

IKILIKKUJA

AIKUISURHEILULIITON TIEDOTUSLEHTI 2 - 2022



**European Masters Athletics
Championships Indoor
Braga 2022**

HENKILÖKUVASSA JARKKO JÄRVENPÄÄ

KOHTI MM-TAMPERETTA

EM-HALLIT 2022 MATKAKER-
TOMUKSIA

JUTTUSARJA MM-2022

VALMENNUS MAVE

Jäsentiedote



Unelmien liikuntapäivä

- Tiistaina 10.5.22. Osallistu tai järjestä: unelmienliikuntapäivä.fi

Valmennusleirejä

- Heittoleiri 20.–22.5. Pajulahdessa.
- Pikajuoksu- ja hyppyleiri 20.–22.5. Tanhuvaarassa.
- Kävelyn valmennuspäivä 11.6. Espoossa. Ilmoittautuminen SAUL:n kautta.

Seura-aktiivien huomioiminen

Urheiluseuroissa toimii paljon vapaaehtoisia, joille seura voi antaa tunnustusta liiton ansiomerkeillä tai tilaamalla heille Ikiliikkuja-lehden. Ansiomerkkien myöntämisperusteet ja hakemuslomake löytyvät liiton kotisivuilta kohdasta Liitto.



Kilpailujen hakeminen

Vuoden 2022 kansallisissa kilpailuissa on jatkuva haku. Vuoden 2023 alkuvuoden SM-kilpailut sekä kansalliset kisat tulee hakea 30.10.22. mennessä ja loppuvuoden SM-kilpailut 30.11.22 mennessä. Hakulomakkeet ja tarkemmat ohjeet järjestäjille löytyvät liiton kotisivuilta kohdasta Kilpailu.

Lähtölaukaus aikuisyleisurheilijoiden ohjaaja-koulutukseen!

Aikuisurheiluliitto käynnistää koulutuksen uusille aikuisten ohjaajille ja auttaa seuroja käynnistämään aikuisten harrastetoimintaa. Tavoitteena on saada uusia urheilijoita mukaan seuroihin.

Koulutus järjestetään 14.-15. touko-kuuta 2022 klo 10-15 Helsingissä. Myös etäosallistuminen on mahdollista. Lisäksi kurssin voi käydä omaan tahtiin verkko-koulutuksena tämän jälkeen.

Ohjaajakoulutus on jäsenseuroille maksuton. Koulutuksen kesto on 10 tuntia. Osallistujalle tarjotaan perusvalmiudet toimia harrasteryhmän ohjaajana. Aiempaa ohjaajakokemusta ei vaadita, mutta lajituntemus on eduksi.

Ilmoittaudu mukaan: toimisto(at)saul.fi tai SuomiSportissa tapahtuman nimellä "Ohjaajakoulutus 2022".



Kuva: Aarto Nevala

Suomen Aikuisurheiluliitto ry

Suomen Aikuisurheiluliitto ry (SAUL) on jäsenseurojen elinvoimainen ja kehittyvä valtakunnallinen seuraverkosto.

Liiton tarkoituksena on toimia aikuisurheilun valtakunnallisena keskusjärjestönä, joka edistää aikuisurheilun kilpa- ja kuntourheilua sekä muuta kuntoa ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot, urheilun reilun pelin periaatteet ja tasa-arvon edistäminen. Toiminnan osa-alueisiin kuuluvat käytännössä toiminnan johtaminen, tiedottaminen, terveyden edistäminen, koulutus, valmennus ja urheilukilpailut sekä jäsenseurojen ja urheilijoiden palvelu käytännön asioissa.

Hallitus 2022
pj. Reijo Häyrinen
vpj. Marjo Sjögren
Anja Rovio
Petri Maskonen
Harri Kivikko
Riitta Koski
Raimo Koskela
siht. Oki Vuonoranta

Työvaliokunta
pj. Reijo Häyrinen
vpj. Marjo Sjögren
Oki Vuonoranta

Talousvaliokunta
pj. Harri Kivikko
Riitta Koski
Marja Metsäkylä
Jukka Kauppila
Oki Vuonoranta

Kilpailuvaliokunta
pj. Raimo Koskela
Petri Maskonen
Lasse Kyrö
Tapio Ojala
Kari Pohjola
Annika Savolainen
Pertti Nousiainen
Jouko Hassi
siht. Oki Vuonoranta

