaneineen. Kuva Sirkka Hassinen.

kun katsoo kokonaisbudjettia, ei osallistumismaksun suhteellinen osuus kuitenkaan välttämättä jää ratkaisevaan rooliin.

Torinon EMG-ikäraja oli yleisurheilussa 30 vuotta. Tulosrajoja ei osallistumiselle ollut. Aikuisyleisurheilun osalta EM- ja MM-kilpailujen tulostaso on vielä yleisesti ottaen ollut Masters Gamesejä kovempi ja myös osallistujamäärät suurempia. Säännöt olivat IAAF:n ja WMA:n mukaiset. Erikoisena poikkeuksena oli ja Master Gameseissä muutenkin on se, että kilpailuihin osallistutaan ensisijaisesti yksilöinä, eikä maata edusteta samalla tavalla kuin olemme tottuneet EM- ja MM-kilpailuissa. Siten kilpailla ei tarvitse maan edustusasussa, joskin lähes kaikki osallistujat yleisurheilussa ylpeästi maansa väreissä esiintyivät. Palkintojenjakoihin ei liity liputuksia eikä kansallishymnejä. Edellä mainittuihin seikkoihin liittyen yleisurheilussa on ollut mukana runsaasti myös venäläisiä urheilijoita IAAF:n ja WMA:n asettamassa pannasta huolimatta. Tämän osallistumisinnokkuuden ymmärtää hyvin, koska muita kansainvälisiä kilpailumahdollisuuksia heillä ei muutamaan vuoteen juuri ole ollutkaan.

Torinon kisoissa italialaisena lisämausteena edellytettiin jokaiselta osallistujalta määrämuotoista lääkärintarkastusta testeineen ja todistuksineen edellytyksistä osallistua lajiensa mukaiseen kilpailutoimintaan. Tämä vaatimus perustui italialaiseen lainsäädäntöön ja koski myös ulkomaisia urheilijoita. Joillekin urheilumuodoille tämä on vuosien varrelta tuttua, mutta aikuisyleisurheilun puolella emme ole tähän vaatimukseen törmänneet Italiassa pidettävissä arvokilpailuissa. Kyseistä vaatimusta ei ole esitetty syyskuun Venetsia EM-kisojenkaan

la vankka asema myös aikuisurheilussa

Juoksumitallistit Ahti Finning ja Markku Juopperi.

Kari Pohjola korkeushypyn mitalikolmikossa.

yhteyteen, joten jotain soveltamisen varaa asiassa näyttää olevan. Oletettavasti suurin osa urheilijoista oli hankkinut tarvittavan todistuksen kotimaassaan ja ladannut todistuskopion ilmoittautumistietojen yhteyteen. Itse kuuluin siihen ryhmään, joka päätti hoitaa asian vasta paikan päällä, kun järjestäjä siihen tarjosi mahdollisuuden 50 euron hintaan. Tarkastukseen järjestettiin akkreditointikeskuksesta yksityiskuljetus.

Kilpaurheilun testaus- ja lääkäriasema sijaitsi Juventuksen kotiareena Stadio Olimpicon yhteydessä. Samalla testaus- ja tarkastuskierroksella oli kanssani alle kouluikäisiä lapsia, yleisen sarjan urheilijoita ja aikuisurheilijakollegoita eri maista. Italiassa todella pitää olla tämä kerrallaan vuoden voimassa oleva todistus voidakseen osallistua kilpailulliseen urheilutoimintaan millään tasolla. Testaukseen kuului punnitusten ja mittausten jälkeen mm. virtsakoe, näöntarkastus, verenpainemittaus sekä sydänfilmit levossa, kevyessä kuntopyöräajossa ja raskaan rasituksen ajossa. Testien jälkeen urheilulääkäri vielä jututti 20 minuuttia ja löi sitten leiman lappuun. Ulkomaisten veteraanikollegoiden kanssa lääkäriasemalla jutellessani useimmat arvelivat, että tämä paketti heidän kotimaassaan olisi maksanut mahdollisesti satoja euroja. Tämän jälkeen pääsi sitten asioimaan kaikkien urheilumuotojen yhteisessä kisakeskuksessa ja hoitamaan akkreditoitumisen. Lajikohtaiset asiat, kuten kilpailunumerot ja varmistukset, hoidettiin ao. kilpailupaikalla.

Yleisurheilussa pääkenttänä toimi nimikuulu Stadio Primo Nebiolo sinisine mondoineen. Kilpailutoiminta oli asianmukaisesti ja asiantuntevasti järjestetty ja FIDALin (Italian yleisurheiluliitto) tuomaroima.

