IKILIIKKUJA

AIKUISURHEILULIITON TIEDOTUSLEHTI 1 - 2021

HENKILÖKUVASSA LEO SAARINEN

LIITON HISTORIAA 1970

VAUHDITTOMAT HYPYT

ENNÄTYSKATSAUS

SYNSAM/SAUL SOPIMUS

Suomen Aikuisurheiluliitto ry:n KEVÄTKOKOUS

Lauantaina 17.4.2021 klo 12.00
Paikka: Valimotie 10, 00380, Helsinki.

Kokouksessa käsitellään liiton sääntöjen 9§:ssä mainitut asiat, valitaan ehdollepanotoimikunnan jäsenet sekä käsitellään muut mahdolliset hallituksen esille ottamat asiat. Yhdistyksen säännöt löytyvät verkkosivuilta osoitteessa www.saul.fi.

Valtakirjojen tarkistus on samassa paikassa klo 11.00 – 11.45

Tervetuloa!

SAUL hallitus

Suomen Aikuisurheiluliitto ry 50 vuotta

Vuosijuhla 12.-13.11.2021 Helsingissä
Perjantaina 12.11. Juhlaseminaari, juhlagaala ja palkitsemiset
Lauantaina 13.11. uuden lipun vihkiminen ja vuosikokous
Ohjelmasta tarkemmin seuraavissa Ikiliikkujissa ja nettisivuilla

IKILIIKKUJA

Suomen Aikuisurheiluliiton jäsenlehti
ISSN 0359–9302
39. vuosikerta

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

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

Lehti ilmestyy 6 kertaa vuodessa. Lehden ilmestymis- ja aineistopäivät vuonna 2020 ovat:

numero	aineiston jättöpäivä	ilmestymispäivä
1 / 2020	pe 31.1.2020	28.2.2020
2 / 2020	pe 27.3.2020	24.4.2020
3 / 2020	pe 5.6. 2020	3.7.2020
4 / 2020	pe 31.7.2020	28.8.2020
5 / 2020	pe 2.10.2020	30.10.2020
6 / 2020	pe 20.11.2020	18.12.2020

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

SAUL jäsentiedote
sivu 2

Kilpailukalenteri 2021
sivu 4

Pääkirjoitus
Petri Maskonen
sivu 5

Henkilökuvassa
Leo Saarinen

sivut 6-7

Ravinto Terveys
Christer Sundqvist
sivut 8-9

Vastoinkäymisistä voi löytyä uusi polku

Elisa Valtanen
sivut 10-11

Liiton 50-v historiaa 1970 luku
Kunto Viiru

sivut 12-15

Svenska sidor
Christer Sundqvist
sivu 16

Kolumni
Christer Sundqvist
sivu 17

SAUL juttusarja
sivut 18-19

Kuinka hypätään pitkälle ja korkealle vauhdittomissa hypyissä?
Riikka Honkanen ja Minna Koivuniemi

sivut 20-22

SAUL tiedote
sivu 23

Ennätyskatsaus vuodelta 2020
sivut 24-25

Työpaikkailmoitus
sivu 26

Valmennuspäivät
Alpo Pirttinen
sivu 27

SYNSAM ja SAUL yhteistyösopimus

sivut 28-29

Kilpailukuitsuja
sivut 29-31

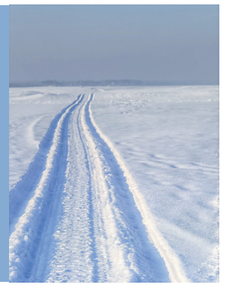
SportMixer mainos
sivu 32

Kansikuva: Aarto Nevala.

6.3. Peruttu	SM-hallimoniottelut	Jyväskylän Kenttäurheilijat	Jyväskylä	Johanna Leivonen	050 0867209
10.4.	Kansallinen	Jalasjärven Jalas	Jalasjärvi	Rauno Kujala	040 0260572
10.4.-11.4.	SM-vauhdittomat hypyt	Oulun Pyrintö	Oulu	Heikki Aura	044 7812809
17.4.	SM-maantiekymppi	Pyhtään Yritys	Pyhtää	Erkki Huhtinen	050 3516147
15.5.	SM-maastot	Vihdin Urheiluveteraanit ry	Nummela	Reijo Sundell	044 5544830
22.5.	Bror Wendelin muistokisa	VSVU	Turku	Rauno Kujala	040 0260572
30.5.	Kansallinen	Vihdin Urheiluveteraanit ry	Nummela	Reijo Sundell	044 5544830
5.6.	Kansallinen	Inkeroisten Terho ry	Inkeroinen	Visa Sippu	040 7545208
6.6.	Kansallinen	Perniön Urheilijat ry	Perniö	Antti Kiuru	040 7252285
12.6.	Kansallinen	Hollolan Nasta ry	Hollola	Pentti Malm	040 7713557
12./13.6.	SM-viestit	Jyväskylän Kenttäurheilijat ry	Jyväskylä	Johanna Leivonen	050 0867209
13.6.	Kansallinen	Kenttäurheilijat-58	Vantaa	Juha Kylänpää	040 5040883
19.6.	Kansallinen	Mutalan Riento, Juuan Urheilijat, Polvijärven Vauhti	Joensuu	Petri Maskonen	050 5459506
22.6.	Kansallinen	Töysän Veto Ry	Töysä	Kirsi Kitula	040 0669616
Heinä/elokuu	SM-puolimaraton	Helsingin Jyry	Helsinki	Juhani Meskanen	
17.7.	Kansallinen	Harjavallan Allianssi ry	Harjavalta	Teijo Hanhilampi	045 1499845
17.7.	Kansallinen	Turun Senioriurheilijat ry	Turku	Markku Virta	045 6565315
23.7.	Kansallinen	Töysän Veto Ry	Töysä	Kirsi Kitula	040 0669616
30.7-1.8.	SM-yleisurheilu	Mikkelin Kilpaveikot	Mikkeli		
14.8.	Kansallinen	Kymenurheiluveteraanit	Kouvola	Seppo Häkkinen	040 5071694
14.8.	SM-heitto 5-ottelu	LahtiSport	Lahti	Pentti Tamminen	050 4695209
22.8.	Kansallinen	Vihdin Urheiluveteraanit ry	Nummela	Reijo Sundell	044 5544 830
4.9.	Kansallinen heitto-5-ottelu	Jalasjärven Jalas	Jalasjärvi	Rauno Kujala	040 0260572
11.9.	SM-polkujuoksu	LahtiSport	Lati	Pentti Tamminen	050 4695209
25.9.	Kansallinen	Turun Senioriurheilijat ry	Turku	Markku Virta	045 6565315

OIKAISU
6/2020 Ikiliikkuja-lehdessä oli SAUL:n puheenjohtajan Reijo Häyrisen sukunimi kirjoitettu väärin useassa kohtaa.

Nöyrät pahoittelut!
Aarto Nevala



Toimitsijoita, onko heitä?

Petri Maskonen
SAUL:n hallituksen jäsen

Monesti yleisurheilussa puhutaan kenttien tyhjenemisestä, kun urheilijoita ei enää ole. Vähemmälle huomiolle on jäänyt hiljalleen paheneva ongelma eli toimitsijapula. Tämä ei ole pelkästään yleisurheilun päänvaiva, sillä samaa on muissakin SAUL:n lajeissa. Jokainen kisoja järjestänyt tietää, millainen työ on saada riittävästi toimitsijoita kisoihin. Pienikin kisatapahtuma kuitenkin vaatii kohtuullisen joukon tekijöitä. Monet potentiaaliset tekijät ovat vielä itse kisaamassa, eivätkä siten oikein pysty osallistumaan toimitsijatehtäviin. Kokemusta ja rutiinia varttuneilla toimijoilla on riittämiin, mutta väistämättä tullaan 2020-luvulla siihen tilanteeseen, että uusia voimia kaivataan kipeästi. Kuvioista alkavat hävitä ne ikäluokat, joiden aikaan yleisurheilu oli Suomen kärkiurheilumuoto hiihdon kanssa, toki keskeisiin lajeihin kumpikin yhä kuuluu.

Itsekin olen Pohjois-Karjalassa törmännyt siihen, että urheilijat toivoisivat kisoja. Mutta ei enää tahdo löytyä niille järjestäjiä. Ja kun lajissa on yksi tai kaksi urheilijaa, niin ei paljon järjestäjiä motivoi, kun toimitsijoita on oltava paikalla enemmän. Toisekseen kisoista ei jää juuri mitään käteen, osanottomaksut menevät palkintoihin eikä kahvin ja makkaranostajiakaan montaa ole. Eipä siis ihme, että kisojen järjestäminen on käynyt kokoajan haastavammaksi.

Miten sitten saada lisää toimitsijoita kentille? Suomalaisen urheilutoiminnan yksi tukipylväs on ollut vuosikymmeniä talkootyö lajista riippumatta. On viitteitä siihen suuntaan, että nuoremmat sukupolvet eivät ole enää niin innostuneita näihin hommiin, ainakaan pidemmällä aikavälillä. Urheiluseurojen talous on jo ilman koronaakin monesti sen verran tiukilla, että talkoolaisille ei voi eikä ole välttämättä mieltäkään maksaa korvauksia. Eri asia ovat sitten seurojen palkalliset työntekijät, mutta aikuisurheiluseuroissa nämä lienevät todella harvinaisia tapauksia.

Yksi toteuttamisarvoinen idea olisi muutama vuosi sitten Pyhäselässä joitakin kertoja pidetyt isien ja äitien kisat. Siinä aktiiviset kisatoimitsijat urheilivat ja heidän lapsensa olivat vuorostaan aikoja ottamassa ja senttejä mittailemassa. Näin saadaan jatkuvuutta toimintaan ja ehkäpä joku lapsi innostuu enemmänkin näistä hommista. Lasten vanhemmat ovat seuroille tärkeä voimavara, mutta aikuisurheilussa tämäkin vaihtoehto on haastavampi.

Korona-aikanakin pitää miettiä jatkuvuutta ja siksi olisikin tärkeää pitää yllä seuraihmisten aktiivisuutta tavalla tai toisella. Nykyään erilaisten etäkoulutusten järjestäminen on kehittynyt tekniikan myötä koko ajan. Niinpä nyt olisikin hyvä järjestää tapahtumia toimitsijoille, jotta ollaan sitten valmiina, kun jossain vaiheessa päästään normaalimpaan elämään. Muistetaan, että yleisurheilutoiminta kotimaassa sujui viime kesänä varsin kohtuullisesti, isojakin kisoja pystyttiin järjestämään eikä koronatartuntoja niistä tullut julkisuuteen. Tämä on täysin mahdollista tulevanakin kesänä, vaikka Tampereen MM-kisat jouduttiinkin perumaan. Kotimainen kilpailutoiminta tuleekin olemaan jälleen erittäin tärkeässä roolissa. Järjestetään se mitä pystytään ja pidetään liekki elossa.

Kuulan mestari - legenda jo eläessään

Leo Saarinen

Ihan ensiksi käytän hyväkseni muutaman rivin osalta kansallisarkiston monistetta, kun siinä on niin monta hyvää sanaa hyvässä järjestyksessä.

"Vaikkei **Leo Saarinen** *joutunut viettämään huutolaislapsen elämää, lapsuusaika meni isättömänä ja äidittömänä. Sota-aikana koulussa jouduttiin erityisjärjestelyihin ja Leon kansakoulu päättyi 12-vuotiaana. Tämän jälkeen hän kiersi taloissa 4-5 vuotta renkinä. Voisi ajatella tuon ajan olleet kurjaa kasvavalle pojalle. Leo itse pitää niitä jopa elämänsä parhaina vuosina. Hän oppi tekemään työtä, voimat ja taidot kasvoivat, samalla myös ilmeisesti muiden arvostus häntä kohtaan. Armeijasta häntä ei meinattu päästää siviiliin. Hurja kuulantyöntäjä olisi haluttu pitää armeijan leivissä ja valmentaa olympialaisiin. Siviilielämä kuitenkin voitti armeijauran. Oli perhe ja lapset. Urheilussa oli jo niin paljon saavutuksia, että Leo oli yksi niistä suomalaisista urheilijoista, jotka saivat viedä olympiatulta juoksemalla halki Suomen. Tapahtumasta on muistona hieno valokuva kodin seinällä" – Teksti Mauri Pitkänen*

Olen Leo Saarisen kutsuttuna haastattelijana. Olen Erkki Osmon poika Vihinen synt. Leivonmäen Rutalahdessa ja Leksaa 16 vuotta nuorempi. Olen nykyisin HU -82 puheenjohtaja ja niin ikään kuulantyöntäjä. Olen tästä tehtävästä hyvin otettu ja mielestäni hyvin sopiva, kun olen Leon treenikaveri ja tunnen hänet paremmin kuin joku toinen. Seuramme on siis Harjun Urh. -82 ry., johon Leo tuli mukaan heti alussa. Aikuisiässä tietenkin työtehtävät ottivat oman osansa ajasta, mutta pystyi kuitenkin hoitamaan useita luottamustoimia. Leolla oli pitkä ura liikealalla, kuten Laaborilla päällikkötason tehtävissä. Hänet tunnettiinkin koko Suomessa nimellä Se Laaborin Saarinen. Kymmeniä vuosia meni myös Suomen Ladun toiminnoissa, jossa organisointia riitti, mutta kuitenkaan koskaan urheilua ei niputettu ym. sarjaan.

Leo Saarinen, M85, kiekossa kultaa tuloksella 23.21. Osallistui neljään lajiin ja kaikista kultaa!

Osa Leon palkinnoista.

Ja sitten varsinaiseen aiheeseen: aikuisurheilijoiden mm. kilpailuja on järjestetty jo melko pitkään, ja niitä on käyty melkein kaikilla maailman mantereilla. Yksi kestokävijä ja kestomenestyjä on ollut Leo Saarinen. Mitalisade alkoi 70-vuotiaana. Mukana lajit kuula, kiekko, moukari, paino ja heitto 5-ottelu. Leon mielestä muut heittolajit ovat ns. oheislajeja ja tukevat harjoituksellisesti hyvin myös kuulan tuloskuntoa ja tietenkin tuleehan niistä mitaleitakin.

Leon olohuoneen seinällä roikkuu pitkä rivi arvokisamitaleita MM ja EM kisoista, suurin osa kultaisia. Määräksi mainitsi 150 – 160 kpl. Kuulantyönnössä Leo on tehnyt maailmanennätyksen sarjoissa M70, M75, M80, M85 ja M90 ja tuleeko vielä lisää, mitään estettä sille ei ole näkyvissä. Kuka panee paremmaksi.

Osa Leon mitalleista.

Kysyin hänen perhesuhteistaan, ja hän kertoi, että on ollut vaimo ja kaksi lasta, ja on myös lapsenlapsia. Ja nuo lapset ovat antaneet hänelle lempinimenkin: Kuulapappa. Leo kertoilee mielellään näistä lapsista ja samalla tuntuu, että hänen muutenkin hyvä ryhtinsä vieläkin vähän paranee, - taitavat olla ukolle aika tärkeitä.

Esitin Leolle kysymyksen, mistä kipinä aikuisurheiluun (ent. veteraaniurheilu) syttyi – oliko niin että kun vertailit tuloksia toisiin kilpailijoihin, niin tajusit että menestymisen mahdollisuudet olivat olemassa, vai liittyikö siihen muutakin. Ja hän vastasi, että kyllä liittyy muuta. Vaimoni kuoli -90 luvun alkupuolella ja pian tyttäreni oli minulle sanomassa, että isä, elämä jatkuu, keinutuolimiestä sinusta ei tule tekemälläkään. Sinulla on vaihtoehtoja, mieti niitä. Se ratkaisu minkä silloin tein oli minulle sopiva, eikä ole tarvinnut katua.

Leo Saarinen viemässä Olympiasoihtua.