Koulutusvaliokunta
Tiina Lampén
Olli Leino
Maarit Lindberg
Alpo Pirttinen
Kari Hurmerinta
siht. Oki Vuonoranta

Kuntoliikuntatyöryhmä
Anja Rovio
Riitta Koski
Christer Sundqvist
Karita Soukko
Oki Vuonoranta

IT-työryhmä
Raimo Koskela
Arto Miikkulainen
Eki Laitila
Jorma Ojen
Oki Vuonoranta

Ehdollepanotoimikunta
pj. Harri Kivikko

Itsenäinen toimija
Sirpa Grönberg, luistelu
Vesa Häggblom, hiihto

IKILIIKKUJA

Suomen Aikuisurheiluliiton jäsenlehti
ISSN 0359-9302
40. vuosikerta

Julkaisija	Suomen Aikuisurheiluliitto ry
Päätoimittaja	Oki Vuonoranta puh. 050 441 1330 etunimi.sukunimi@saul.fi
Aineisto	Karita Soukko puh. 050 364 5546 etunimi.sukunimi@saul.fi
Osoite	SAUL ry Valimotie 10 00380 Helsinki www.saul.fi
Toimituskunta	Christer Sundqvist, pj. Sanna Hillberg Juha Kylänpää Tauno Lauri Aarto Nevala, taitto Miikka Nieminen Oki Vuonoranta, päätoimittaja Karita Soukko, sihteeri

Karita Soukko (kilpailuilmotukset ja muu aineisto, os.muutokset jne.)

Lehti ilmestyy 6 kertaa vuodessa. Lehden ilmestymis- ja aineistopäivät vuonna 2022 ovat:

numero	aineiston jättöpäivä	ilmestymispäivä
1 / 2022	31.1.2022	25.2.2022
2 / 2022	31.3.2022	29.4.2022
3 / 2022	24.5.2022	20.6.2022
4 / 2022	1.8.2022	26.8.2022
5 / 2022	3.10.2022	28.10.2022
6 / 2022	18.11.2022	16.12.2022

Tilaushinta 40 euroa / vuosi

Ilmoituskoot ja hinnat:

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

Ilmoitusmyynti:
Toiminnanjohtaja, Oki Vuonoranta
oki.vuonoranta@saul.fi, puh. 050 441 1330

Kilpailukutsut:
1 / 4 sivu ilmainen, kansalliset
1 / 2 sivu 60 €
1 / 1 sivu 120 €

Alennukset: Mainostoimisto-, vuosi- ja toistoalennukset sopimuksen mukaan

Painopaikka: Lehtisepät Oy, Lahti

Tiedot voimassa toistaiseksi.

Ikiliikkuja on Suomen Aikuisurheiluliiton virallinen tiedotuslehti ja siinä julkaistaan kaikki liiton viralliset tiedotteet ja kokoukset. 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. Ikiliikkuja-julkaisut tarkastetaan, mutta virheellisenä tulleista ilmoituksista ei vastata.

Sisältö

Jäsentiedote

[sivu 2](#)

Kilpailukalenteri 2022

[sivu 4](#)

Pääkirjoitus Anja Rovio

[sivu 5](#)

Henkilökuvassa Jarkko Järvenpää



[sivut 6-7](#)

Antioksidantit ja aikuisurheilu Christer Sundqvist

[sivut 8-9](#)

Silmälasimuoti Synsam

[sivut 10-11](#)

Kohti MM-2022



[sivut 12-13](#)

Juttusarja

Kohti Tamperetta
[sivut 14-15](#)

Svenska sidor Christer Sundqvist

[sivu 16](#)

Pakina Tauno Lauri

[sivu 17](#)

SM-hiihdot Tampere



[sivu 18](#)

SM-vauhdittomat sivu 19

SM-pikaluistelu sivu 20

SM-talvikeihäs



[sivu 21](#)

EM-hallit 2022 Matkakertomuksia



[sivut 22-24](#)

Terveysliikunta Karita Soukko

[sivu 24](#)

Aitajuoksua Bart Benneman

[sivu 25](#)

Valmennus Maastaveto



[sivut 26-27](#)

Kilpailumatka Tanskaan

[sivu 28](#)

Kilpailukutsuja sivut 29-32

Kansikuvat: EM-Braga, kuvissa kisojen avajaiset, lipunkantajana Kunto Viiru, Oki Vuonoranta ja Virpi Hannuksela. Ylärivissä EM-mestareita Antti Kois, Jouni Tenhu, Erja Rinne, Mika Parkkali. Kuvaaja: SAUL-media.