- ”Nämä kisat olivat mielenkiintoinen ja hyvä kokemus”, totesivat Torinon moninkertaiset EMG-mitalistit **Markku Juopperi** ja **Ahti Finning** yhdessä, ja toivoivat vain jatkossa enemmän myös suomalaisten osallistumista. Molemmilta nähtiin juoksujen lopputaistoissa upeita kirejä, joka näkyy myös mitalien väreissä.

- ”Tämä oli toinen kerta, kun osallistuin European Masters Gamesiin”, totesi **Jukka-Pekka Hassinen**. ”Nizzassa 2015 tein estejuoksuennätykseni 12:00,18 ja voitin pronssia. Nyt Torinosta tuli seipäästä hopeaa ja esteistä pronssia. Lämmin keli ei hirveästi haitannut suorituksia, vaikka ehkä parhaan terän veikin. Tonnivitosella sijoitukseni oli viides ja hieman rohkeammalla aloituksella olisi ollut ehkä mahdollisuus kamppailla pronssistakin.” Lopuksi Hassinen kiteytti kisat: ”Kokonaisuutena kisat menivät jopa odotettua paremmin ja täyttivät hyvin tehtävänsä SM-kisoihin valmistavana harjoituksena. Myös järjestelyt toimivat hyvin, josta järjestäjille pisteet!”

Teksti ja kuvat: Kari Pohjola
European Masters Games – Torino 2019

SUOMALAISTEN SIJOITUKSET JA TULOKSET:

M75 Markku Juopperi
400 m, kultaa, 1:16:79
800 m, kultaa, 3:00.60
1500 m, kultaa, 6:25.89

M70 Ahti Finning
400 m, hopeaa, 1:13.82
800 m, kultaa, 2:54.01
1500 m, kultaa, 6:09.15

M70 Ismo Rastas
Keihäs, 4. sija, 29.86

M55 Jukka-Pekka Hassinen
400 m aj, 5. sija, 1:25.00
1500 m, 5. sija, 5:28.84
3000 m esteet, pronssia, 13:09.71
Seiväs, hopeaa, 255

M55 Kari Pohjola
Korkeus, pronssia, 163
3-loikka, 5. sija, 10.74

WORLD SENIOR GAMES

Masters Gamesejä järjestetään useissa maissa myös kansallisella tasolla. USA:n omat aikuisurheilijoiden monilajitapahtumat esiintyvät nimellä Senior Games. Nämä on suunnattu pelkästään yli 50-vuotiaille. Vuosittain lokakuussa St. Georgessa Utahin osavaltiossa pidetään World Senior Games (WSG) -nimiset kilpailut. Erityisesti nämä osavaltiokilpailut ovat avoimet kv-osallistujille. Alue on myös matkailullisesti mielenkiintoinen kokemus esim. Zionin ja Grand Canyonin kautta Las Vegasin hulluuksiin. Vastaavia kansallisia kisatapahtumia pidetään kymmenissä muissakin osavaltioissa ja kussakin osakilpailussa menestyneet sekä tulosrajat tehneet urheilijat saavat luvan osallistua myös koko maan yhteiseen NSGA-päätapahtumaan.

WSG:n järjestelyissä on yleisurheilun osalta muutamia mielenkiintoisia sovellutuksia. Aivan kaikkia lajeja ei ole mukana, esim. aita- ja estejuoksut puuttuvat, mutta lajina on myös vauhditon pituus sekä 100 m ohella myös 60 m pikajuoksu. Aikataulut ovat joustavia siten, että kukin laji voi alkaa enintään puoli tuntia ennakkoon ilmoitettua aikaisemminkin, jos suorituspaikka onkin jo edellisen kisan jäljiltä valmiina seuraavalle ryhmälle. Aikatauluista on kuitenkin hyvin selvät kuulutukset, milloin pitää siirtyä suorituspaikoille. Suoritusvuorot kenttälajeissa kerrotaan valmistautumista palvellen seuraavan esimerkin tapaan: *Matti is up* (suoritusvuorossa), *Pekka is on deck* (seuraava), *Risto is on hold* (sitä seuraava).