Leo urheili monipuolisesti, yksi laji oli lentopallo, jota hän pelasi Homenokat nimisessä seurassa. Nimestäkin voi päätellä, että kyseessä olivat hieman iäkkäämmät urheilijat. Erityisen mieleenpainuvia olivat ottelut Sikariporrasta vastaan, olihan vastapuolella esim. entinen presidenttimme Mauno Koivisto. Vuonna 2009 Saariselle tuli kutsu presidentin linnaan Suomen itsenäisyyspäivän juhlille. Leo osallistui tilaisuuteen seuralaisenaan toinen aikuisurheilijamme Hillevi Toikka, laji kilpakävely.

Leo Saarinen persoonana: ulospäin suuntautuva, seurallinen ja huumorintajuinen, nauraa myös kaverin kertomille jutuille. Ja jos on kysymys urheilusta jakaa asiantuntemustaan mielellään niin tutuille kuin vieraammillekin, jos näkee sen järkeväksi. Jos on jokin asia mitä hän ei tiedä, hän kyllä ottaa siitä selvää. Käsipäivää hänelle ei kannata tarjota, koska siinä murtuu luut. Alkoholi ja tupakka eivät ole kuuluneet Leon elämäntapoihin, kerron tämän tässä vaiheessa siksi, ettei loppukaneettivaiheessa jollekin jäisi väärää käsitystä asiasta.

Ja sitten se viimeinen tarina: Leon ikään liittyi hänen täyttäessään 90 vuotta myöskin lääkärintarkastus. Kysymyksiä oli paljon, osa rasti ruutuun systeemillä ja joissakin kysymyksissä hieman keskusteltiinkin. Lopulta viimeinenkin kysymys oli käyty läpi ja lääkäri sanoi, että "tämä oli nyt tässä, hyvää kesää ja pitkiä kuulakaaria". Käteltiin ja hyvästeltiin. Leo oli päässyt jo ulko-ovelle ja ovikin oli raollaan, kun lääkäri muisti ja huuti perään, että käytättekö alkoholia. Tähän Leo vastasi: "Oliko tuo kysymys vai tarjous?"

Teksti: Erkki Vihinen
Kuvat: Erkki Vihinen ja Leon kotiarkisto

Aikuisurheilijan tärkeät mineraalit

Christer Sundqvist

Ruoan kautta saataviin mineraaleihin eli hiven- ja kivennäisaineisiin pätee sama sääntö kuin lähes kaikkiin muihinkin suojaravintoaineisiin: Ruoan pitää olla monipuolista ja mahdollisimman vähän käsiteltyä. Ruoan valmistustapa vaikuttaa suuresti mineraalien saantiimme. Esimerkiksi leipä valmistettiin aikaisemmin aina täysjyväviljasta, joka jauhettiin omassa tai lähialueilla sijaitsevassa myllyssä. Teollinen tuotanto tekee leivästäkin heikon mineraalien lähteen. Perinteisin menetelmin valmistettua ruisleipää voi siis lämpimän sydämellisesti suositella.

MAGNESIUMIA LIHAKSILLE

Jos pitäisi nimetä urheilijan tärkein mineraali, tiukkaa kisaa käydään raudan ja magnesiumin välillä. Loppumetreillä taitaa magnesium kiilata täpärästi ohi. Maalissa kisaajat tietenkin onnittelevat toisiaan reilusti eivätkä ollenkaan töni toisiaan.

Magnesiumia tarvitaan erityisesti lihastyöskentelyssä. Niin luurankolihakset kun sydänkin tykkää magnesiumista. Oppikirjat korostavat magnesiumin tärkeyttä lihasten normaaliin toimintaan ja lihaskasvuun. Liikunta lisää magnesiumin tarvetta siitä syystä, että sitä kuluu enemmän suorituksen aikana ja sitä erittyy enemmän virtsaan ja hikeen. Magnesiumia tarvitaan noin 300 eri entsyymin toiminnassa. Se on muuten aika paljon.

Merkkejä magnesiumin puutteesta epäillään usein toistuvissa lihasvaivoissa kuten sellaisessa, että lihakset kramppaavat, ne tuntuvat jäykiltä ja kärsitään voiman puutteesta sekä heikosta palautumiskyvystä. Aina ei toki ole kyse magnesiumin puutteesta vaan luonnollisena selityksenä mainittuihin vaivoihin voi yhtä hyvin olla esimerkiksi nestetasapainon järkkyminen, laiminlyöty venyttely, velttoilu treeneissä ja huonosti nukuttu yö. Magnesiumin puutteen voi varmistaa verikokeella.

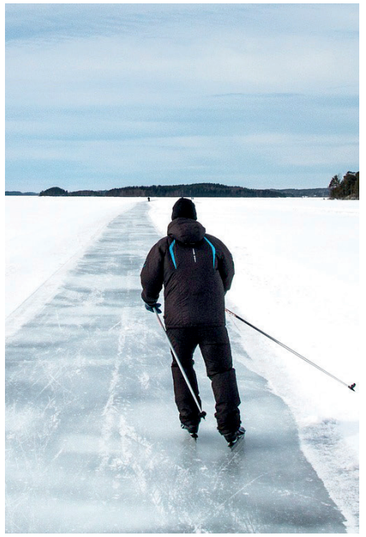
Mikäli on kyse magnesiumin puutostilasta, se pitäisi korjata välittömästi, sillä se johtaa taatusti terveydellisiin ongelmiin. Tutkimuksissa on havaittu magnesiumvajeen heikentävän lihassoluja niin, että syntyy paljon rakenteellisia vaurioita. Magnesium on keskeinen mineraali energiantuotannossa, joten voimien hiipuminen saa näin biokemiallisen selityksen. Lisämagnesiumista on todennäköisesti hyötyä suorityskyvylle kuitenkin vain, mikäli kärsii magnesiumin puutteesta.

Mietintämyssyyn kannattaa myös pistää huomio, että sydän on tiukkaa lihasta, joten voi ymmärtää tämän makromineraalin tärkeyden sydämelle. Magnesiumin on todettu estävän kalsiumia tunkeutumasta sydänsolujen sisään. Tällä mekanismilla magnesium suojaa sydäntä samalla tavalla kuin uudet sydänlääkkeet (kalsiuminsalpaajat). Mahdollisesti tällä samalla mekanismilla magnesium estää myös migreeniä ja ehkäisee korkeaa verenpainetta.

PÄIVITTÄISET SAANTISUOSITUKSET JA MISTÄ MAGNESIUMIA SAA

Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee magnesiumin päivittäiseksi saanniksi miehille 350 mg ja naisille 280 mg. Erikseen ei mainita aktiiviliikkujien suosituksia, mutta alan tutkimuksista voi päätellä, että urheilijoilla on varaa hieman rukata suosituksia ylemmäksi. Tarkkaa tietoa ei ole.

Jotain osviittaa optimaalisesta päiväannoksesta urheilijalle saadaan tapausselostuksista missä magnesiumin puute on todettu. Oireet poistuvat ja verikokeet näyttävät hyviä lukemia kun magnesiumia nautitaan ravintolisänä suurehkoja määriä (noin 500 mg/vrk). Elämän oikut iskevät vastaan kun urheilijoiden matalia magnesiumtasoja veressä tunnollisesti hoidetaan ottamalla magnesiumia eikä huomata mitään muuta kuin, että magnesiumtasot nousevat veressä ja vatsavaivat lisääntyvät. Magnesiumin on todettu heikentävän sinkin ja raudan imeytymistä, joten ohjeeni on, että magnesiumjauheiden puputtamisessa kannattaa ainakin pitää välillä taukoja. Onnistuneita magnesiumkokeiluja sävyttävät varsin vaatimattomat voimatason muutokset, vähäiset hapenottokyvyn parannukset ja pienet tulosparannukset. Älkää harmistuko tästä vähäisestä hehkutuksestani magnesiumin puolesta. Yritän tulkita tutkimustuloksia rehellisesti.



Magnesiumin on ennen imeytymistä suolistossa irrottava ruoka-aineista vapaaksi magnesiumiksi, sitten se imeytyy ohutsuolessa ja osittain myös paksusuolessa imeytymistehokkuuden vaihdellessa 35-70 prosenttia.

Elimistössämme on magnesiumia 20-28 g, josta valtaosa on luustossa (60-65%) ja lihaksissa (27%). Magnesiumin hyviä lähteitä on paljon: kokojyvävilja, kala, meriruoka, linssit, kuivatut hedelmät, kaakao, soijapavut, siemenet ja vihreälehtiset vihannekset.

URHEILIJA HYÖTYNEE SINKKILISÄSTÄ

Magnesiumille hävinnyttä rautaa en ota ollenkaan käsittelyyn vaan nostan esille hyvin ajankohtaisen mineraalin. Sinkistä puhutaan tällä hetkellä tosi paljon. Sinkin saantisuositus on 9 mg/vrk miehille ja 7 mg/vrk naisille. Urheilija hyötynee hieman korkeimmista määristä kuten esim. 10-25 mg/vrk. Monipuolisessa ruoassa on riittävästi sinkkiä. Pienenä ongelmana on tietty se, että harva meistä syö ruokaa monipuolisesti.

Sinkin merkitystä fyysisessä rasituksessa ei vielä täysin ymmärretä. Riittämätön sinkin saanti on ilmennyt urheilijoilla lisääntyneenä maitohapon tuotantona, hidastuneena lihaskasvuna, heikompana voimantuottona ja heikentyneenä kestävyytenä. Eräässä tutkimuksessa matala sinkin saanti heikensi maksimaalista hapenottokykyä. Nämä seikat puolustaisivat sinkkiä ravintolisänä, mutta heti tulee ikävä muistutus: sinkkilisä näyttäisi häiritsevän raudan imeytymistä.

Sinkkilisän tarpeellisuudesta siis kiistellään. Ilmeisesti urheilijalle on sinkkilisästä kuitenkin pientä hyötyä. Lihasta kasvattavat ominaisuudet (testosteronin ja kasvuhormonin kautta) ovat niin vähäisiä, että niitä ei juurikaan enää noteerata tutkimuksissa, vaikka se oli muutama vuosikymmen sitten kuumaa tietoa bodareitten keskuudessa. Sinkkilisän ottoa puolustaa ajankohtainen havainto, että sinkki toimii varsin tehokkaana antioksidanttina. Sinkin on yhdessä C-vitamiinin kanssa todettu lyhentäneen vilustumisjaksoja ja mahdollisesti myös ehkäisee flunssia. Pieniä viitteitä on tosiaankin siitä, että heti ensimmäisten vilustumisoireiden jälkeen aloitettu sinkkikuuri (25-100 mg/vrk) voi lieventää flunssan oireita. Se on koronapandemian edelleen riehuessa ihan kelpo mineraali.

Erityisesti urheilijoilla sinkin tarve on mahdollisesti korkeampi kuin muulla väestöllä, koska hikoilun ja virtsan mukana sinkkiä menetetään runsaasti. Mitä pitempään hikoilu kestää, sitä vähemmän sinkkiä menetetään, mikä antaisi olettaa, että kehomme pystyy tarvittaessa estämään sinkin erittymistä hikeen. Kuumuuden ja kovan hikiliikunnan lisäksi urheilija kuluttaa sinkkiä myös lihassoluvaurioiden myötä. Ajoittain näkee tutkimuksissa, että pitkänmatkanjuoksijoilla on alentunut sinkin taso verestä mitattaessa, mutta mitään puutosoireita ei välttämättä esiinny.

HYVIÄ SINKKILÄHTEITÄ

Sinkkiä löytyy kananmunista, sienistä, vihreistä vihanneksista, tummasta riisistä, lihasta, kalasta, maidosta, kokojyväviljasta, maksasta, mausteyrteistä, pähkinöistä ja siemenistä.

Sinkkiä on kaikissa kehon nesteissä, kudoksissa ja elimissä. Elimistön kokonaissinkistä (1,5-2,5 g) pääosa on lihaksissa (noin 60 %) ja luustossa (noin 30 %), joskaan luukudoksen sinkki ei ole aineenvaihdunnallisesti aktiivisessa muodossa.

Pientä sinkin vajetta on vaikea todeta sillä ei ole mitään selviä oireita vajauksesta. Astetta pahempi sinkin puute hidastaa kasvua, heikentää vastustuskykyä ja lisää sairastelua. Pitkään jatkuessaan oireina ovat anoreksia (syömishäiriö), haavojen huono paraneminen, laihtuminen ja osteoporoosi (luukato).

Ruoan sisältämästä sinkistä imeytyy lähes puolet (30-50 %). Imeytyminen on nerokkaalla tavalla tehokkainta saannin ollessa vähäistä. Ravintotekijöistä kuidun ja palkokasvien fytaattien on todettu sitovan sinkkiä imeytymättömään muotoon. Ravintoainevalmisteina kalsium ja rauta saattavat vähentää sinkin imeytymistä, mutta ruokavaliosta saatuina, fysiologisina määrinä rauta ja kalsium eivät vaikuta sinkin imeytymiseen. Ruoan teollinen valmistus ja runsas vehnäleseiden käyttö estää sinkin imeytymisen. Tupakka, alkoholi ja erilaiset lääkkeet häiritsevät sinkin imeytymistä.

Ylisuuret sinkkimäärät (300 mg/vrk) heikentävät vastustuskykyä ja alentavat veren HDL-pitoisuutta. Lisäksi pitkäaikainen runsas sinkin saanti vähentää kuparin ja raudan imeytymistä. Suuret sinkkimäärät voivatkin tällä tavoin aiheuttaa anemiaa. Liika on liikaa sinkinkin suhteen.

SINKKI ON MUKANA MONESSA

Sinkki on tunnettu jo tuhansien vuosien takaa, sillä sitä on käytetty yhdessä kuparin kanssa messingin valmistamiseen. Kesti kuitenkin vuoteen 1746 asti ennen kuin sinkki eristettiin saksalaiskemisti Andreas Marggrafin toimesta. Sinkki on todella monipuolinen hivenaine. Se on mukana kiihdyttämässä satoja sydämessä ja muissa kudoksissa esiintyvien entsyymien toimintaa mm. energiantuotannossa. Sydämen kova ja keskeytyksittä jatkuva työmäärä pysyy riittävällä tasolla mm. sinkin ansiosta.

Sinkkientsyymejä tarvitaan A-vitamiinin, foolihapon sekä monityydyttymättömien rasvahappojen aineenvaihduntaan. Sinkki näyttelee tärkeää roolia insuliinin, testosteronin ja kasvuhormonin tuotannossa. Sinkki pitää huolen siitä, että mahahappoja muodostuu.

Moni tietää, että sinkkisalva pitää ihon kunnossa ja sen, että sinkillä haavat parantuvat nopeammin. Eturauhasen toiminnassa sinkillä on oma tärkeä osuutensa. Sinkin puutteen on todettu herkästi aiheuttavan eturauhasen liikakasvua. Lääkärit ovat kuitenkin suhtautuneet varauksella sinkkilisän suosittelemiseen eturauhasen liikakasvun hoitoon, sillä tutkimuksissa sinkki on yllättäen lisännyt syöpäriskiä eturauhasessa.

Vastoinkäymisistä voi löytyä uusi polku

Useimmiten harjoittelu etenee nousujohteisesti ja tuottaa tulosta, ja asiat sujuvat muutoinkin suunnitelmien mukaan. Kuitenkin myös yllättävät vastoinkäymiset kuuluvat elämään, urheiluunkin. Tällaisissa tilanteissa tarvitaan vastoinkäymisistä selviämisen ja muutoksiin sopeutumisen taitoa.