Pvm	Luokka	Järjestävä seura	Paikkakunta	Yhteyshenkilö	Yhteystieto
7.5.2022	SM-maastot	Nakkilan Vire	Nakkila	Jenni Jokinen	jenni.jokinen@hotmail.com
13.-15.5.2022	Maantietapahtumien EM	EMA	Grosseto, Italia		
15.5.2022	Heitto5ottelu	VSVetU	Turku	Eila Seppänen	eila.seppanen@utu.fi
21.5.2022	SM-maantiekävely	Laitilan Jyske	Laitila	Pekka Kuusisto	pekka.kuusisto@lahitapiola.fi
22.5.2022	Kansalliset yu-kisat	Kuortaneen Kunto	Kuortane	Timo Tikka	hallikeihas@gmail.com
22.5.2022	Kansalliset yu-kisat	VSVetU	Salo	Jukka Helkama	jh.vuorilinna@smail.fi
28.5.2022	SM-viestit	Helsingin Kisa-Veikot	Helsinki	Mika Siimes	mika.siimes@nemokustannus.fi
29.5.2022	Kansalliset yu-kisat	Vihdin Urheilu-veteraanit	Nummela	Reijo Sundell	reijo.sundell@kolumbus.fi
11.6.2022	Kansalliset yu-kisat	Perniön Urheilijat yu	Perniö	Antti Kiuru	peu.yleisurheilu@gmail.com
11.6.2022	Kansalliset yu-kisat	Oriveden Ponnistus	Orivesi	Jarkko Valjakka	jarkko.valjakka@tuni.fi
18.6.2022	Kansalliset yu-kisat	Mutalan Riento, Juuan Urheilijat, Polvijärven Vauhti	Joensuu	Petri Maskonen	petrimaskonen@yahoo.com
18.6.2022	Kansalliset yu-kisat	Töysän Veto	Töysä	Kirsi Kitula	kitulakirsi5@gmail.com
19.6.2022	Kansalliset yu-kisat	Kenttäurheilijat-58	Vantaa	Juha Kylänpää	toimisto.ku58@gmail.com
29.6.-10.7.2022	MM-kilpailut	WMA ja Tampere	Tampere	SAUL	toimisto@saul.fi
23.7.2022	Kansalliset yu-kisat	Kuhmoisten Kumu	Kuhmoinen	Tero Sarkanen	kuhmoistenkumu@outlook.com
25.7.2022	Kansalliset yu-kisat	Töysän Veto	Töysä	Kirsi Kitula	kitulakirsi5@gmail.com
31.7.2022	Kansalliset yu-kisat	Vihdin Urheiluveteraanit	Nummela	Reijo Sundell	reijo.sundell@kolumbus.fi
1.8.2022	Kansalliset yu-kisat	Laihian Luja	Laihia	Harri Yli-Huita	harri.yli-huita@netikka.fi
6.8.2022	SM-polkujuoksu	Virtain Urheilijat	Virrat	Miikka Raivio	miikka.raivio@hotmail.com
6.8.2022	Kansalliset yu-kisat	Harjavalan Allianssi	Harjavalta	Teijo Hanhilampi	teijo.hanhilampi@gmail.com
11.-14.8.2022	SM-yleisurheilu	IK Falken	Pedersöre	Christer Aspfors	christer.aspfors@multi.fi
20.8.2022	SM-maraton	Turun Urheiluliitto	Turku	Kari Ahonen	kari.ahonen@paavonurmisports.fi
20.8.2022	Kansalliset yu-kisat	Vilppulan Veikot	Vilppula	Erkki Lehtomäki	eki.lehtomaki@hotmail.fi
27.8.2022	SM-heitto5ottelu	LahtiSport	Nastola	Jarkko Karstila	jarkko.karstila@gmail.com
27.-28.8.2022	Tanskan avoimet	Danish Masters Athletics	Köpenhamina		
28.8.2022	Kansalliset yu-kisat	Orimattilan Toive	Orimattila	Jukka Mäki-Latikka	paiviinkinen@phnet.fi
10.9.2022	Kansallinen heitto5ottelu	Jalasjärven Jalas	Jalasjärvi	Rauno Kujala	rauno.kujala@netikka.fi
17.9.2022	Kansalliset yu-kisat	Turun Seniori-urheilijat	Turku	Markku Virta	markku.j.virta@elisanet.fi
23.10.2022	SM-maantiekymppi	Helsingin Jyry	Helsinki	Juhani Meskanen	juhanimeskanen@gmail.com

Lisätiedot ja lisää kisoja löytyy kotisivuiltamme www.saul.fi Muutokset mahdollisia.