Markku Juopperi ja Ahti Finning 1500 m

WORLD MASTERS GAMES JA MUUT TULEVAT MONILAJI-TAPAHTUMAT

Kuvat liittyvät European Masters Games – Torino 2019 kilpailuihin

Edelliset maailmanlaajuiset World Masters Games (WMG) -kilpailut pidettiin 2017 Uudessa-Seelannissa Aucklandissa. Siellä urheilijoita oli mukana yli 28000 reilusta sadasta eri maasta. Kyseessä lienee toistaiseksi suurin monilajitapahtuma maailmassa urheilijamäärällä mitattuna. Suomesta oli mukana 328 urheilijaa eri urheilumuotoihin jakautuen.

WSG-tapahtuma järjestetään vuosittain lokakuussa St. Georgessa, Utahissa USA:ssa.

Talvilajien WMG:t kisataan tammikuussa 2020 Itävallassa Innsbruckissa.

Seuraavat kesälajien WMG:t järjestetään Kansain alueella Japanissa keväällä 2021 ja yleisurheilun kisakaupunkina toimii Kioto. Japanissa on erittäin kova yleisurheiluperinne, mikä näkyi myös heitä lähempänä olleiden Aucklandin kisojen kohdalla mm. pitkissä aidoissa. Järjestäjät odottavat kisoihinsa todella suurta osallistujamäärä ja puhuvat jopa 30000 – 50000 osallistujasta. Niinpä tapahtuma on jo alun perin hajautettu urheilumuodoittain alueella useampaan eri suurkaupunkiin.

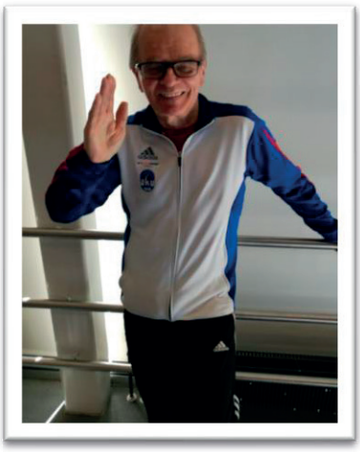
Torinon kisojen avajaisissa julkistettiin, että seuraavat EMG:t kisataankin sitten 2023 kotoisasti Tampereella. Tämä kotikenttätilaisuus on kaikkien aikuisurheilijoidemme jo nyt hyvä kirjata pidemmän tähtäimen suunnitelmiinsa!

Tarkkaa ponnistusviivan tekoa.

Raportin kirjoittaja Kari Pohjola on osallistunut aikuisurheilun WMG-, WSG- ja EMG-kilpailuihin sekä MM- ja EM-kilpailuihin, ja tarkastellut kilpailuja myös järjestelyjen näkökulmasta. Hän on SAUL:n kilpailuvaliokunnan jäsen ja toimi Lohjan 2017 SM-kilpailujen järjestelytoimikunnan puheenjohtajana.

Teksti ja kuvat: Kari Pohjola

Aikuisurheilijoiden pika- ja aitajuoksijoiden leiri



Ajankohta: 8.-10.11.2019
Paikka. Pajulahden urheiluopisto, Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
Valmentajat: Alpo Pirttinen, Raimo Koskela, Oki Vuonoranta (aitajuoksu)

Leirihinta 160 € / aikuinen sisältää majoituksen opistotason huoneissa, täysihoitoateriat ja iltapalat. Leirin kesto 2 vrk (pe-su).
Lisätietoja majoituksista tai maksuista Pajulahteen:
irina.ripatti@pajulahti.com

Ilmoittautuminen: 31.10.2019 mennessä: https://bit.ly/2uuN4rK
Mikäli et pysty ilmoittautumaan ja maksamaan linkin kautta. Ole yhteydessä: oki.vuonoranta@saul.fi, 050 4411330.
Ilmoitttautuminen on sitova.

Sairastapauksissa palautamme leirimaksun lääkärin/sairaanhoitajan todistusta vastaan vähennettynä 21€ toimistomaksulla. Kopioi ja täytä oheinen linkki netissä.

http://www.pajulahti.com/info/varaus-ja-peruutusehdot/verkko-oston-peruutus/

Leirin keskeytyessä Pajulahti ei ole peruutusehtojen mukaan velvollinen korvaamaan aiheutuneita kuluja.