Urheilija voi kohdata monenlaisia vastoinkäymisiä, esimerkiksi: Koronapandemian taltuttamiseksi kilpailuja on peruttu tai siirretty ja liikuntatiloja on suljettu. Loukkaantumiset ja rasitusvaivat voivat yllättää huolellisesta ennakoinnista huolimatta. Juuri ennen tärkeitä kisoja voi iskeä flunssa. Hyvin ajoitetulla matkalla kisakaupunkiin saattaa tulla odottamattomia viivytyksiä. Kilpailusuorituksissa voi tulla epäonnistumisia.

Tällaisissa tilanteissa voi tulla avuttomuuden, epätoivon, pettymyksen, kiukun tai huonommuuden tunteita, joista on vaikea päästä eteenpäin. Voimat saattavat hiipua lamaantumisen seurauksena ja luovuttaminen voi tuntua ainoalta vaihtoehdolta. Nämä ovat luonnollisia kokemuksia, jotka on hyvä tunnistaa ja sallia. Niin suorituskyvyn kuin henkisen hyvinvoinninkin kannalta on kuitenkin tärkeää, ettei voimattomuuden kokemus pitkity, vaan on mahdollista löytää uusi etenemispolku.

VASTOINKÄYMISISTÄ SELVIÄMISEN TAITOA VOI KEHITTÄÄ

Taito selvitä vastoinkäymisistä kumpuaa ihmisen luontaisesta sopeutumiskyvystä ja usein vahvistuu iän myötä. Arkisia hankaluuksia ja vaikeuksia myös tarvitaan, jotta on mahdollista oppia selviämisen tapoja. Aikuisurheilijoilla on iän tuomaa elämänkokemusta ja fyysistä kestävyyttä, mikä on hyvä lähtökohta vaikeuksista selviämiselle.

Jos olet kiinnostunut vahvistamaan omaa vastoinkäymisistä selviämisen taitoasi, toivon että joku tai jotkut seuraavista vinkeistä auttavat sinua eteenpäin.

- **Tunnista omat voimavarasi, vahvuutesi ja selviämiskeinosi vastoinkäymisissä.** Voit esimerkiksi palauttaa mieleesi, miten olet selviytynyt oman elämäsi vaikeista tilanteista: mitä vahvuuksiasi ja voimavarojasi hyödynsit, millaiset ajatukset ja teot auttoivat sinua selviytymään? Miten voit hyödyntää tätä sinussa olevaa vahvuutta juuri nyt käsillä olevissa elämäsi vaativissa tai muuttuvissa tilanteissa?
- **Tunnista omat vaikuttamisen mahdollisuutesi.** Mihin asioihin voit kaikesta huolimatta vaikuttaa tällä hetkellä ajankohtaisissa hankalilta tuntuvissa tilanteissa?
- **Ole armollinen itsellesi.** Tarjoa itsellesi lempeyttä, sallivuutta ja myötätuntoa. Anna itsellesi aikaa. Pidä huolta itsestäsi ja huomioi omat tarpeesi.

Elisa Valtanen
psykologi, psyykkinen valmentaja

- **Ylläpidä toivoa, uskoa selviämiseen ja asioiden myönteiseen kehitykseen.** Muistele, missä asioissa olet onnistunut aiemmin. Tunnista, miten asiat voivat tällä hetkellä ajankohtaisissa tilanteissa kehittyä myönteiseen suuntaan.
- **Pyri tunnistamaan tilanteeseen sisältyvät myönteiset puolet ja mahdollisuudet, katso tulevaisuuteen**. Mitä voit käytettävissä olevien mahdollisuuksien avulla edelleen tehdä vastoinkäymisestä huolimatta? Mitä hyviä puolia tilanteessa voi olla?
- **Kun kohtaat vastoinkäymisiä, tee päätös selviämisestä mutta säilytä joustava ja avoin mieli.** Valjasta käyttöön sitkeytesi ja sinnikkyytesi. Sinnikkyyttä ei kuitenkaan kannata venyttää äärimmilleen, jääräpäisyyteen asti. Vaikeuksista selviämisessä auttaa sen tunnistaminen, milloin on aika pyytää apua, etsiä vaihtoehtoisia reittejä, laatia uusia sisällöltään erilaisia tavoitteita ja suunnitelmia tai pohtia muita selviämisen tapoja.
- **Pyydä apua tarvittaessa.** Avun pyytäminen on henkistä vahvuutta. Avun pyytäminen voi tuntua vaikealta, mutta kuitenkin moni meistä auttaa mielellään. Auttamisesta ja hyvän tekemisestä toiselle tulee itsellekin hyvä olo. Avun pyytäminen vahvistaakin siten hyvän tekemisen mahdollisuuksia koko yhteisössä. Apua pyytämällä, saamalla ja antamalla myös yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu.

  Kun tulee autetuksi kohtaamassaan vastoinkäymisessä, vahvistuu usko omaan selviämiseen tulevaisuudessakin: muilta saatu apu auttaa luottamaan siihen, että pystyn itsekin auttamaan itseäni. Samalla vahvistuu myös auttajan selviytymiskyky hänen huomatessaan pystyvänsä auttamaan toista oman osaamisensa ja voimavarojensa avulla.

  Mistä sinä voit saada apua hankaluuksissa ja vaikeuksissa? Kenen tai keiden kanssa voit yhdessä etsiä ja löytää ratkaisuja? Ketä voisit itse auttaa vaikeassa tilanteessa?
- **Pohdi, mikä sinulle on tärkeätä ja merkityksellistä elämässä.** Mitkä näistä asioista ovat mahdollisia tai säilyvät vastoinkäymisestä huolimatta? Entä millaisia itsellesi merkityksellisiä asioita voit oppia kohtaamastasi vastoinkäymisestä tai mitä merkityksellistä siitä voi seurata?
- **Vaali uteliasta asennetta ja opettele uusia asioita eri elämänalueilla, iloitse edistymisestä ja oppimisesta.** Silloin sinulla on monenlaisia taitoja ja valmiuksia hyödynnettäväksi kohdatessasi vaikeita tilanteita tai muutoksia. Samalla vahvistuvat pystyvyyden tunne sekä aktiivinen ja aloitteellinen ote elämään. Näistä on hyötyä vastoinkäymisistä selviämisessä.
- **Nauti urheilun ilosta.** Vaikka suhtautuisit urheiluun vakavasti ja harjoittelisit tosissasi, säilytä kuitenkin kaiken perustana elämänilo, nautinto ja hauskuus. Myönteisyys ja sisältä päin tuleva urheilun ilo ovat voimavaroja vaikeuksista selviämisessä.

MAHDOLLISUUKSIA JA UUSIA POLKUJA VOI LÖYTYÄ

Vaikeinakin aikoina ja vastoinkäymisten jälkeen on mahdollista elää hyvää elämää. Palataan pohtimaan alussa mainittuja esimerkkitilanteita. Millaisia myönteisiä mahdollisuuksia niihin voisi sisältyä?

Koronapandemiatilanteesta huolimatta voi löytyä mielekkäitä tapoja liikkua ja urheilla. Tuttujen harjoittelupaikkojen ollessa suljettuina lähiympäristöstä saattaa löytyä korvaavia harjoittelupaikkoja, tai harjoittelu voi onnistua ulkona tai kotona. Tekniikkaharjoittelun mahdollisuuksien ollessa rajallisia voi kuitenkin löytyä erilaisia, uusiakin tapoja kehittää omassa lajissa tarvittavia ominaisuuksia kuten voimaa, räjähtävyyttä, kimmoisuutta, kehon hallintaa, nopeutta, nopeuskestävyyttä, kestävyyttä tai liikkuvuutta. Ominaisuuksien kehittämiseksi voi kokeilla uusiakin urheilulajeja tai liikuntamuotoja; keho ja mieli saavat uudenlaisia ärsykkeitä.

Kilpailujen siirtyessä eteenpäin kilpailutavoitteiden rinnalle voi miettiä uusia tavoitteita omassa lajissa tarvittavien ominaisuuksien ja taitojen parantamiseksi ja lisäajan hyödyntämiseksi. Yksi vaihtoehto on jättää kilpailusuunnitelmat lepotilaan, keskittyä muihin itselle tällä hetkellä merkityksellisiin asioihin ja nauttia liikunnasta ilman tulostavoitteita.

Loukkaantumisesta kuntoutuessakin on usein mahdollista tehdä monia harjoitteita, jotka eivät kuormita vamma-aluetta. Kuntoutusaikana voi myös harjoitella mahdollisen tutun porukan kanssa mutta omaa kuntoutusohjelmaa tehden. Harjoitusporukan tuoman yhteenkuuluvuuden tunteen ja tuen lisäksi sosiaalista tukea voi saada esimerkiksi mahdolliselta valmentajalta, muilta loukkaantumisista kärsiviltä, hoitohenkilöstöltä sekä perheeltä ja läheisiltä.

Kun harjoitteluun ja kilpailemiseen tulee syystä tai toisesta taukoja, voi nauttia uusista mahdollisuuksista palautumiseen. Harjoittelua voi korvata mielikuvaharjoittelulla palauttamalla mieleen onnistunut suoritus tai luomalla mielikuva tulevasta onnistuneesta suorituksesta. Harjoitus- ja kilpailutaukojen aikanakin voi vahvistaa psyykkisiä taitoja kuten keskittymistä, vireystilan säätelyä ja tunnetaitoja tai löytää uusia ratkaisuja esimerkiksi ravitsemukseen tai kehonhuoltoon. Urheilupsykologi tai psyykkinen valmentaja, ravitsemusterapeutti ja fysioterapeutti ovat hyviä tukitahoja.

Kilpailumatkan viivästyessä voi ottaa selvää muista matkustusvaihtoehdoista – pystyisikö esimerkiksi joku toinen kisoihin matkaava auttamaan ottamalla kyytiin? Jos myöhästyminen on väistämätöntä, matkasta on mahdollista nauttia lomailemalla, kisoja seuraamalla ja toisten suorituksista oppimalla.

Omista epäonnistuneista suorituksista voi tunnistaa onnistuneet osasuoritukset ja yksityiskohdat, jotka kannattaa säilyttää tulevissakin suorituksissa. On mahdollista myös pohtia, mitä ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia kokemus synnytti ja mitä kokemuksesta voi oppia. Ajatuksia voi jakaa muidenkin kanssa. Lisäksi voi analysoida, missä kohdassa epäonnistuminen tapahtui, ja varmistaa tulevaa onnistunutta suoritusta mielikuvaharjoittelulla ja harjoittelemalla. Hyväksyvä suhtautuminen auttaa eteenpäin – epäonnistumiset ovat luonnollinen osa urheilua ja niistä huolimatta urheilun ilon ei tarvitse horjua.

Millaisia mahdollisuuksia tai uusia etenemispolkuja tunnistat jossakin itsellesi ajankohtaisessa hankalalta tuntuvassa tilanteessa? Mistä tai keneltä voit saada apua tarvittaessa?

Lähteet:
Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-Kustannus.
Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Duodecim.
Lipponen, K., Litovaara, A. & Katajainen, A. 2018. Voimaa. Hyvän elämän polku. Duodecim.
Weinberg, R. S. & Gould, D. 2019. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

1970 LUKU

SAUL
SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY
50 VUOTTA

Urheilu kaikkien ikäluokkien harrastukseksi

Urheilu koki 1970-luvulla melkoisen myllerryksen, kun myös veteraaniurheilijat pääsivät vihdoinkin maailmanlaajuisesti kilpaurheilun pariin ja urheilun harrastaminen mahdollistui lähes koko elämänkulun ajaksi, varhaislapsuudesta aina myöhempään aikuisikään saakka. Samalla seuratyö on monipuolistunut.

Aito urheilu on saanut suuren merkityksen, kun sitä harrastetaan säännöllisesti ja pitkäjänteisesti sekä edistetään terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Samalla tuotetaan yhteiskunnallemme merkittäviä säästöjä. Liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan myötä koko urheiluelämämme on saanut runsaasti uusia mahdollisuuksia toimintansa laajentumista, vahvistumista, kehittymistä ja yleishyödyllisyyttä varten, kun ihmiset ovat päässeet nauttimaan urheilusta elämänsä kahden jälkimmäisen kolmanneksenkin aikana.

Kilpaurheilu oli 1970-luvulle tultaessa käynyt pitkän historiansa aikana läpi monta kehitysvaihetta, kun urheilu oli aluksi pääosin miesten yksinoikeus, kunnes pikku hiljaa naisetkin pääsivät sen pariin. Tämän jälkeen kilpaurheilu laajeni ennen veteraaniurheilua myös nuorten ikäluokkien ja vammaisurheilijoiden harrastukseksi. Kaikissa kehitysvaiheissa on ollut ennakkoluuloja, mutta ne ovat ajan myötä hävinneet.

Sotien jälkeen, maamme jälleenrakennuksen aikana, kansakuntamme toimi ripeästi kaikinpuolisen kehityksen ja yleisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Urheiluelämämme oli tässä rintamassa hienosti mukana. Maassamme vallitsi rohkea ja innostunut urheiluhenki, kun Suomi kykeni järjestämään jo 1952 Helsingin olympiakisat! Maahamme perustettiin sotien jälkeisenä aikana myös runsaasti uusia urheiluseuroja.

Suurta kunnioitusta herättävää on se, että sodasta palanneet miehet olivat urheiluseuratoiminnan keskeisiä pyörittäjiä ja intomielisiä seurojen johtohenkilöitä. Tuolloin jaloa urheiluaatetta levitettiin urheiluseurojen alaosastojen avulla jopa syrjäisimpiin kyliin saakka. Tähän urheilun turvaverkkoon olen tarttunut 1950-luvun puolivälissä ja siinä olen pysynyt. Poikkeuksellisen arvokasta on ollut saada kokemusta tästä valtavan urheiluinnostuksen ajasta, jonka vaikutukset ovat näkyneet urheiluelämässämme vuosikymmenien ajan.

Merkittävää veteraaniurheilun pioneerityötä tehtiin Porissa jo 1950-luvulla, kun Porin Urheiluveteraanit perustettiin vuonna 1954. Seura on ollut vahva urheiluaatteemme edistäjä ja toimii edelleen hienosti. Porin Urheiluveteraanien riveistä on noussut monta kansainvälisen kärkitason mestariurheilijaamme.

Kuntourheilun harrastaminen laajeni 1960-luvulla, mutta kilpaurheilu ei levinnyt vielä kovin merkittävästi kaikkien ikäluokkien harrastukseksi. Vuosikymmenen lopulla kuitenkin sotiemme veteraanit olivat asialla ja tekivät ensimmäisiä kokeiluja veteraani-ikäluokkien valtakunnallisen kilpailutoiminnan käynnistämiseksi mm. hiihtokilpailujen osalta. Samassa hengessä toimivat myös reserviläisjärjestöt.

Sotiemme veteraaneista monet olivat intomielisiä urheilumiehiä. He olivat olleet jatkosodan asemasotavaiheen aikana mukana esimerkillisen hyvin hoidetussa, monipuolisessa ja tärkeässä Puolustusvoimien liikuntakasvatustoiminnassa, johon sisältyi mm. laaja eri lajien kilpailutoiminta. Se piti yllä hyvin myös sotilaiden taistelukuntoa, jota tarvittiin kesällä 1944 Neuvostoliiton suurhyökkäyksen aikana.

Lähes kaikilla sotaveteraaneilla meni rintamalla vuosia, jolloin he eivät voineet osallistua normaaliin siviilielämän urheilutoimintaan. Mutta heillä säilyi urheilukipinä rintamaoloissakin ja halusivat jatkaa urheilemistaan vielä veteraani-ikäluokissakin. Sitä ei estänyt sekään, että monet sotaveteraanit saivat rintamalla henkisiä ja ruumiillisia vammoja, jotka ovat olleet haittana koko loppuelämän ajan.