Seuraavat kilpailut ovat vielä ilman järjestäjää:

- SM-rullat 2022
- SM-moniottelut 2022



Anja Rovio
SAUL hallituksen jäsen

Vetäjät ja osallistujat ovat toiminnan perusta myös harrasteliikunnassa

”Ne ovat yhdet ja samat ihmiset vähän joka seurassa, jotka huolehtivat, että on urheilijoita, talkoolaisia ja kaikkea. Kun saisi pikkasen kasvatettua talkoolaisia ja seuravetureita, niin homma jatkuisi.” Kyseiset lauseet sanoi Ilta-Lehden juttuun 1990-luvun huippuhihtäjä **Ari Palolahti** kertoessaan oman legendaarisen kasvattiseuransa Alatornion Pirkkojen hiipuneesta toiminnasta.

”Porukka lähti pois: vetäjät ja hiihtäjät.”

Palolahti puhui kilpahiihdosta, me puhumme nyt terveys- ja harrasteliikunnasta, joita ryhmiä toivomme jäsenseurojen perustavan ympäri Suomen. Jotta saataisiin ryhmä, tarvitaan aktiiviset osallistujat ja heille vetäjä, joka löytyykin ehkä ryhmän sisältä. Kumpi on ensin, ryhmä vai vetäjä, ei ole väliä. Aktiivisuus takaa toiminnan ja vetäjästä tulee osa ryhmää. Mikä tahansa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa aktivoiva liikunta käy, helpoimmillaan se on ulkona tapahtuvaa omilta nurkilta lähtevää kävelyä, sauvakävelyä tai pyöräilyä. Uinti, erilaiset pallopelit, jumpat, tai vaikka yleisurheilun heitot, hyyt ja juoksut lähikentällä ovat mainioita kokeiltavaksi. Ties vaikka kilpailuvietti veisi sitten jonkun mukanaan taitojen ja kunnon kehittymisen myötä. Kyseeseen voi tulla myös vaikka tuolijumppa ja siihen liittyvä lihaskuntoilun aloitus esimerkiksi palloilla ja hernepusseilla, jos ryhmä perustetaan kovin huonokuntoisille. Tai mikä estäisi perustamasta mummojen, pappojen ja pikkulasten yhteistä pihaleikkiporukkaa? Liikunnan lisäksi ryhmässä tulee aina bonuksena sosiaalisten kontaktien tuoma mielihyvä.

Ministeriö, Olympiakomitea ja Suomen urheiluliitto kannustavat nyt aktiivisesti kuntoliikunnan ja kaikkien kansalaisten liikkumisen ja liikuttamisen ottamista urheilujärjestöjen ja niiden jäsenseurojen ohjelmaan kilpaurheilun rinnalle. On kuitenkin selvää, että mikäli uusia liikuntaryhmiä ja tapahtumia seuroissa käynnistetään, tarvitaan myös uusia ohjaajia. Vaikka kyse on matalan profiilin toiminnasta, ei monikaan vetäjäksi haluava uskalla ilmoittautua vapaaehtoiseksi. Pelätään ryhmän vaatimuksia ja koetaan epävarmuutta omista kyvyistä.

SAUL:n Kuntoliikuntaryhmä yhdessä Koulutusvaliokunnan kanssa on nyt tekemässä ohjaajille koulutuspakettia, joka starttaa keväällä. Kurssille voi osallistua minkä ikäisenä vaan, eikä sinulla tarvitse olla aiempaa kokemusta ryhmän ohjaus- tai vetovastuista. Koulutus tulee soveltumaan sellaisenaan matalan kynnyksen harrasteryhmien ohjaukseen, ja toimii hyvinä perustana liikuntajärjestöjen muihin koulutuksiin. Kurssi suoritetaan netissä itseopiskeluna tai vaikka omassa seurassa ryhmänä. Kurssista saa suorituksen jälkeen todistuksen. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen olet innokas aloittamaan liikuntaryhmän vetäjänä, ilmoittautumaan apuohjaajaksi tai perustamaan oman kuntoiluryhmän juuri siihen lajiin, jota olet itse kaivannut.