OLYMPIC TRAINING CENTER Pajulahti

SAUL
SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY

SAUL valmennuspäivä 19.10.2019, klo 8-16

Paikka: Ouluhalli, Ouluhallintie 20, 90130 Oulu

Valmentajat ja lajit:

- Anne Karvinen-Poutanen: aita- ja pikajuoksu (mukaan tulee aitajuoksija näyttämään suorituksia)
- Henri Pakisjärvi: kuula sekä mahdollisuus myös kiekon opastukseen
- Eila Maunu: pituus, korkeus
- Riitta Kallio-Kokko: kestävyysjuoksu
- Sanna Männikkö: liikkuvuus/lihashuolto

Ohjelmassa on lajiharjoituksia, luento sekä yhteinen liikkuvuus/lihashuoltoharjoitus. Valmennuspäivään sisältyy myös ruokailu.

Luennon aiheena on aikuisurheilijan lihashuolto, palautuminen, ravinto.

Hinta: 60 euroa (ruokailu sisältyy hintaan)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: https://www.saul.fi/koulutus/valmennuspaivat/

Lisätiedot:

Oki Vuonoranta

toimisto@saul.fi tai 050 441 1330

Tanhuvaara URHEILUOPISTO

ILO LIIKUTTAA JO VUODESTA 1917 • TANHUVAARA.FI

AIKUISURHEILUN PIKAJUOKSU- JA HYPPYLAJIEN LEIRIT

TANHUVAARASSA 11.-13.10.2019 JA 27.-29.12.2019

SAUL SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY

Leireillä on tarjolla liikuntaa ja virkistystä kaikille oman kuntotason mukaan, olitpa kiinnostunut kuntoilusta tai kilpaurheilusta.

Pikajuoksuvalmennuksesta vastaa **Oki Vuonoranta** ja hyppylajien valmentajana **Matti Mononen**. Treenien jälkeen rentoudut mukavasti urheilukylpylä Sport Spassa!

Tanhuvaaran Urheiluopisto • Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna
puh. (015) 582 0000 • info@tanhuvaara.fi

HINTA 170 €/hlö/leiri (pe-su)

Hinta sisältää majoituksen 2-4 hh täysihoidolla ja leiriohjelman sekä kuntosalin ja Sport Span käytön. **1 hh lisämaksu 70 €** (rajoitettu määrä)

ILMOITTAUTUMISET www.tanhuvaara.fi

LISÄTIETOJA Jarmo Hirvonen, 040 766 1782, jarmo.hirvonen@tanhuvaara.fi

Tarton hallikilpailut la 14.12.2019

TARTU KEVEK LAHTISED SISEMEISTRIVÕISTLUSED ,TÜ kergejõustikuhall
14.detsember 2019.a.TÜ kergejõustikuhall

Aikataulu

11.30	Avajaiset	
11.50	3000m kävely	M+N
12.00	Seiväs	
	Pituus	N
	Kuula	M
12.25	60m	M
12.40	60m	N
12.45	Pituus	M
13.00	800m	M
13.15	Kuula	N
	800m	N
13.30	200m	N
13.45	200m	M
	Korkeus	N+M
14.00	3000m	N+M70+
14.00	Kolmiloikka	M
14.20	3000m	M 35-69

Kilpailuilmoittautumiset suoraan liiton toimistoon, toimisto@saul.fi.

Järjestää: Tartu Kevek

Matkamainos tämän lehden sivulla 4.

Aikuisurheilijoiden avoimet heitto-5-ottelut lauantaina 14.9.2019 klo 10.00-18.00 Kiuaskallion urheilukentällä (Kulmantie 5, 61600 Jalasjärvi).

Sarjat N/M yleinen ja N/M 30v alkaen viiden vuoden välein lajeina kuula, kiekko, keihäs, moukari ja paino.

Ilmoittautumismaksu 12 € /ottelija. Ilmoittautumismaksu on maksettava 10.9.2019 mennessä tilille: FI22 5077 0220 0028 25. Myöhemmin maksettuna maksu on 15 € /ottelija joka maksetaan käteisellä kilpailupäivänä kilpailukansliaan.

Kilpailuun osallistumalla hyväksyt kilpailun tulosten ja kuvien julkaisun.

Alustava aikataulu

	klo 11.00	klo 12.00	klo 13.00	klo 14.00	klo 15.00
Myl-M55	moukari	kuula	kiekko	keihäs	paino
M60-M85	kuula	kiekko	keihäs	paino	moukari
Naiset	kiekko	keihäs	paino	moukari	kuula

Ilmoittautumiset 10.9.2019 mennessä:
rauno.kujala@netikka.fi. Ilmoita nimi, seura ja sarja.

Lisätiedot Rauno Kujala p. 0400 260 572.

Tervetuloa Jalasjärvelle!