Hyvin hoidetun sotainvalidien kuntoutus- ja kilpailutoiminnan avulla rakentui vahva pohja maamme vammaisurheilulle ja sen hyvälle kansainväliselle menestykselle. Monet sotainvalidit ovat osallistuneet myös veteraaniurheilun kilpailutoimintaan. Sotaveteraanit ovat olleet merkittäviä maamme vammais- ja veteraaniurheilun edistäjiä ja lipunkantajia!

Suomen veteraaniurheilun isä on sotaveteraani ja -invalidi, opetusneuvos Jouko Pesola, joka 1960-luvun loppupuoliskolta alkaen oli pienen joukon kanssa valmistelemassa valtakunnallista kilpailutoimintaa. Aluksi he järjestivät pieniä kilpailuja ja perustivat epävirallisesti Suomen Veteraaniurheilijat vuonna 1971. Liiton rekisteröinti pistettiin vireille 12.6.1974 ja se toteutui 25.2.1976. Jouko Pesola toimi liiton ensimmäisenä puheenjohtajana vuosina 1971-1980 ja aikana, jolloin veteraaniurheilun kilpailutoiminta käynnistyi kansallisesti ja maailmanlaajuisesti.

Eri lajien harrastusmahdollisuudet ovat myöhemmin parantuneet.

Vuodet 1971-1975 olivat Suomen veteraaniurheilun esivaihetta nimellä Suomen Veteraaniurheilijat. Rekisteröinnin jälkeen vuodesta 1976 alkaen liiton nimi on ollut Suomen Veteraaniurheiluliitto ry (SVU).

Alkuvaiheessa Jouko Pesolan johdolla veteraaniurheilutoimintaamme olivat käynnistämässä sihteeri-rahastonhoitajana veistonopettaja Eero Manninen ja jäseninä diplomi-insinööri Jorma Pesola, varatuomari Erkki Hara, toimittaja Eero Kiviranta, veturinkuljettaja Eino Korkeakangas, puhelinteknikko Toivo Honkanen, diplomi-insinööri Jorma Puttonen, kenraali Yrjö Keinonen, autoilija Oskari Narvanne, filosofian maisteri Juhani Kaila ja toimitusjohtaja Matti Raninen. Tämä pieni, mutta rohkea joukko katsoi eteensä, kun se aloitti järjestäytyneen veteraanien kilpailutoiminnan hahmottelun maassamme. Intomieliset urheilumiehet ovat ansainneet jälkipolvien kunnioituksen ja kiitokset uutta uraa uurtavasta urheilutyöstään!

Liittomme kunnioitettujen perustajien käynnistämä urheilutoiminta tarjoaa nykyään mahdollisimman monelle urheilijalle onnistumisen elämyksiä ja hyväkuntoisena laadukkaan elämän. Urheilusta ja urheilijoiden välisistä ystävyyssuhteista voi nauttia vuosikymmenien ajan. Samalla urheilu tarjoaa eri-ikäisille ihmisille mahdollisuuden kehittyä kilpaurheilijana jopa korkeimman kansainvälisen tason mestariurheilijaksi. Laaja kansallinen ja kansainvälinen toimintamme kannustaa elämään mahdollisimman pitkään kaikin puolin aktiivisesti ja laadukkaasti sekä samalla terveyttä ja toimintakykyä vaalien!

SVU on ollut edelläkävijä liittojen välisessä eheytyksessä, koska sen piirissä ei ole ollut koskaan minkäänlaisia liittojen välisiä kiistoja. Alusta alkaen eri liittoihin kuuluvat urheilijat ovat päässeet SVU:n kilpailutoiminnan piiriin, aluksi henkilöjäseninä ja vuodesta 1983 alkaen liiton jäsenseurojen edustajina.

Jo 1970-luvun alkuvuosista alkaen olin kiinnostunut veteraaniurheilusta, kun valmistauduin jatkamaan korkeushyppyuraani yleisen sarjan kilpailuvuosieni jälkeen. Tuolloin Juoksija -lehti oli paras tietolähteeni. Lehdessä julkaistiin veteraaniurheilun pioneeriaikaan liittyviä uutisia, tiedotteita ja tuloksia sekä 1970-luvun puolivälistä alkaen myös hyviä kisaraportteja kansainvälisistä mestaruuskilpailuista.

Olin 1970-luvun puolivälissä aloitteellinen lajini kilpailutoiminnan kehittämisen osalta. Tein esityksen kasvattajaseuralleni, Karstulan Kivalle, että käynnistäisivät korkeushyppykarnevaalit vuodesta 1977 alkaen, Pihtiputaan keihäskarnevaalien tapaan ja ottaisivat mukaan myös veteraanihyppääjät (N/M35+). Seuralla ei kuitenkaan ollut riittävästi rohkeutta lähteä käynnistämään kaikkien ikäluokkien korkeushyppykarnevaaleja.

Vuonna 1976 esitin Suomen Urheiluliitolle (SUL), että sen toimesta käynnistettäisiin N/M35+ -sarjojen yleisurheilun SM-kilpailutoiminta. SUL torjui esitykseni sillä, että keskittyvät juoksulenkkeilyyn perustuvaan klubitoimintaan. 1970-luvulla oli meneillään yleisurheilun huippukausi, joten sekin saattoi vaikuttaa siihen, että veteraaniyleisurheilun merkitystä ja suuria tulevaisuuden mahdollisuuksia ei osattu ottaa huomioon.

Tietämättäni toiveeni kuitenkin toteutui, kun SVU kävi 28.11.1976 tuloksekkaat neuvottelut SUL:n kanssa veteraaniurheilutoiminnan käynnistämisestä. SVU sai täydet oikeudet organisoida ja järjestää veteraanien kansallisen kilpailutoimintamme sekä vastata kansainväliseen kilpailutoimintaan osallistumisesta. Tämä on ollut selkeä työnjako, jonka pohjalta SVU on hoitanut vastuualueensa erittäin hyvin yhteistyössä seurojen kanssa. Huipentumana on Suomen joukkueen suorastaan mahdoton menestys vuoden 2009 Lahden MM-kilpailuissa ja vuoden 2012 Jyväskylän MM-hallikilpailuissa, joissa Suomi oli mitalitilaston kärkimaa! Tämä on nykyään harvinaista suomalaismenestystä maailmanlaajuisesti harrastetussa urheilumuodossa!

SVU toimi sopimuksen teon jälkeen ripeästi ja käynnisti yleisurheilun SM-kilpailutoiminnan. Viipurin Urheilijat järjesti 20. elokuuta 1977 ensimmäiset veteraanien yleisurheilun SM-kilpailut Helsingin Vuosaaressa. Harmillista on se, että näiden kilpailujen täydelliset tulokset ovat kateissa. Tuolloin naiset kilpailivat 35- ja miehet 40-vuotiaiden sarjasta alkaen. Vuodesta 1979 alkaen myös 35-vuotiaat miehet pääsivät kisoihin mukaan. Se mahdollisti pääsyni SM-kilpailuihin. Vuonna 1980 Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijat järjesti Turussa ensimmäiset SM-hallikilpailut. Minulle on ollut tärkeää, että olen voinut osallistua ulko- ja sisäradoilla vuosittain SM-kilpailujen korkeushyppyyn vuosina 1979-2020.

Hiihto on ollut Suomen veteraaniurheilun pioneerilaji jo 1960-luvun loppupuoliskolta alkaen ja luistelussa mestaruuskilpailutoiminta alkoi vuonna 1983. Näissä lajeissa järjestetään liiton mestaruuskilpailuja, koska Suomen Hiihtoliiton (SHL) ja Suomen Luisteluliiton (SLL) kanssa ei ole tehty yhteistyösopimusta. Veteraani-ikäluokkien kansainvälisestä hiihto- ja luistelutoiminnasta vastaavat em. lajiliitot. Hiihtäjät ja -luistelijat ovat kuitenkin halunneet pysyä SVU:n urheilijaystävällisen kansallisen kilpailu- ja muun toiminnan piirissä.

1970-luku on ollut todellinen urheilun kuohuva vuosikymmen. Tuolloin maassamme ja maailmalla levisi myös valtava hölkkäinnostus. Se loi osaltaan pohjaa veteraaniurheilun käynnistymiselle ja vahvistumiselle kansallisesti että kansainvälisesti. Vuonna 1975 Kanadan Torontossa järjestettiin ensimmäiset veteraanien yleisurheilun MM-kilpailut. EM-kilpailutoiminta käynnistyi vuonna 1978 Italian Viareggiossa.

SVU oli heti alusta alkaen aktiivinen kansainvälisen kilpailu- ja järjestötoiminnan osalta. Helsingissä järjestettiin toiset EM-kilpailut vuonna 1980 ja Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijoiden toimesta alkoi arvokas Pohjoismaiden välinen kilpailuperinne, kun Turussa järjestettiin PM-kilpailut vuonna 1979.

Suomalaiset veteraaniurheilijat ovat olleet alusta alkaen vahvasti mukana kaikissa kansainvälisissä yleisurheilun mestaruuskilpailuissa. Urheilumenestys on ollut aina huippuluokkaa, joka todistaa intomielisyydestä ja rakkaudesta aitoa urheilua kohtaan. Jatketaan samassa toisiamme kannustavassa ja palavassa urheiluhengessä sekä eettisesti vahvan ja yleishyödyllisen urheilun soihdunkantajina!

Kunto Viiru
Kunniapuheenjohtaja, liikuntaneuvos

Suomen veteraaniurheilun isä, opetusneuvos Jouko Pesola

Maamme veteraaniurheilun kes-keinen perustaja ja tienraivaaja, opetusneuvos Moiris Jouko Onerva Pesola syntyi esikoislapsena Karstulassa 10. joulukuuta 1915. Hänen kotipaikkansa oli Soinin Pesolassa. Siellä on edelleen nähtävissä perinteikkään tilan rakennukset, tuulimylly ja pellot. Sen on perustanut Suomenselän erämaa-alueelle Jouko Pesolan esi-isä Fredrik Antinpoika Keisari (1790-1862).

Pesolan suvussa on panostettu voimallisesti koulutukseen, sivistykseen, kulttuuriin, maanpuolustukseen ja urheiluun. Jouko Pesolan vanhemmat, opettajaparis-kunta Helmi ja Vaito Pesola, toimivat pitkään kansan sivistäjinä Soinissa. He olivat siellä hyvin tunnettuja ja monissa asioissa keskeisiä vaikuttajia.

Pitäjäneuvoksen arvonimen saanut Vaito Pesola oli tunnettu ja arvostettu henkilö myös Karstulan puolella, kunta- ja maakuntarajan tuntumassa olevalla kotikylälläni, josta on kotoani Pesolaan matkaa vain 7,3 km. Sain jo kansakoulu-poikana 1950-luvulla hyvän käsityksen karismaattisesta opettajasta ja hänen pojistaan. Pesolan suvun vaikutuksesta on minuun jäänyt pysyvä ja syvä jälki, jota syventää tieto siitä, mitä hyvää liittomme perustaja ja arvostettu edeltäjäni Jouko Pesola on saanut aikaan monilla elämän osa-alueilla.

Kodin opetukset ovat valmentaneet Jouko Pesolaa moniin suuriin elämän-tehtäviin. Koko veljessarja sai opettaja-perheessä vahvan perustan opiskelua ja koko elämäänsä varten. He kouluttau-tuivat hyvin ja menestyivät työelämän vaativissa tehtävissä. Yksi Joukon veljistä on toiminut myös kansanedustajana.

Nuorena Jouko Pesola oli lahjakas yleis-urheilija, kohtasi painimolskilla mes-taripainijoita ja saavutti menestystä ammunnassa. Vuonna 1938 hän valmistui opettajaksi Kajaanin Seminaarista, jossa vaalittiin kasvatuksen ja koulutuksen korkeita ihanteita. Pesola oli hämmäs-tyttävän monipuolinen lahjakkuus, joka pätevöityi musiikin, kuvaamataidon, liikunnan ja puhetaidon opettajaksi. Hän konsertoi laulutaiteilijana kahden vuosikymmenen ajan. Pesolan tunne-tuin sävellys on Veteraanimarssi. Hän on laatinut laulukirjoja koteja ja kouluja varten sekä Sotainvalidien laulukirjan ja ollut myös persoonallinen taidemaalari.

Jouko Pesola oli synnyttämässä suureen suosioon noussutta laulua, Eldankajär-ven jää, eräänä joulukuun iltana 1941 Jal-kaväkirykmentti 32:n komentokorsussa Uhtualla. Rykmentin tiedustelu-upseeri Pesola on muistellut laulun syntymis-hetkeä: ”Toimin ylälaverilla kirjurina ja rykmentin valistusupseeri Erkki Tiesmaa, jonka nimiin laulu on kirjattu, riimitteli laulun nopeaan tahtiin. Tarjosin välillä vaihtoehtoisia sanoja.”

Sotavuosina Jouko Pesola on toiminut adjutanttina, sotilasohjaajana, urheilu- ja tiedustelu-upseerina sekä joukkueenjoh-tajana ja komppanian päällikkönä. Pesola ylennettiin sodan aikana luutnantiksi vuonna 1942 ja palkittiin useilla sota-ajan kunniamerkeillä.

Sodan jälkeen Jouko Pesolalla säilyi kipinä urheiluun ja hän lähti hakemaan muiden samanhenkisten aseveljiensä kanssa oikeutta sille, että veteraanitkin voivat harrastaa urheilua ja nauttia siitä. Tässäkin hän onnistui ja loi maahamme muiden samanhenkisten miesten kans-sa uutta liikunta- ja urheilukulttuuria. Pesola toimi eteenpäin katsovan ja rohkean Suomen veteraaniurheilun val-misteluryhmän johtajana ja liittomme ensimmäisenä puheenjohtajana vuosina 1971-1980. Hänestä tuli Suomen vete-raaniurheilun isä!

Puheenjohtajavuosiensa jälkeen Jouko Pesola suunnitteli Suomen Veteraani-urheiluliiton (SVU) lipun, joka otettiin käyttöön Tampereella 30.6.1984, joten hänestä tuli myös liittomme ensimmäi-nen lipunkantaja!

Jouko Pesola toimi pitkään Suomen Sotainvaliditaiteilijat ry:n puheenjoh-tajana ja loi tiiviit yhteydet Oulunkylän kuntoutussairaalaan, jonka tiloissa on esillä runsaasti sotainvalidien töitä. Siellä on nähtävänä myös Pesolan taideteoksia. Hän oli yhä luova taiteilija ja muiden so-tainvaliditaiteilijoiden tukihenkilö.

Keisarin Sukuseuran toiminnassa Jouko Pesola oli mukana vanhassa Pesolassa 3.7.1988 järjestetystä sukuseuran valmis-tavasta kokouksesta alkaen ja toimi hal-lituksen jäsenenä vuoteen 1993 saakka.

SVU:n ensimmäiseksi kunniapuheen-johtajaksi kutsuttu Jouko Pesola vietti elämänsä loppuvaiheen Oulunkylän kuntoutussairaalassa, jossa hän sai iäisyyskutsun 2.1.2008. Kiitämme ja kunnioitamme urheiluaatteemme sytyt-täjää sekä koko yhteiskuntamme hyväksi toiminutta ansiokasta palvelijaa!

Kunto Viiru
Kunniapuheenjohtaja, liikuntaneuvos

Kuva: SAUL arkisto

Ensimmäinen maailmanmestari Kauko ”*Kaappoo*” Jouppila

Suomen veteraanien ensimmäisen maailmanmestaruuden saavutti Kauko Jouppila M5O -sarjan kiekonheitossa tulok-sella 51.62 (1,6 kg).

Kuuluisan Jouppilan heittäjäsuvun vanhin Kauko Aatos Johannes Joup-pila syntyi Seinäjoella 3. maaliskuuta 1921 ja hänen maallinen vaelluksensa päättyi 10.2.2012. Hän edusti Seinäjoen Urheilijoita. Jouppila teki elämäntyönsä Seinäjoella Valtion Rautateiden tunnolli-sena palvelijana.