Arvoisat Ikiliikkuja lukijat. Toivomme tämän uuden avauksen kiinnostavan teitä. Seuratkaa SAUL:n verkkosivuja, vinkatkaa asiasta kavereillekin ja tarttukaa koulutukseen hetken avauduttua. Seurojen johtajat ja vetäjät: olkaa valmiita ohjaamaan liikkujia ohjaajakoulutukseen ja tarjotkaa heille tukea ja ”vierihoitoa” ohjaajauran alussa. Tämä on yksi keino saada elinvoimaa ja jatkuvuutta seuratoimintaan ja aktivoida terveysliikuntaa osana jokaisen arkea.

Liikunnallista kevättä kaikille!

Sitaatin artikkeli: <https://www.iltalehti.fi/talviurheilu/a/f8cb45d5-a00b-4def-8c66-2951ed3b1270>



MM-kisat kotikaupungissa - Henkilökuvassa Jarkko Järvenpää

Tampereen Pyrinnön Jarkko Järvenpää on vuosia kuulunut Suomen kestävyysjuoksijoiden kärkinimiin. Järvenpäällä on useita arvokilpailuedustuksia Suomen paidassa. Järvenpää on edustanut Suomea MM-, EM- ja PM-kilpailuissa. Yllättäen Jarkko huomasi pääsevänsä ikämiehiin. Se tietää taas MM-edustusta ja tällä kertaa vielä kotikaupungissa.

– En vielä tässä iässä oikein koe itseäni veteraaniksi. Tässä iässä voi kestävyysjuoksussa tulla vielä parhaatkin tulokset, Järvenpää pohtii.

Tampereella järjestettävät MM-kilpailut ovat Järvenpäälle ainutkertaiset. Aika harva urheilija pääsee kotikaupungissaan nauttimaan arvokisahuumasta. Järvenpää ei aio säästellä.

– MM-kisat ovat minulle todellinen lisäbuusti. Aion juosta viisi matkaa ja kaikissa on tavoitteena MM-kulta. Lajini ovat 1500m, 5000, maastojuoksu, maantiekymppi ja puolimaraton. Viisi kisaa 11 päivässä, hyvään aikaan kesää, Järvenpää iloitsee.

Kesälle on MM-kilpailuiden lisäksi muitakin tavoitteita. Viime kesänä Järvenpää voitti Tampereen Kalevan Kisoissa 10000 metriä. Se on puolustettavana Joensuun Kalevan Kisoissa elokuussa.

– Otin tuon 1500 metriä MM-ohjelmaani sen takia, että se pakottaa minua tekemään laadukkaita ratatreenejä, Järvenpää kertoo.

SM-kilpailut ovat ohjelmassa myös maantie- ja maastojuoksussa. Kilpailut ovat Raumalla ja Nakkilassa keväällä.

MM-VUOSI ALKANUT HYVIN TULOSSIN

Järvenpää on tänä vuonna kilpaillut kolmasti. Espanjaakin puhuva Järvenpää juoksi tammikuussa puolimaratonin lämpöisissä olosuhteissa aikaan 1.07.09. Aika jää minuutin ja neljä sekuntia Yrjö Pesonen 35-vuotiaiden vuonna 1999 juoksemasta SE-tuloksesta 1.06.05. Järvenpäällä on mahdollisuus jo keväällä Raumalla rikkoo tulos, tai viimeistään Tampereella MM-huomassa. Helmikuussa Järvenpää juoksi Espanjassa uransa toisen maratonin aikaan 2.24.38. Sillä tuli Murcian kaupungissa Calida-maratonin voitto. Kauden kolmannessa kilpailussa Järvenpää pääsikin jo uransa ensimmäisen Masters-SE:n makuun. Maaliskuussa Vantaan Maantiejuoksucupissa kymppi kulki aikaan 30.25. Jaakko Keron ja Jussi Utraisen nimissä ollut SE parani 55 sekuntia. Ennen Tampereen MM-kilpailuja on edessä vielä ainakin maantie- ja maastojuoksun SM-kilpailut. Ainakin yksi ratakilpailu ennen MM-Tamperetta on tarkoitus juosta.

SM-MITALEITA KOLMELTA VUOSIKYMMENELTÄ

Järvenpää saavutti ensimmäisen SM-mitalinsa Raisiossa vuonna 2001 15-vuotiaiden 2000 metrillä. Ensimmäinen SM-mitali oli hopeinen. Toistaiseksi viimeinen SM-mitali on viime kesän Tampereen Kalevan Kisojen 10000 metrin kulta. Viime vuonna mestaruuksia tuli myös 10 kilometrin maastojuoksusta ja puolimaratonilta. Pyhtään SM-puolimaratonin voittoaika 1.05.23 olisi ikäluokan SE, mutta Jarkko oli tapahtumahetkellä 17.4 vielä liian nuori. 35 vuotta tuli täyteen vasta elokuun 22.päivä.