Suomen Perinneurheiluliiton viralliset Olympiapainonheiton SM-kilpailut sekä SAUL:n kansallinen painonheittokilpailu lauantaina 21.9.2019

TURUN URHEILUPUISTON YLÄHIEKKAKENTÄ (Paavo Nurmi Stadion)

Sarjat 5 vuoden välein ja alustava aikataulu (Ryhmäjako voi muuttua, lopullinen aikataulu TSU:n kotisivuilla ilmoittautumisajan sulkeutumisen jälkeen) https://turunsenioriurheilijat.wordpress.com/

Rinki 1
12:00 Olympiapaino N yl. N30+
13:30 Painonheitto N yl. N30+
15:00 Painonheitto M60+

Rinki 2
12:00 Olympiapaino M60+
13:30 Olympiapaino M yl. M 30-M55
15:00 Painonheitto M yl. M30-M55

Ilmoittautuminen:
Ennakkoilmoittautumiset sähköpostiin viimeistään lauantaina 14.9.2019 osoitteella:
markku.j.virta@elisanet.fi tai puh. 045-6565315.

EI JÄLKI-ILMOITTAUTUMISIA SM-KILPAILUUN
(jälki-ilmoittautuminen mahdollista painonheittokilpailuun)

Osallistumismaksut:
12 € / laji,
Osallistumismaksut TSU: tilille FI50 5710 0420 1617 47

Palkinnot:
Kunkin sarjan kolme parasta palkitaan.

Lisätietoja antavat:
Olavi Koivukangas 050-3704587
Markku Virta 045-6565 315

TERVETULOA!

Pohjoismaiden mestaruus maastojuoksut 10.11.2019 Suomen Urheiluopisto, Vierumäki

Kilpailukeskus Cooke golfkentän harjoitusalue
Juostaan Cooke golfkentän harjoitusalueella (nurmialusta). Samalla reitillä juostiin SM-maastot 2017.
Vastuuseura Lahden Ahkera
Kilpailutoimisto Vierumäki Resort hotellin aulassa. Kilpailutoimisto avoinna; Lauantai 14-21, sunnuntai 8-13
Ruokailut tarjolla Vierumäki Resort hotellissa
- Lauantai; Lounas 11-15, päivällinen 17-21
- Sunnuntai; Aamupala 6-10, lounas 11-15,
Kilpailualueelle Ahkeran kahvio + makkaramyynti

Alustava aikataulu ja kilpailumatkat
09.30 Children 3km, one start, categories G/B 11, 13, 15
10:00 Women Juniors, 4,5km
10:30 Men Juniors, 6,0km
11:00 Women 7,5km
11:45 Men 9,0km
12:30 Men & Women MASTERS (aikuisurheilijat) 35-65 7,5km
13:15 Men & women MASTERS (aikuisurheilijat) 70+ 6,0km
14.00 Open Cross Country race for all 6km, one start, categories W/M

Majoitusvaraukset
Vierumäki Resort hotelli 300m kilpailualueesta
vapaa-ajanmyynti@vierumki.fi 010 5777 111

Ilmoittautumisesta tulee lisätiedot SAUL kotisivuille myöhemmin.

Tiedustelut
Kilpailun pääsihteeri ville.hautala@vierumaki.fi, 0500 560 542
Lahden Ahkeran toiminnanjohtaja janne.harjula@lahdenahkera.fi, 044 0360 300
Oki Vuononranta SAUL oki.vuonoranta@saul.fi, 050 4411330

Suomen Aikuisurheiluliiton SM-polkujuoksu lauantaina 14.09.2019 klo 12.00 alkaen, Kaupin urheilupuisto, Tampere

Sarjat:
Miehet ja naiset 30- vuotiaista alkaen, viiden vuoden välein. Lisäksi kolmihenkiset joukkuekilpailut SAUL ry:n sääntöjen mukaisesti. Osallistumisoikeus SAUL:n jäsenseurojen jäsenillä ja henkilöjäsenillä.

Kilpailumatka:
Kaikilla sarjoilla 7 km. Kaikki lähdöt yhteislähtönä klo 12.00.

Ilmoittautuminen:
La 7.9.2019 klo 24 mennessä. Ilmoita nimesi, sarjasi, syntymäaikasi ja seurasi sekä seuran lyhenne. Jälki-ilmoittautumisia ei hyväksytä. Ilmoittautuminen sähköisesti nettikaavakkeella www.kuntopirkat.fi tai kirjeitse: Kunto-Pirkat ry / Tapio Lindroos, Sepänkatu 2 B 47, 33230 Tampere.