Urheilu oli karismaattisen Kauko Joup-pilan elämän rikastuttajana lähes koko elämänkulun ajan. Hänen päälaji oli kiekonheitto. Myös kuulantyöntö tuotti hyviä tuloksia ja menestystä. Urheilu-uransa alussa hänen kehitykselleen antoi potkua veljesten välinen kilpailu. Kaksi vuotta nuoremmasta Jaakko-veljestä tuli huipputason kuulantyöntäjä, joka edusti Suomea vuoden 1948 Lontoon olympiakisoissa.

Kauko Jouppilan urheilukipinää ei sam-muttanut edes parhaisiin miehuusvuo-siin sattuneet sotavuodet. Tällöin hän osallistui rintamakilpailuihin. Asemaso-tavaiheen aikana järjestetty Puolustus-voimien liikuntakasvatustoiminta piti Jouppilan urheiluvireessä ja loi pohjaa myöhemmälle urheilu-uralle.

Sotavuosien jälkeen Kauko Jouppila saavutti kiekonheitossa kansallisen kärki-tason. Hän kehittyi vuosikymmenien ajan tasaisesti ja ainutlaatuisesti! Vuonna 1949 Jouppila sai Kalevan kisoissa hopeaa, heitti vuoden kolmanneksi parhaan suo-malaistuloksen 47,90 ja edusti Suomea Helsingissä järjestetyissä maaotteluissa Tshekkoslovakiaa ja Ranskaa vastaan. Ranska-ottelussa tuli toinen sija tulok-sella 47,43. Vuonna 1954 Jouppila pääsi edustamaan Suomea Helsingissä järjeste-tyssä Ruotsi-ottelussa ja teki lokakuussa vuoden toiseksi parhaan suomalaistu-loksen 48,12. Vielä 35-vuotiaana vuon-na 1956 Jouppila sai kunnian edustaa Suomea kahdessa maaottelussa: Helsin-gissä Ranskaa ja Budapestissa lokakuun lopussa Unkaria vastaan. Syyskuussa hän heitti vuoden parhaan tuloksensa 49,42.

Kauko Jouppilan osalta on kunnioitusta herättävää, että hänen tuloskehityksensä jatkui veteraaniurheilijana vielä maa-joukkuevuosiensa jälkeen. Hän rikkoi ensimmäisen kerran 50 metrin rajan (50,95) 42-vuotiaana vuonna 1963. Hel-singin olympiastadionilla vuonna 1969 järjestetyissä Kalevan kisoissa oli hienoa seurata, kun Kauko osallistui kiekonheit-toon 20-vuotiaan Antti-poikansa kanssa. Antti sai tasaisessa ja jännittävässä kil-pailussa pronssia nuorten SE-tuloksella 56,88. Hänestä tuli sukunsa uusi miesten maajoukkueheittäjä.

Työuransa aikana Kauko Jouppila osal-listui menestyksekkäästi lukuisiin rau-tatieläisten SM-, PM- ja EM-kilpailuihin. Nämä kisat ovat motivoineet osaltaan jatkamaan urheilu-uraa aikana, jolloin veteraaniurheilun kilpailutoiminta ei ollut vielä käynnistynyt. Juuri ennen sen alkua Jouppila oli hurjassa kunnossa, kun hän teki 52-vuotiaana vuonna 1973 kiekonheiton ennätyksensä 54,26!

Vuonna 1975 Torontossa järjestettiin ensimmäiset veteraanien yleisurheilun MM-kilpailut, joissa Kauko Jouppila saavutti ensimmäisenä suomalaisena maailmanmestaruuden, joka tuli M50-sarjan kiekonheitossa. Tämän jälkeen hän oli voittamaton, aina paikalla ollessaan, vuosikymmenien ajan eri-ikäluokkien MM- ja EM-kilpailujen kiekonheitossa sekä saavutti voittoja myös kuulantyön-nössä. Lisäksi Jouppila teki kiekonhei-tossa lukuisia maailmanennätystuloksia eri veteraani-ikäluokissa, viimeksi M85-sarjassa.

On ollut puhuttelevaa sisäistää Kauko Jouppilan elämän mittainen rakkaus kiekonheittoa ja aitoa urheilua kohtaan. Olen saanut aistia tämän ja nähdä hänen poikkeuksellisen upeita urheilusuorituk-siaan. Jouppilalla säilyi kiinnostus urhei-lua kohtaan kilpailu-uran päättymisen jälkeenkin. Tuona aikana näin Jalasjärven veteraanikisoissa, kuinka hän seurasi tarkasti nuorempien heittäjien suorituk-sia. Todellinen mestariurheilija herätti veteraaniurheiluväen piirissä laajaa ar-vostusta ja kunnioitusta kansallisesti että kansainvälisesti.

Kauko Jouppilan urheilu-ura on ollut ainutlaatuinen koko urheiluelämämme piirissä. Hän on ollut intomielinen uuden urheiluaatteemme esitaistelija, joka on edustanut kunniakkaasti veteraaniur-heilun pioneerisukupolvea ja jättänyt esikuvallisen perinnön jälkipolvillemme.

Maailmanmestari Kauko Jouppilan suur-saavutukset ovat Suomen veteraaniur-heilun kirkkainta historiaa!

Kunto Viiru
Kunniapuheenjohtaja, liikuntaneuvos

Kuvat: SAUL arkisto

Leo Saarinen

Jouko Pesola

Historiska tider inom vuxenidrotten

I tidningens ledare lyfter styrelsemedlemmen Petri Maskonen upp en viktig sak – det är brist på funktionärer inom idrotten. Alla tävlingsarrangörer står inför en gemensam utmaning: var skall vi få tävlingsfunktionärer så att tävlingarna kan genomföras? En av hörnstenarna inom den finska idrotten har varit de trogna funktionärerna som frivilligt ställer upp tävling efter tävling, men nu verkar den tiden vara förbi. De stränga koronarestriktionerna har gjort att föreningarnas ekonomi är dålig och det försämrar ytterligare situationen. I Pyhäselkä har man med framgång prövat tävlingar där föräldrarna och barnen tävlar tillsammans och delar på funktionärssysslorna. Men den här idén är svårare att genomföra inom vuxenidrotten. Under koronapandemin borde man ordna skolningstillfällen åt funktionärer så att det finns nyutbildade funktionärer när tävlingarna äntligen kan köra igång i landet.

Tidningens profil är denna gång mästeridrottaren Leo Saarinen. Han har hemma ett imponerande skåp med massor av pokaler och medaljer från mästerskapstävlingar. Kulstötarpappan (smeknamnet som barnbarnen gett åt honom) har världsrekordet i åldersklasserna M70, M75, M80, M85 och M90!

Hälsoredaktören Christer Sundqvist skriver om två viktiga mineraler: magnesium och zink. Bägge är viktiga för hälsan och idrottaren torde behöva mera av dessa än den övriga befolkningen. Om inte mångsidig mat räcker för att täcka behovet kan man ta mineralerna som kosttillskott.

Mentalcoachen och psykologen Elisa Valtanen behandlar temat motgångar i livet och idrotten på ett professionellt sätt. Man bör alltid fokusera på det viktigaste i livet.

Hedersordförande Kunto Viiru får påbörja artikelserien där Veteranidrottsförbundets (nuvarande Vuxenidrottsförbundet) historik presenteras för tidningens läsare. Nu får vi läsa om 1970-talet. Det nygrundade förbundet fick se idrotten inom de äldre åldersklasserna växa fram så småningom. Det känns ärorikt att de som bar det tyngsta lasset i organisationen var våra trogna soldater från världskriget. Med icke-sinande energi och glöd för ett hälsosamt idrottsliv fick vi uppleva heroiska insatser när krigsveteranen, -invaliden och undervisningsrådet Jouko Pesola tog sig an ordförandeskapet. Han fick draghjälp av sekreterare-kassören och slöjdläraren Eero Manninen, diplomingenjören Jorma Pesola, vicehäradsdomaren Erkki Hara, redaktören Eero Kiviranta, lokföraren Eino Korkeakangas, telefonteknikern Toivo Honkanen, diplomingenjören Jorma Puttonen, generalen Yrjö Keinonen, bilisten Oskari Narvanne, filosofie magistern Juhani Kaila och verkställande direktören Matti Raninen. Veteranidrottsförbundet fick 28.11.1976 ensamrätten till mästerskapstävlingar för veteranidrottare. Från första början har Finland varit med i internationella veteranidrotts evenemang och visat sig vara bland de bästa länderna i hela världen. Till exempel Kauko ”Kaappoo” Jouppila kan inom kastgrenarna tituleras som den absolut främsta i den växande skaran av våra duktiga veteranidrottare.

Kolumnisten Christer Sundqvist gör en hisnande dykning in i andningens värld. Nästa gång du tar dina nästan automatiska andetag vill han att du skall lovorda dina mäktiga lungor.

Tidningen presenterar igen några vuxenidrottare. Risto Kemppainen blev fri-idrottare först i vuxen ålder. Före detta spelade han volleyboll på varierande nivå. Hoppgrenarna intresserar mest. Marja-Liisa Mertanen läste ur tidningen att äldre människor kan nuförtiden tävla i fri-idrott och hon är numera jätteduktig i tävlingsgång, löpning på längre distanser och skidning.

Riikka Honkanen har sammanställt ett fint informationspaket om hoppgrenar utan fart och Minna Koivumäki ger praktiska råd hur man skall hoppa utan att ta fart.

Juha Kylänpää har gjort en djupdykning i rekordåret 2020. Inalles 94 nya finska rekord såg dagsljuset och ett nytt världsrekord gjordes av viktkastaren Lauri Helle.

Vuxenidrottsförbundet söker en ny sekreterare till sommaren.

Christer Sundqvist

Henkevää asiaa hengityksestä

Kolumnisti Christer Sundqvist

Hengittäminen tulee meille ajan myötä niin luonnolliseksi asiaksi, että emme juurikaan huomaa hengittävämme 10-20 kertaa happea sisään ja hiilidioksidia ulos jok'ikinen minuutti. Minuutti minuutilta, tunnista tuntiin ja vuodesta toiseen me hengitämme suuremmin sitä miettimättä – kunnes meille tulee yskänkohtaus, astma tai muu hengitystä haittaava seikka saa huomiomme. Silloin normaali ja huomaamaton muuttuu ehkä tuskallisen epämukavaksi ja näkyväksi herätyksen ajaksi.

Oletko ajatellut, että jokainen henkäys, jonka otamme, on tarkoitettu meidän lisäksemme kaikille muille ihmisille planeettallamme? Kukaan ei tietääkseni ole tehnyt ostotarjousta planeettamme happivarastoista. Päinvastoin, olen oivaltanut, että hengitys saattaa olla yksi harvoja demokraattisia asioita, jotka todella syvällisesti ja solidaarisesti yhdistävät meitä ihmisiä. Rajallisia planeetan happivarastoja kulutamme yhdessä!

Hengittämisen myötä voimme kaiken lisäksi tulla vieläpä yhdeksi luonnon kanssa. Puut ja muut kasvit ottavat talteen tuottamamme hiilidioksidin ja korvaavat sen yhteyttämisreaktion kautta muun muassa raikkaalla hapella. Hengityskaasujen kierto on merkittävää kokonaisvaltaista planeettamme todellisuutta, josta me kaikki olemme osallisia. Kasvit, eläimet ja ihmiset yhdessä kaasujen seassa.

Välillä minun henkeni oli salpautua nuorena poikana fysiologian luennoilla kun oivalsin miten monimutkaista hengityselinten anatomia ja fysiologia on. Sellainen nerokas ilmakehässä kiertävien kaasuaarteiden talteenottoelin ja elämän mahdollistaja.

Päivittäin hengittämämme noin 10 000 litraa ilmaa on pääosin kasvien tuottamaa happea ja maaperän luovuttamaa typpeä. Toki hengitysilmassa on myös pieniä määriä muita kaasuja, bakteereja, viruksia, tupakansavua, pieruja, parfyymiä, autojen pakokaasuja ja kaikenlaisia ilmakehässä olevia epäpuhtauksia.

Vain viidesosa hengittämästämme ilmasta on happea, mutta tälläkin pienellä osuudella selviämme mainiosti kunhan pysymme suunnilleen merenpinnan tasolla. Himalajassa asia on toinen ja Atlantin pohjalla eritoten. Jokainen kehomme solu käyttää happea muodostaakseen nauttimamme ravinnon avulla energiaa, elintärkeitä biokemiallisia yhdisteitä ja peräti ajatuksia pääkopassamme. Hapen ja hengityksen merkitystä on mahdotonta liioitella. Monet solut voivat selviytyä hetken verran ilman happea, mutta monet solut tarvitsevat happea jatkuvalla syötöllä. Aivosolut kuolevat, jos niiltä viedään happi. Muutama minuutti ilman happea ja ajatukset eivät enää koskaan kulje.

Tajusin, että ihmiset, jotka noudattavat terveystietoista elämäntapaa, todennäköisesti omistavat myös terveet keuhkot. Eikä tässä vielä kaikki. Terveellinen ruokavalio mahdollistaa keuhkojen terveyden, vaikka ruoka toki kulkee eri putkia pitkin. Ennen pitkää ruoan pilkkomistuotteet päätyvät keuhkojenkin rakennusaineiksi ja suojaksi. Ei ole yhdentekevää missä kunnossa lihaksemme, nivelemme, nikamamme ja jänteemme ovat. Saatetaan tarvita säännöllisen liikuntapanoksen lisäksi ammattilaisten apua esimerkiksi nikaman niksauttamista ja pehmytkudossivelyä.

Henkevää on ajatella sujuvan hengittämisen jatkumoksi terveystietoista ja vapaasti virtaavaa tunne-elämää kun sisäiset harmoniat ovat kunnossa. Henkiset tekijät ovat ratkaisevia hyvinvointimme kannalta. Olemme mitä ajattelemme!

Seuraavan kerran kun hengität tee se vaikka osoittamalla pyyteetöntä rakkautta toimiville keuhkoillesi, ilakoi siitä, että olet elossa, että kierrätät auringonlaskusta toiseen koko luomakunnan kanssa yhteistä kaasuvarastoamme.

Risto Kemppainen (M70)

Kuinka päädyit aikuisurheilijaksi

Ennen siirtymistä aikuisurheiluun ja sitä myöten yleisurheilun pariin Risto pelasi lentopalloa usealla eri sarjatasolla ja ikämiessarjoihin asti.
Vuonna 2007, jolloin Risto oli 57 vuotias osallistui hän SAUL:n järjestämiin vauhdittomiin hyppykisoihin ensimmäistä kertaa. Vaikka harjoittelu oli ollut vähäistä ennen kisaa, niin silti Risto otti hopeaa pituudessa.

Seurakaveri innostajana

Kolmisen vuotta myöhemmin aikuisurheilu alkoi häntä entistäkin enemmän kiinnostaa. Ohjelmaan tuli erilajien kokeilut, juoksut ja hypyt. Kokeiltua tuli myös 10-ottelu, jossa tuli myös menestystä, kerran voitto ja kolme kertaa toinen sija.
Mutta lopullinen innostus aikuisurheiluun tapahtui, kun hän luki lehdestä seurakaverista Reijo Sundellista kertovia juttuja. Esimerkin myötä lajeiksi alkoi muodostumaan hyppylajit, kolmiloikka, pituus ja korkeus. Kahdenkeskiset rupattelut ja Reijon neuvot lisäsivät innostusta ja ponnistustekniikkakin parani. ”Reijo on hankala kilpakumppani ja etenkin korkeushypyssä”, kehuskeli Risto kaveriaan. Risto muisteli, että olisi kerran voittanut Reijon korkeudessa.

Mukavaa porukkaa

Leikkimieliset vitsailut ja kilpakumppanin rehti kannustus tekevät Riston mielestä aikuisurheiluväestä mukavia kavereita. ”Seurakavereidenkin kesken käydään kovaa kisaa ja kun harjoitellaankin yhdessä, niin se vahvistaa ryhmähenkeä.”
Tulevista kisoista, joihin Risto tähtää ei ole vielä tässä vaiheessa varmuutta, mutta ainakin vauhdittomien hyppyjen SM-kisat ovat ohjelmassa, -jos kisat voidaan järjestää. (Haastattelu tehty 11/2020)

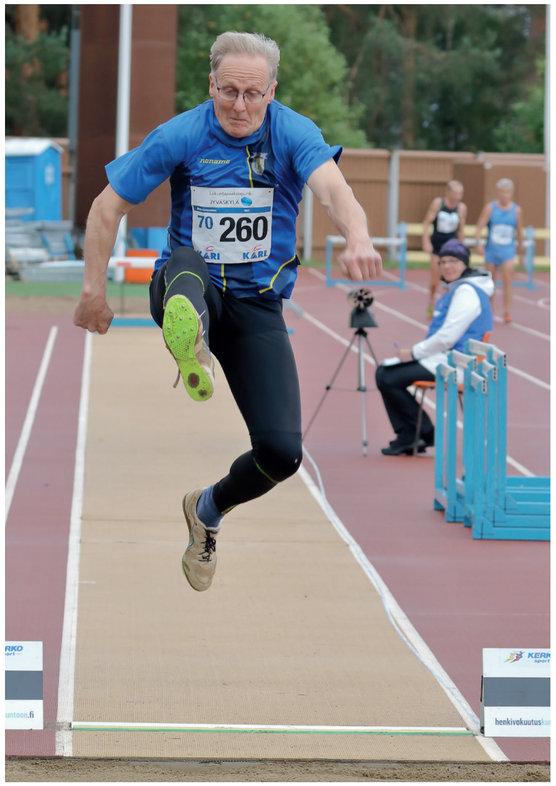
Tuloksellinen kausi 2020

Risto Kemppaiselle kausi 2020 oli menestyksellinen. Risto keräsi seuralleen (ViUV) SAUL:n maljapisteitä kaikkiaan 47 pistettä. Pisteille oikeuttivat neljä kultaa, yksi hopea ja neljä pronssia.

Riston nimissä olevat seuran ennätykset (lähde ViUV)

200m 31,92 (M70)
Pituus 4,91 (M60)
Kolmiloikka 10,64 (M60)
Kolmiloikka 10,05 (M65)
Kolmiloikka 9,51 (M70)
10-ottelu 6126 (M60)
10-ottelu 5440 (M65)
Halli 5-ottelu 3349 (M60)
Halli 5-ottelu 3446 (M65)
Ruotsalaisviesti 1000m 2.36,57 (M55)

Teksti ja kuvat: Aarto Nevala



Risto palkittiin vuoden 2020 miesurheilijana seuran vuosikokouksessa.

Maija-Liisa Mertanen (N60)

Kuinka päädyit aikuisurheilijaksi

Lapsuudessa Maija-Liisa harrasti hiihtoa ja jota jatkui pitkälle aikuisiälle asti. Eikä rakasta harrastusta ole vieläkään hyljätty, suksilla oloa on vaan haitannut Etelä-Suomen huonot talvet (haastattelu tehty 11/2020).
”Kun olin 55 vuotias, niin luin paikallisesta lehdestä juttuja ja tuloksia aikuisurheilusta, ja siitä sain kipinän lähteä kokeilemaan.”
”Samana vuonna 2015 osallistuin kisoihin, kokeilin kuulaa, keihästä ja painonheittoa, mutta sitten huomasin, ettei minulla riitä voima noihin lajeihin.

Kaveri (Moisander) houkutteli kävelyyn

Vuonna 2016 Maija-Liisa osallistui oman seuran järjestämiin kansallisiin kävelykilpailun ja siitä lähtien kävelystä tuli hänelle lempilaji. Tällä hetkellä Maija-Liisa osallistuu pääasiassa vain kävelykilpailuihin, mutta tarvittaessa hän osallistuu myös juoksumatkoille. ”Jos seura tarvitsee osallistujia juoksumatkoille, niin silloin voin osallistua juoksumatkoillekin, harvemmin kuitenkaan 800 metriä lyhyemmille matkoille”.
Ja kun katselee SAUL:n tuloslistoja, niin kyllä siellä Maija-Liisan nimi komeilee monen juoksumatkan tuloslistoilla, ja usein vielä ihan kärjessä. Tuoreimpina esim. viime kesän Jyväskylän SM-kisoista 5000 ja 10000 metrin voitot. Monipuolinen ja lahjakas urheilija kaiken kaikkiaan.

Harjoittelu olosuhteet Nummelan seudulla ovat Maija-Liisan mielestä hyvät. Loistavat metsäreitit ja alkuvuodesta 2020 valmistunut Certos Areena luo hyvät puitteet talvikauden harjoitteluun. ”Harjoittelen yleensä joka toinen päivä ja lenkkikilometrejä kertyy 30-40 km/viikko. Kävelyn harjoituskavereista on puute”.

Mitalisatoa

Viime vuonna Maija-Liisa Mertanen keräsi seuralleen 34 SAUL maljapistettä. Pisteitä tuli yhdeksästä kultamitalista ja yhdestä hopeasta.

Maija-Liisan nimissä olevat seuran ennätykset (lähde ViUV)

400m 76,15 (N55)
800m 3.02,54 (N55)
800m 3.09,60 (N60)
1500m 14.52,65 (N55)
1500m 14.08,41 (N60)
5000m 25.03,55 (N55)
5000m 25.02,03 (N60)
10000m 50.58,58 (N55)
10000m 50.40,39 (N60)
3000m ratakävely 17.19,0 (N55)
3000m ratakävely 17.03,4 (N60)
5000m ratakävely 30.15,40 (N55)
5000m ratakävely 28.57,46 (N60)
2000m esteet 10.27,48 (N55)
Kuula (3.0 kg) 8,13 (N55)
Keihäs (500 g) 23,11 (N55)
Painonheitto (7.258 kg) 6,08 (N55)

Teksti ja kuvat: Aarto Nevala

Maija-Liisa Mertanen palkittiin vuoden 2020 naisurheilijana seuran (ViUV) vuosikokouksessa.

Kuinka hypätään pitkälle ja korkealle vauhdittomissa hypyissä?

SAUL:in hallikauden avaa perinteisesti vauhdittomien hyppyjen (pituus, kolmiloikka ja korkeus) SM-kisat. Ne ovat kutkuttavan jännittävä ja hauska tapahtuma. Syksyn ja talven harjoituskauden jälkeen on mukava tavata pitkästä aikaa urheilukavereita.

Miten sitten voi valmistautua näihin kisoihin? Asiaa kannattaa lähestyä pohtimalla ominaisuuksia, joita nämä lajit vaativat: Vauhdittomat hypyt vaativat mm. hyvää lihasvoimaa, ponnistusvoimaa, räjähtävyyttä, kimmoisuutta, liikkuvuutta ja lisäksi oikeaa suoritustekniikkaa. Pikajuoksijat, hyppääjät ja heittäjät tarvitsevat näitä samoja ominaisuuksia myös vauhdillisissa lajeissaan. Siksi esimerkiksi vauhditonta pituutta käytetäänkin ympäri vuoden yleisurheilijoiden yhtenä testinä.

VAUHDITTOMAT HYPYT OVAT VOIMALAJI

Vauhdittomissa hypyissä koko vartalon lihakset tekevät töitä yhdessä. Vahva keskivartalo ja syvät lihakset sytytettyinä takaavat pitkät ja korkeat hypyt. Tiedustelin lentävistä loikistaan tunnetulta **Kirsi Spoof-Tuomelta**, millä harjoitteilla hän kehittää vauhdittomissa pituudessa ja kolmiloikassa tarvittavia voimaominaisuuksia. Kirsi mainitsee esimerkkejä: ”Hyviä harjoitteita ovat kyykkyjen eri variaatiot (taka-, etu- ja askelkyykyt), suorin jaloin maastaveto ja lantion ojentamiseen liittyvät harjoitteet (hip extension). Vahvojen reisien lisäksi tarvitaan vahvoja pakaroita, lantiota ja pohkeita. Lantioon voimaa saa vaikka kahvakuulalla (heilautukset terävällä lantion lyönnillä).”

RÄJÄHTÄVYYTTÄ JA KIMMOISUUTTA TARVITAAN

Vauhdittomissa hypyissä tarvittavaa räjähtävyyttä ja kimmoisuutta voi kehittää loikilla, hypyillä ja plyometrisilla (iskuttavilla) harjoitteilla. Kirsin mielestä boksi- ja aitahypyt ovat varmaan parhaimpia vauhdittomia ajatellen, ja kuntopalloheitotkin ovat hyvä harjoitus räjähtävän voiman hankintaan. Itse tykkään kuulanheitoista (pään yli takaa, jalkojen välistä edestä jne.) ja koen, että ne ovat kehittäneet räjähtäviä ominaisuuksiani yhdessä Kirsin mainitsemien harjoitteiden kanssa. Kuulanheitoissa on sekin hyvä asia, että kehittymistä voi seurata kauden aikana testaamalla heittopituuksia. Mittanauha on hyvä tsemppari!

Moni on varmaankin huomannut, että kolmiloikassa pisimmälle loikkivat yleensä ne, joiden loikat ovat elastisen kimmoisia. Toiset ovat luontaisesti enemmän kimmoisampia, mutta elastisuuttakin voi kehittää yllä mainituilla hyppy-, loikka- ja plyometrisillä harjoituksilla.

TAIPUISA KROPPA VIIMEISTELEE SUORITUKSEN

Liikkuvuutta tarvitaan kaikissa lajeissa ja arkielämässä. Iän ja liiallisen istumisen myötä erityisesti selkä, lantio, lonkankoukistajat ja rintaranka olisi tärkeää pitää joustavina. Liikkuvuuden kehittäminen on hyvä pitää mukana kaikkien harjoitusten aktiivisissa lämmittelyosioissa. Se tapahtuu helposti ilman erityisiä ponnisteluja ja suunnitelmia, kun rutiinina on vakiolämmittelyavaukset.

Korkeushypyn floppaustyylissä painottuu erityisesti selän liikkuvuus. Jos selkä on kankea, niin hypyt jäävät väistämättä matalammaksi. Kilpailuissa saa hypätä myös kierähdystyylillä. Kyselin tämän tyylin spesialistina tunnetulta **Reijo Sundellilta**, mitä erityistä kierähdystyyli vaatii hyppääjältä. Hän kuvailee: ”Kyseessä on akrobaattinen laji, joka vaatii erityisesti keskivartalolta
hyvää liikkuvuutta. Hypyssähän sukelletaan riman yli ja sukelluksessa on tärkeätä saada jalat pystyyn. Tässä vaaditaan liikkuvuutta koko kropalta.”

SÄÄNNÖLLINEN TEKNIIKKAHARJOITTELU ON TÄRKEÄÄ

Vauhdittomia hyppyjä voi harjoitella muiden harjoitusten yhteydessä, mutta toistomäärät kannattaa pitää melko pienenä. Itse olen harjoituksissa hyppinyt kerrallaan korkeintaan viisi maksimihyppyä/vauhditon laji.

Vauhdittomassa pituudessa kannattaa huomioida tehokas ja vahva käsien käyttö. Ponnistuksen syvyyttä kannattaa myös tarkkailla, sillä usein lähdetään hyppyyn liian ylös jäävästä kyykystä. Syvemmästä kyykystä saadaan suuret lihakset, kuten reidet, tehokkaammin mukaan. Ennen ponnistukseen lähtöä otetaan syvä sisäänhengitys ja samalla tiukataan keskivartalo. Sitten ponnistetaan räjähtävällä voimalla ylös eteen sekä käsiä eteen kurottaen. Ponnistus pitää viedä loppuun asti ja katse suunnata kauas eteen. Pituutta harjoitellessa kannattaa kiinnittää huomiota myös hypyn korkeuteen, sillä hypyt jäävät helposti liian mataliksi.

Suurin osa yllä mainituista ohjeista pätee myös kolmiloikkaan ja korkeuteen. Kolmiloikassa avainasemassa on omaksua rohkeus heittäytyä (”kaatua”) eteenpäin ensimmäiseen ponnistukseen ja yhdellä jalalla alastuloon. Korkeudessa taas on tärkeää oppia hypyn suuntaaminen ylöspäin oikealta ponnistusetäisyydeltä. Siksi korkeutta kannattaa harjoituksissa hypellä riittävän korkealta, jotta oppii hyppäämään ylöspäin suuntautuen eikä liikaa rimaa päin. Näin saa sekä hyppykulman että sopivan ponnistusetäisyyden vakioitua. Kisoissa voi tulla joskus paljonkin hyppyjä, jos korkeudessa aloittaa liian matalalta päivän kuntoon ja tekniikkaan nähden. Esimerkkinä mainittakoon 2018 SM-kisat, joissa itse hyppäsin peräti 16 kisahyppyä!

Kilpailuissa hyppääjät hyppivät niin lenkkareilla kuin piikkareillakin. Korkeutta toiset hyppivät paljain jaloinkin. Lenkkarit ovat oma suosikkini, mutta valitsen aina sellaiset, joissa ei ole kannan perässä liikaa materiaalia pituutta vähentämässä. Vauhdittomien hyppyjen sääntöihin kannattaa tutustua, jotta myös harjoituksissa oppii tekemään oikeita, kilpailukelpoisia toistoja:
www.saul.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vauhdittomien-hyppyjen-saannot.pdf

Teksti: Riikka Honkanen

Kuvat: Olli Leino

Koivuniemi pituus, kesä 2020. Kuvaaja Hannu Rautopuro.

Ajatuksia vauhdittomista hypyistä

Urheiluystäväni Riikka Honkanen kyseli minulta ajatuksia, miten harjoitella vauhdittomia hyppyjä. Kerron tässä omasta kokemuksestani ja omista havainnoistani, mitkä on ovat toimineet minulla, joskus paremmin ja aina ei ihan niin hyvin. Vinkkini eivät välttämättä toimi kaikilla, ja koulukuntia on erilaisia.
Kroppaa tulee valmistaa vauhdittomiin hyppyihin koko vuoden ympäri erilaisilla osa-, valmistavilla- ja perusvoimaharjoitteilla. Jotta saa ylläpidettyä tai kehitettyä ominaisuuksia, tulee varsinkin näin aikuisiässä läpi vuoden ylläpitää nopeus-, kimmoisuus- ja voimaominaisuuksia. Muuten ne taantuvat eikä mikään tule enää ilmaiseksi. Itselläni on ilmeisesti luonnonlahjana kehittynyt hyvä ponnistusvoima, joka herättelyn jälkeen toimii iästä riippumatta. Ponnistusvoimaa ei varmaankaan pysty ihan valtavasti kehittämään, mutta herkkyyttä, hermotusta, räjähtävyyttä voi herätellä ja voimaa kehittää.