Osallistumismaksut:
25 € / henkilö (sisältää rekisteröintimaksun) ja 20€ / joukkue. Maksettava 7.9 mennessä Kunto-Pirkkojen tilille:
Nordea FI40 1146 3000 8745 26. Viitenumero 10168.
Pelkkä osallistumismaksu ei riitä ilmoittautumiseksi.

Osallistumisen varmistus:
Viimeistään 1 tunti ennen lähtöä hakemalla numerolappu kilpailukansliasta.
Myös joukkueet on varmistettava. Joukkuekilpailuun varmistamisessa on nimettävä ikäsarjaa vaihtavat urheilijat (enintään kaksi).

Tiedustelut: Tapio Lindroos, puh. 0500 773023.

Kilpailukanslia ja kahvio avoinna klo 10 alkaen.

Tervetuloa Tampereelle! Kunto-Pirkat ry

SAUL:n SM-moniottelut 21.-22.9.2019, klo 10 alk.
Vauhtitie (Eläintarhan urheilukenttä), 00250 Helsinki

Sarjat: N/M30+ sarjat viiden vuoden välein
Lajit: M:10-ottelu ja N: 7-ottelu

Ilmoittautuminen:
Ennakkoilmoittautuminen 11.9.2019 mennessä kilpailukalenteri.fi tai sähköisen lomakkeen kautta.
Mainittava urheilijan nimi, syntymäaika, seura, seuran virallinen lyhenne, sarja ja lajit.

Ilmoittautumismaksut:
Osallistumismaksu 40 € / moniottelu, sis. rekisteröintimaksun.

Varmistaminen:
Tunti ennen kilpailua.

Tiedustelut:
Risto Karasmaa, risto@karasmaa.fi, puh. 040 519 3906

moittautuminen: https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=25145

Tervetuloa!
Helsingin Tarmo

SAUL ry:n SM-maraton 21.9.2019 klo 12.00 Espoon Otaniemessä, Otaranta 6

Espoo Rantamaratonin yhteydessä järjestetään myös vuoden 2019 Suomen Aikuisurheiluliiton maratonin Suomen Mestaruuskilpailut.

Reittinä toimii Rantamaratonin reitti ja SAUL:n SM-maratonin osallistujilla on oma lähtöryhmä omalla lähtöajalla, lähtöaika on klo 12:00.

Ilmoittautumismaksut - yksilöurheilija 45eur, joukkue 20eur.
Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2019 klo 23:59 - jälki-ilmoittautumismahdollisuutta ei valitettavasti ole käytössä.

Osanoton varmistus
VARMISTUS ON PAKOLLINEN ja tehtävä viimeistään 90 minuuttia ennen lähtöä.

Pukeutuminen ja peseytyminen
Otahallin sisällä löytyvät pukuhuoneet sekä suihkutilat - seuraa Rantamaratonin opasteita.

Kilpailunumero
Kilpailunumero noudetaan kisakansliasta. HUOM. Numeron noutaminen EI OLE VARMISTUS - se tehdään erillisellä lomakkeella. Numero kiinnitetään rintaan ja selkään hakaneuloilla.

Kokoontuminen
Viimeistään 10 minuuttia ennen lähtöä lähtöpaikan läheisyydessä - lähtö sijaitsee Otaranta-kadulla. Olethan ajoissa paikalla!

Huolto:
Huoltoasemilla on saatavana puhdasta vettä ja urheilujuomaa. Omille juomille on varattu oma pöytä.
Reitin varrella on kilpailijoille tarkoitettuja käymälöitä.

Ensiapu:
Lähtö- ja maalialueella sekä reitin varrella. Jokaisella huoltoasemalla on ensiapuvarustus.

Palkinnot
Palkinnot jaetaan Otaniemen urheilukentällä erillisen aikataulun mukaisesti - aikataulu julkaistaan kisaa edeltävällä viikolla ilmoittautumisen sulkeutumisen jälkeen.

Tarkemmat tiedot ja kartat löytyy: https://www.rantamaraton.fi/

Tervetuloa!

PM-kilpailut LOHJA 3. - 5.7.2020
Nordic Masters Athletics Championships
July the 3rd/4th/5th
2020
Lohja is the medieval halfway
marketplace between Stockholm and Tallinn.
To remember that today we only have the great
Greystone Church ...
XXXX
XXXX
egian
Lohja, Finland
1h 15 min bus from Helsinki Airport
1h 30 min drive from Turku Port