HARJOITTELUVINKKEJÄ

Pyrin sijoittamaan lähes jokaiseen harjoitteluun itselleni mieluisia hyppyelementtejä, iskutusta/räjähtävyyttä. Teen alkuverkassa muun lämmittelyn lisäksi erilaisia vahdittomiin hyppyihinkin valmistavia hyppelyitä ja loikkia esim. vuoroloikat, vuorokinkat, tasatassut, jännehypyt, pakiäpomput, vauhtiloikat, kinkat. Myös osalla koordinaatioista saa aikaiseksi elementtejä hyppyihin (pikku- ja isovuorohyppelyt sekä nilkan ja vartalon asentoa aktivoivat koordinaatiot). Myös hyppynaruhyppely on kuulunut hyppelyharjoitteluuni alku- tai loppuverkassa.
Pyrin ottamaan lajiharjoittelun ohessa esim. ennen korkeushyppytreeniä muutamia vauhdittomia korkeushyppyjä ja ennen pituushyppytreeniä vauhdittomia pituus- ja kolmiloikkahyppyjä. Nämä orientoivat kropan tulevaan vauhdilliseen lajitreeniin.
Kuntosaliharjoittelun vaihtoehtona tykkään tehdä voimaharjoittelun kokonaan hyppy- ja loikkatreeninä, joka sisältää erilaisia hyppyjä kuten vauhdittomia 5- ja 3-loikkia, kinkkauksia, vuoroloikkia, vuoro-kinkkoja, päkiähyppyjä, kyykkyhyppyjä ja lisäksi loikkia muutaman askeleen vauhdilla. Tämä on ollut tehokas ja mieluisa voimaharjoitus.
Jotkut tykkäävät tehdä boksiponnistuksia vauhdittoman ponnistuksen kehittämiseksi. Itse olen tehnyt enemmän esim. korkeushyppypatjalle ponnistuksia. Ei tarvitse pelätä kompuroimista. Patjalla voi harjoitella sekä pituushypyn suuntausta ilmavaksi ja eteenpäin sekä samoin boksiponnistuksia ylöspäin suuntautuvaan ponnistamiseen (alastulo patjalle jaloilleen).
Voimaharjoittelussa olen pyrkinyt tekemään alaraajojen voimaharjoittelun lisäksi myös keskivartalon lihastasapainon ylläpitämistä. Vauhdittomissa hypyissäkin on koko kropan lihasvoima ja -hallinta tärkeää. Kolmiloikassa keskivartalo pääsee herkästi ”vuotamaan”, mikä rokottaa senteistä. Vatsalihasharjoituksena hyvä on esim. ”linkkuveitsi”, jolla saa vartalon koko ketjulle valmistavan harjoituksen.

TEKNIIKKAHUOMIOITA

Vauhdittomassa pituushypyssä minua on auttanut käsien käytön suuntautumiseen keskittyminen. Käsillä saa ohjattua ja tehostettua hypyn suuntaa, joko pitkälle eteen kurottaen tai rytmikkäästi heilauttaen eteen-taakse tai korkealle ylös.
Minulla on ollut taipumus vauhdittomassa korkeushypyssä suunnata ponnistukseni liian nopeasti rimaan päin eikä suoraan ylös. Tämä mielessäni olen harjoitellut paikaltaan ponnistuksia: Lähtöasennossa kylki seinään (vaihtaen) päin ja läpsäytys seinään mahdollisimman korkealle. Olen merkannut oman ”enkkani” seinälle ja tavoitellut sitä. Tämä on ollut hyvä harjoitus ylöspäin tapahtuvan hyppysuunnan hakemiseen.

VAUHDITTOMIEN HYPPYJEN LAJITREENIEN VINKKEJÄ

Vauhdittoman korkeushypyn harjoittelu on usein mukava aloittaa käyttämällä rimana kuminauhaa, niin ei tule turhaa pelkoa ja jännitystä. Riman kanssakin on hyvä välillä harjoitella, jotta siihen tottuu ja saa tietoa omasta tulostasosta.
Vauhdittomia hyppyjä on kiva harjoitella porukalla. Kaverilta saa hyviä vinkkejä, tekniikka-analyyseja ja tsemppausta pikku ”kisaamisen” muodossa. Omien suoritusten videokuvaaminen auttaa myös oman tekniikan analysoinnissa. Puhelin vaan sopivalle alustalle pystyyn ja videokuva päälle. Videon hidastustoiminnon avulla voi sitten analysoida suoritusta. Tämä on ollut oma ”virtuaalinen valmentajani”.

Kuva: Eija Harju

Minna Koivuniemi

TIEDOTE:

SAUL yleisurheilun kilpailusäännöt on päivitetty 19.1.2021

SAUL – Yleisurheilun kilpailusäännöt astuvat voimaan 30.1.2021 alkaen.
Päivitetyt säännöt löytyvät liiton verkkosivuilta kohdasta https://www.saul.fi/kilpailu/saannot-ja-pistelaskuri/.

Seuraavassa on esimerkkejä sääntöpäivityksistä:

1.1 Kansanvälisten järjestöjen nimenmuutokset on päivitetty - esim. IAAF -> WA:n (World Athletics)

1.7 Jotta kilpailuissa saavutettu tulos voidaan hyväksyä 30+ - sarjan Suomen ennätykseksi, pitää urheilijan ja kilpailun järjestelyiden täyttää SAUL:n Suomen ennätysten hyväksymiselle määrittelemät Suomen ennätys -säännöt. Säännöt ovat nähtävillä SAUL:n julkisella verkkosivustolla (www.saul.fi).
Voimassa olevat Suomen ennätykset ovat nähtävillä SAUL:n julkisella verkkosivustolla (www.saul.fi). Ennätystilasto päivitetään vuosittain viimeistään joulukuun loppuun mennessä.

2.1 Vuosittain järjestettäviin SM-kilpailuihin on lisätty SM-polkujuoksu. SAUL:n hallitus voi lisäksi päättää tapauskohtaisesti myös muiden SM-statuksen saavien kilpailujen järjestämisestä (esim. pitkien heittojen talvi-/hallikilpailut).

3.4 Kilpailujen järjestäjä on velvollinen maksamaan järjestämisoikeudesta SAUL:lle korvauksen, jonka perusteet ja suuruuden SAUL:n hallitus päättää. SAUL:n hallitus päättää myös SM-kilpailujen rekisteröinti- ja ilmoittautumismaksun suuruuden vuosittain.

4.2 Ilmoittautumisaika mestaruuskilpailuihin päättyy 10 päivää ennen kilpailujen alkamispäivää

4.3 Jos urheilija on varmistanut osallistumisensa kahteen samanaikaisesti kilpailtavaan lajiin, mutta ei osallistu toiseen näistä lajeista, hänen tuloksensa hyväksytään siinä lajissa, johon hän osallistuu.

5.1 SM-yleisurheilu järjestetään järjestäjän kilpailuhakemuksen perusteella ja SAUL:n kilpailuvaliokunnan hyväksymänä neljänä tai kolmena peräkkäisenä päivänä (torstai/perjantai – sunnuntai) seuraavan päiväohjelman mukaisesti:
4-päiväinen kilpailumuoto
<SAUL SM-2020 mallin pohjalta>
3-päiväinen kilpailumuoto
<kuten aiemminkin>

5.7 Vauhdittomiin hyppyihin on lisätty kolmiottelu, johon on ilmoittauduttava erikseen

6. Lisäyksiä ja täsmennyksiä WMA:n ja WA:n sääntöihin

7. Viranomaismääräykset ja ylivoimainen este

Ennätyskatsaus vuodelta 2020

Lauri Helle kiekossa.

Vuonna 2020 syntyi yhteensä 94 uutta Suomen ennätystä. Niistä 32 syntyi hallissa ja 62 ulkona. Koronarajoitukset vaikeuttivat kilpailuiden järjestämistä, ja kilpailuja oli huomattavasti vähemmän.

Maailmanennätyksiä syntyi viime vuonna yksi. Perniön Urheilijoiden **Lauri Helle** heitti heinäkuussa painoa uusiin ennätyslukemiin Helsingissä 7,61. Pari viikkoa aiemmin hän heitti Turussa 7,48. Helle täytti vappuna 95 vuotta.

Ainoan Euroopan ennätyksen teki 70-vuotias **Jarmo Lipasti**. Hän hyppäsi tammikuussa Hyvinkäällä hallissa seivästä 326. Kesällä Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijoiden Lipasti hyppäsi ulkona 334, joka on uusi Pohjoismaiden ennätys. Marraskuussa Lipasti otteli halliseitsenottelussa huippupisteet, mutta laji ei ole enää virallinen laji 70-vuotiassa. Tulos on kuitenkin maailman paras.

Vetelin Urheilijoiden **Marja Eskelinen** rikkoi 50-vuotiaissa seipään haamurajan kolme metriä. Ensin hän hyppäsi kotikonnuillaan Vetelissä tasan kolme metriä. Jyväskylän SM-kilpailuissa uusi Pohjoismaiden ennätys 313 näki päivänvalon. Tulosta ei vielä tätä kirjoitettaessa ole virallistettu, mutta ennätys on ruotsalaista kumileimaa vailla. On siis käytännössä selvä tapaus!

Ahkerin Suomen ennätysten parantaja oli **Laura Manninen**. Kenttäurheilijat-58:aa edustava Manninen paransi 45-vuotiaiden SE-lukemia vuoden aikana peräti yhdeksän kertaa; maantievitosella ja ratakympillä kerran, maratonilla ja puolimaratonilla kahdesti sekä maantiekympillä kolme kertaa.
*- Puolimaratonin ennätysparannus lämmittää mieltä, harvoin sitä tässä iässä parantaa henkilökohtaista ennätystä. Myös Helsinki City Running Dayssä juostu maantievitosen SE oli yllättävän hyvä. Ohitinhan **Sara Kuiviston**, vaikka hän loppukirissä minut yllättäen voitti,* Manninen nostaa ennätyskautensa huippukohtia.

Nelikymppisissä naisissa Pudasjärven Urheilijoiden **Annemari Kiekara** paransi useampaa ikäluokkansa ennätystä. Kiekara oli Kalevan Kisojen tuplavoittaja ja oli ainoa suomalainen, joka edusti Suomea MM-puolimaratonilla Puolassa. Se olikin koronakauden ainoa kansainvälinen arvokilpailu.

Samassa ikäluokassa Keski-Uudenmaan Yleisurheilun **Niina Kelo** oli ennätyshakuinen heittolajeissa. Ikäluokan kiekossa SE:n 47,00 heitti Tampereen Pyrinnön **Tanja Komulainen**. Komulaistakin pidemmälle yli 50 metriä heitti **Pauliina Aalto** kuitenkin liian nuorena. Aalto täytti vasta kilpailukauden jälkeen 40 vuotta. Tuo haamuraja on oiva tavoite tälle vuodelle.

Useampaan SE-tulokseen ylsivät lisäksi **Katja Blunden** N40, **Eila Mikola** N85, **Seija Nurmi** N65, **Jukka Kaukola** M55, **Erja Rinne** N60 ja **Marjatta Taipale** N80.

30-vuotiaiden kansainvälisesti paras SE tehtiin jo tammikuussa, kun **Annimari Korte** aitoi 60 metriä aikaan 8,11. kauden ainoassa hallikilpailussaan. Korte paransi **Johanna Halkoahon** ennätystä 11 sadasosaa.

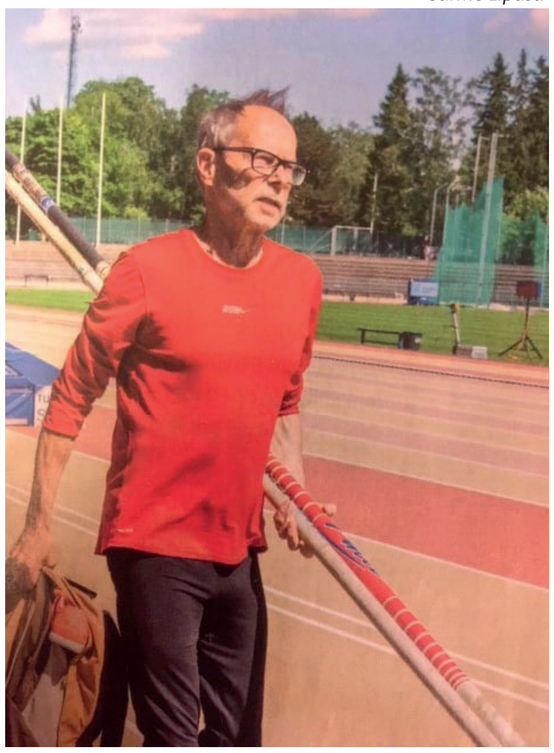
Sampo Kiviharju paransi useamman kerran M35 200 metrin ennätystä ja viimeisimmän parannuksen Turun Kalevan Kisoissa. Viestijuoksuissa **Helsingin Kisa-Veikot** teki peräti viisi SE-tulosta.

Teksti: Juha Kylänpää
Kuvat: Jarmon ja Marjan kuvat ovat heidän arkistosta.

Laura Manninen. Kuva, Olli Leino.

Marja Eskelinen

Jarmo Lipasti



Vuoden 2020 ennätykset tulosliitteessä.

TYÖPAIKKAILMOITUS

SAUL
SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY

Suomen Aikuisurheiluliitto ry (SAUL) on yli 30-vuotiaiden kilpaurheilu- ja terveysliikuntaliitto. SAUL edistää terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävää laaja-alaista harrastus-, koulutus- ja kilpailutoimintaa jokaisen omalla tasolla.

Liitto elää voimakasta aikuisliikunnan kasvuvaihetta. Jäsenjärjestöjä on yli 360, joissa yli 10 000 jäsentä. Kansallinen ja kansainvälinen kilpailutoiminta on lisääntynyt sekä kunto- ja terveysliikunnan osuus kasvanut. Nykyisen toimenhaltijamme siirtyessä eläkkeelle:

HAEMME JÄRJESTÖSIHTEERIÄ

Tehtäviin kuuluvat mm. viestintä liiton eri media-alustoilla, järjestöviestintä, kilpailukalenterin ja jäsenrekisterin hoito, tilausten vastaanotto ja laskuttaminen sekä www-sivujen ylläpito.

Hakijalta edellytämme:
- hakijalta edellytetään työtehtävään soveltuvaa koulutusta ja työkokemusta
- oma-aloitteisuutta, organisointi- ja yhteistyökykyä
- IT-osaamista (Windows-ympäristö)
- viestinnän osaamista
- palvelualttiutta

Järjestötyön tuntemus, kokemus ja kielitaito (englanti, ruotsi) katsotaan eduksi. Työsuhde alkaa 1.6.2021 tai sopimuksen mukaan.

SAUL tarjoaa mahdollisuuden toimia pienessä tiimissä suuren urheiluyhteisön ytimessä: kahden työntekijän toimistomme sijaitseen Sporttitalossa. Se on urheiluliittojen keskittymä, jossa työskentelee yli 400 henkilöä yli 60 urheilujärjestön palveluksessa. Osoitteemme on Valimotie 10 Helsingissä.

Lisätietoja antaa toiminnanjohtaja Oki Vuonoranta 050 441 1330, oki.vuonoranta@saul.fi.

Kirjalliset hakemukset palkkatoivomuksineen pyydämme lähettämään 7.4.2021 mennessä osoitteella toimisto@saul.fi.

Pikajuoksun pienryhmien valmennuspäivät jatkuvat

Koulutus- ja valmennusvaliokunnan esityksestä lopputalven ja kevään aikana on seurojen tai alueellisten ryhmien edelleen mahdollisuus järjestää pikajuoksun valmennuspäivä pienemmälle ryhmälle. Ryhmän suuruus voi olla esim. 4 – 12 henkilöa. Tilaisuudet pidetään seurojen ja /tai ryhmien omissa harjoitustiloissa.

Miten valmennuspäivä järjestetään: Seura tai alueellinen ryhmä sopii ajan tilaisuudelle. Varaa harjoittelupaikan ja tarvittavat välineet paikalle ja kutsuu valmentajan.

Esimerkki päivän ohjelmasta:
- klo 10.00 aamuvenyttely + pikajuoksun tekniikkaharjoitus ja päivä/viikkorytmi harjoittelussa, kausijako
- klo 11.30 palautusjakso evät/lounas (omakustanteinen).
- klo 12.30 palaveri / keskustelu kuluvan kauden ohjelmoinnista.
- klo 13.15 voimaharjoitus oman vartalopainon avulla
- klo 15.00 nopeus- ja vauhtikestävyysharjoitus
- klo 16.00 päätöskeskustelu /palautteet

Tilaisuuteen osallistuja saavat ohjelmaesityksen kuluvalle harjoittelukaudelle. Valmennuspäivästä koituu jokaiselle mukanaolijalle pieni henkilökohtainen maksu, joka peritään päivän aikana. Maksusta sovittaa kutsun yhteydessä.
Päivän valmentaja **Alpo Pirttinen**

Varaukset: Alpo Pirttinen puh 045 6566265 tai sähköposti alpo.pirttinen@gmail.com.

Synsam ja SAUL sopivat pitkäaikaisesta yhteistyöstä

Synsam huolehtii aikuisurheilijoiden silmäterveydestä

Pohjoismaiden suurin silmäterveyden asiantuntija Synsam ja Suomen Aikuisurheiluliitto ovat solmineet pitkäaikaisen yhteistyösopimuksen aikuisurheilijoiden silmäterveyden edistämiseksi. Sopimuksen avulla Suomen Aikuisurheiluliitto pystyy tarjoamaan jäsenseuroilleen kattavat Synsamin tarjoamat palvelut ja erikoisedut näkökyvyn ylläpitämiseksi. Edut saa käyttöön jokaisen seuran omalla jäsenkoodilla.

Suomen Aikuisurheiluliitto ry haluaa huolehtia aikuisurheilijoiden näkökyvystä ja on solminut pitkäaikaisen yhteistyösopimuksen Synsam Group Finland Oy:n kanssa. Sopimuksen tavoitteena on varmistaa kaikkien yli 30vuotiaiden näkökyvystä huolehtiminen. Sopimus tarjoaa jäsenseuroille ja heidän jäsenilleen kattavat edut ja palvelut näkökyvyn ylläpitoon.

”Olemme innoissamme tästä uudesta sopimuksesta Synsamin kanssa, joka juhlistaa näyttävästi 50 vuotista taivaltamme aikuisurheilun edistämiseksi. Nyt voimme tarjota jäsenillemme konkreettista apua näkökyvyn ylläpitoon ja samalla tukea paikallisten seurojen toimintaa,” kertoo Suomen Aikuisurheiluliiton toiminnanjohtaja Oki Vuonoranta.

Synsam ei ole ensimmäistä kertaa mukana tukemassa urheilua. He tekevät muun muassa yhteystyötä Suomen Olympiakomitean kanssa lasten liikkumisen edistämiseksi ja mahdollistamiseksi. Synsam myös toimittaa Tokion kesäolympialaisissa 2021 Suomen olympiajoukkueen urheilu- ja aurinkolasit.

”Meille on luontevaa jatkaa toimintaa urheilun ja liikunnan edistämiseksi. Näkökyvyssä tapahtuu paljon muutoksia jo 35 ikävuodesta alkaen, mutta emme halua antaa sen olla esteenä urheilulle. Yhteistyöllä Suomen Aikuisurheiluliiton kanssa varmistamme, että saavutamme kaiken ikäiset urheilijat Suomessa,” kertoo Synsam Group Finlandin toimitusjohtaja Vesa Mars.

Synsamin kanssa tehty yhteistyösopimus on hyvää jatkumoa aikuisurheilijoiden terveyden ja toiminnan ylläpitimiseksi. Sopimus on myös iso osoitus aikuisurheilun arvostuksesta ja merkittävä päänavaus yhteiskumppaniverkoston kehittämiseksi. Aikuisurheilijat muodostavat merkittävän kasvupotentiaalin ja tulevaisuudessa toiminnan näkyvyyteen ja tunnettavuuteen tullaan panostamaan entistä enemmän.

”Olemme erittäin ylpeitä Synsam yhteistyösopimuksestamme. Sopimus ei vain tarjoa jäsenseuroillemme hyviä etuja, vaan myös pitkäaikaista seuratoiminnan tukemista,” Vuonoranta kertoo innoissaan.

Synsam Group Finlandin ja Suomen Aikuisurheiluliiton välinen sopimus on solmittu helmikuussa 2021 ja se astuu voimaan 1.3.2021. Sopimuksen avulla Suomen Aikuisurheiluliiton jäsenseurat, ja niiden jäsenet, saavat erikoisetuja Synsamin tuotteista ja palveluista. Edut saa käyttöön jokaiselle seuralle toimitulla omalla etukoodilla. Etukoodilla tehtyjen huolenpitosopimuksien perusteella Synsam tukee seuran toimintaa. Molempien sopimusosapuolten etujen toteutumisesta vastaa SERP Oy.

SERP ja Aikuisurheiluliitto ovat toimittaneet helmikuun aikana jokaiselle seuralle tiedoksi Synsam erikoisedut ja seurakohtaisen etukoodin. Seurat tiedottavat eduista ja etukoodista jäsenistöään omalla ilmoituksellaan. Jäsen voikin tarpeen vaatiessa tiedustella etukoodia seuran puheenjohtajalta, aikuisliikuntavastaavalta tai muulta seuran nimeämältä henkilöltä.

Mitä Synsam erikoisedut aikuisurheilijoille ovat?

- Silmälasit -30 %
- Aurinko- ja urheilulasit -25%
- Piilolinssit -35%
- Symsam Lifestyle sopimus -20%

Miten aikuisurheilija saa Synsam erikoisedut käyttöönsä?

- Pyydä seuralta käyttöösi seurakohtainen Synsam etukoodi.
- Esitä koodi asioidessasi Synsam liikkeessä saadaksesi erikoisedut käyttöösi.
- Etukoodi käy kaikissa Synsamin myymälöissä Suomessa.

Synsam yhteistyösopimuksen yhteyshenkilö seuroille ja jäsenille:

SERP Oy, Outi Jaskari
+358 40 748 6400 tai outi@interiorconsulting.fi

Aikuisurheilijoiden Avoimet hallikisat (la) 10.4.2021 klo 12.00-18.00
Jalasjärven Kuplahalli (Kulmantie 9, 61600 Jalasjärvi)

Sarjat: M/N 30 alkaen, viiden vuoden välein
Lajit: 40 m, korkeus, pituus, kuula (kumikuula),
paino (painonheitto ulkona)

Ilmoittautumismaksu 12 € ensimmäisestä lajista ja 8 € jokaisesta lisälajista per kilpailija. Ilmoittautumismaksut maksettava 7.4.2021 mennessä tilille FI22 5077 0220 0028 25. 7.4.2021 jälkeen maksu 15 € per laji ja maksetaan käteisellä kilpailupäivänä kilpailukansliaan.

Aikataulu / ryhmäjako:
12.00 40 m M/N
12.00 kuula N ja M70+
12.00 paino M30-M65 (Huom. ulkona!)
12.30 korkeus M/N
13.00 pituus M/N
13.00 kuula M30-M65
13.00 paino N ja M70+ (Huom. ulkona!)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Rauno Kujala, kilpailuvastaava puh. 0400 260572, sp rauno.kujala@netikka.fi

Tervetuloa! Jalasjärven Jalas

Kevätkansalliset Nummelan Urheilukentällä Sunnuntaina 30.5.2021 klo 12.00 Nummelan Urheilukenttä, Kuoppanummentie 24, 03100 Nummela, Vihti.

Kaikki aikuisurheilusarjat alkaen 30v+

Samat lajit miehillä ja naisilla.
Miehet: pitkät-aidat, 100m, 400m, 1500m, 3000m kävely, kuula, kiekko, pituus, kolmiloikka, korkeus, seiväs
Naiset: pitkät-aidat, 100m, 400m, 1500m, 3000m kävely, kuula, kiekko, pituus, kolmiloikka, korkeus, seiväs

Pysäköintialue löytyy sekä Vihdintien että Kuoppanummentien puolelta.

Ennakkoilmoittautumiset (suositeltavaa) 29.5. klo 17.00 mennessä https://vihdinurheiluveteraanit.sportti.info/kevatkansalliset/ tai sähköpostilla osoitteeseen reijo.sundell@kolumbus.fi

Ilmoittautumismaksu ennakkoon ilmoittautuneilta 10€/laji
Jälki-ilmoittautumiset kilpailukansliassa klo 10.00 alkaen tai viimeistään tuntia ennen lajin alkua hintaan 12€/laji

Osanottomaksut tilille FI27 4006 0010 2849 54 (kuitti mukaan) tai paikanpäällä.

Aitajuoksuun ilmoittautumiset toivotaan ennakkoon!

Kolmelle parhaalle pokaalit!

Kilpailujen aikataulu: https://vihdinurheiluveteraanit.sportti.info/kevatkansalliset/

Tiedustelut Reijo Sundell 044 5544 830

Tervetuloa! Vihdin Urheiluveteraanit

ALUSTAVA AIKATAULU:

12:00	100 m N30+, Pituus M30+, Korkeus M30+, Seiväs M30+/N30+, Kuula M30-M55, Kiekko M70+
12:30	100 m M30+
13:00	400m N30+
13:10	Pituus N30+
13:15	Kuula M70+, Kiekko M30-M55
13:20	400m M30+
13:50	1500m N30+
14:00	Korkeus N30+
14:05	1500m M30-M55
14:20	1500m M60+, Kolmiloikka M30+
14:30	Kiekko M60-M65, Kuula N30+,
14:40	3000m käv.M/N30+,
15:20	Kolmiloikka N30+
15:20	Aitajuoksut N/M Alk. vanhemmista Nouseva aitakorkeus ja matka 200m aj 68,6 cm M80 + 00m aj 68,6 cm N70 + 300m aj 68,6 cm M70 - M75 300m aj 68,6 cm N60 - N65 300m aj 76,2 cm M60 - M65 300m aj 76,2 cm N50 - N55 400m aj 76,2 cm N30-N45 400m aj 84cm M50-M55 400m aj 91,4cm M30-M45
15:40	Kiekko N30+, Kuula M60-M65

SM-vauhdittomat hypyt Ouluhalli, Ouluhallintie 20, 90130 Oulu Lauantai 10.4.2021 - sunnuntai 11.4.2021

Sarjat ja lajit: Kaikki sarjat M/N 30+ viiden vuoden välein. Lajeina ovat vauhditon pituus, vauhditon 3-loikka ja vauhditon korkeus. Uutena lajina 3-ottelu, johon ilmoittaudutaan erikseen, mutta tulokset lasketaan yksilölajeista.

Osallistumisoikeus: Osallistumisoikeus SAUL:n jäsenseurojen jäsenillä sekä liiton henkilöjäsenillä.

Ilmoittautuminen: keskiviikko 31.3.2021, klo 23:59 mennessä Oulun Pyrinnön kotisivulle tulevan linkin kautta tai kirjallisesti (Oulun Pyrintö, Hakakatu 5, 90140 Oulu). Ilmoittautumiseen nimi, täydellinen syntymäaika, seura, seuralyhenne sekä lajit, joihin osallistuu.

Ilmoittautumismaksu: 12 €/laji (vauhditon pituus, vauhditon 3-loikka, vauhditon korkeus) + 12 €/ottelu, sekä rekisteröintimaksu 5 €/urheilija, Oulun Pyrinnön Yleisurheilun tilille FI79 5741 4020 1009 18 ilmoittautumispäivään 31.3.2021 mennessä. Kirjoita maksun viestikenttään osallistujan nimi, sarja ja lajit.

Osallistumisen varmistus: Varmistus tehdään Ouluhallin aulassa olevan kisakanslian ilmoitustaululla oleviin nimilistoihin viimeistään 60 minuuttia ennen lajin alkua.

Kilpailukanslia aukeaa klo 9:30

Paikan päällä Ouluhallilla on kioskikahvio, josta voi ostaa lounasta.

Tervetuloa Ouluun!
Oulun Pyrintö

SM-maantiejuoksu, 10 km Aika 17.4.2021 14:00 Paikka Huutjärventie 56, 49210 Huutjärvi

Sarjat: N/M30+, viiden vuoden välein. Lisäksi kolmehenkiset joukkuekilpailut SAUL ry:n sääntöjen mukaisesti. Osallistumisoikeus SAUL:n jäsenseurojen jäsenillä ja henkilöjäsenillä.

Aikataulu ja reitti: kaikki lähdöt klo 14, virallisesti mitattu 10 km asfalttitietä ja kevyen liikenteen väylää.

Ilmoittautuminen: 7.4.2021 klo 24 mennessä. Jälki-ilmoittautumisia ei hyväksytä. Ilmoittautuminen erkki.huhtinen@kymp.net tai Erkki Huhtinen, Lökörentie 7, 49210 Huutjärvi.
Ilmoittautumisessa on mainittava urheilijan nimi, syntymäaika, sarja, seura sekä seuran virallinen lyhenne. Lista SAUL:n sivuilla: www.saul.fi/liitto/saul-jasenseurat/seurojen-lyhenteet/

Osallistumismaksut ja osallistumisen varmistus: 25 €/hlö (sis. liiton maksun) ja 20 €/joukkue, maksetaan 7.4.2021 mennessä Kymenlaakson Osuuspankki FI21 5172 1620 0214 01 viitenumero: 8002. Maksua ei palauteta. Maksu ei riitä ilmoittautumiseksi eli ilmoittautua pitää erikseen.

Osallistuminen varmistetaan hakemalla kilpailunumero viimeistään klo 13. Myös joukkueet on varmistettava. Joukkuekilpailuun varmistamisessa on nimettävä ikäsarjaa vaihtavat urheilijat (enintään kaksi). Kilpailijat kilpailevat omalla vastuullaan.

SM-mitalit jaetaan sarjoittain kolmelle parhaalle.

Kilpailukanslia avoinna klo 11-17. Kilpailukeskuksessa on kahvio.

Tiedustelut ja lisätiedot: Erkki Huhtinen 050 3516147

Tervetuloa Pyhtäälle!
Pyhtään Yritys ry

Suomen aikuisurheiluliiton SM-maastot Vihdin Nummelassa 15.5.2021 klo 12.00.
Kilpailukeskus: Nummela Hiidenvedentie 4

Sarjat ja matkat:
N30, N35, N40, N45 6km
N50, N55, N60, N65 4km
N70, N75 2km
N80 + 1km

M30, M35, M40, M45, M50, M55 6km
M60, M65 4km
M70, M75, M80, M85 2km
M90 + 1km

Joukkuekilpailu sarjoittain 3-henkisin joukkuein SAUL:n sääntöjen mukaan.

Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen ke 5.5.2021 mennessä seuran sivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta tai postitse Reijo Sundell Torholankuja 25 03150 Huhmari

Joukkuekilpailuun ilmoittautumiset myös nettisivujen kautta. Jälki-ilmoittautuneita ei hyväksytä.

Osallistumismaksu 17 €/laji. Joukkuekilpailun osallistumismaksu 20 €.
Osallistumismaksut samanaikaisesti tilille FI27 4006 0010 2849 54. Maksun viitenumero on 217

Lisätietoa: www.vihdinurheiluveteraanit/sportti.info/SM-maasto

Tervetuloa SM-maastoihin Vihtiin
Vihdin Urheiluveteraanit ry

SPORTMIXER -YLEISURHEILUN ERIKOISLIIKE

Kausi alkaa pian… toivottavasti…
Kilpailuihin mm.

Puma Evospeed Sprint
pikajuoksupiikkari
115,-

Nike Zoom 400
pikajuoksupiikkari
159,-

Nike D 10
yleispiikkari
89,-

Nike 2021 LongJump
pituuspiikkari
149,-

Health New Javelin
keihäspiikkari
79,-

Puma Evospeed
heittokenkä
115,-

Varastossamme on tällä hetkellä paljon yleisurheilun erikoiskenkiä. Merkkeinä mm. Adidas, Asics, Do-Win, Health, Mizuno, Nike, Puma ja Saucony.

Tutustu valikoimaamme nettisivuillamme www.sportmixer.fi tai soita 040-5226895.

SPORTMIXER OY, Nummela harri@sportmixer.fi