Järvenpään SM-kisamenestyksestä löytyy paljon mielenkiintoisia yksityiskohtia. Vuonna 2018 Salossa Jarkko voitti molemmat maastomatkat 4 ja 12 km ja pitkän matkan joukkuekilpailusta tuli vielä SM-pronssia. Kolmen SM-mitalin päivä, uimareille arkipäivää, yleisurheilijoille harvinaisia. Vuonna 2012 Järvenpää



Kuva: Petteri Jokela

taisteli hienosti Lahdessa SM-hopealle kenialaisten välissä 5000 metrillä. Lewis Korir ja Willy Rotich olivat hallinneet pitkiä ratamatkoja mielin määrin monta vuotta. Lahden kilpailussa Korir meni menojaan, mutta Jarkko taisteli itsensä hopealle Rotichin eteen. Harvoin olen nähnyt Tampereen Pyrinnön johtajan Jarmo Hakasen tuulettavan yhtä villisti kuin tuona iltana Lahdessa. Osa suomalaisista kestävyysjuoksijoista jakoi SM-mitalit tuohon aikaan moraalisesti mielessään ilman kenialaisia.

Hakanen muistelee Järvenpäästä uran alkua ajoilta. Junnumaastot olivat jossain Tampereen ulkopuolella, ja Jarkko oli Hakasen kyydissä. Kotimatalla hän pyysi Hakasta pysäyttämään auton jo viisi kilometriä ennen kotia. ”Etkös sinä asu Kaukajärvellä?” ”Pitää tehdä loppuverytely”, 14-vuotias Järvenpää totesi. Asenne oli kohdillaan jo nuorena.

ARVOKISAEDUSTUKSIA MONELLA TASOLLA

Ennen Tamperetta Järvenpää on osallistunut kerran MM-kilpailuihin. Vuonna 2014 Järvenpää oli Suomen edustaja Kööpenhaminan MM-puolimaratonilla, joka on viime vuosina ollut afrikkalaisten juhlaa. EM-kilpailuissa Järvenpää on edustanut Suomea neljä kertaa. Vuonna 2012 Helsingin EM-kisojen 10000 metrillä ja Budapestin EM-maastoissa. Amsterdamsissa vuonna 2016 Järvenpää juoksi EM-puolimaratonin. Ensimmäinen EM-kokemus oli 22-vuotiaiden maastot Brysselissä.

Pohjoismaiden mestaruusmaastoihin Järvenpää on osallistunut seitsemän kertaa. Paras henkilökohtainen sijoitus on kahdeksas Kristiansandista Norjasta vuodelta 2016. Pohjoismaisesta maastojuoksutasosta kertoo, ettei Suomi ole joukkuekilpailuisakaan päässyt mitaleille.



Kuva: Martti Siikaluoma

Suomi-Ruotsi maaotteluun Järvenpää on osallistunut kuusi kertaa. Parhaat saavutukset ovat kypiltä, Tukholmassa vuosina 2013 ja 2015 Jarkko oli toinen. Samoin kakkosija tuli Ratinassa vuonna 2016.

Nyt edessä on ensimmäiset Masters-arvokilpailut MM-tasolla kotikaupungissa.

REKRYTOINTIA PIHLAJALINNASSA, OPPI YHDYSVALLOISTA

Koko tavoitteellisen urheilu-uransa ajan Järvenpää on työskennellyt täysipäiväisesti myynnin parissa. Työuraa on takana yli 10 vuotta, joista viimeiset viitisen vuotta Pihlajalinnassa. Jarkon tehtävänä on palkata mahdollisimman päteviä ja osaavia lääkäreitä yhtiön palvelukseen. Oppinsa työhön Järvenpää on saanut Yhdysvalloista. Jarkko opiskeli siellä yliopistossa neljä vuotta myyntiä ja markkinointia. Järvenpään ennätysluetteloon tarttui muutama oma halliennätys Amerikan vuosilta.

Järvenpää asuu Tampereella avovaimonsa kanssa. Yhteistä taivalta on takana kuusi vuotta.

SAMALLA VIIVALLA TAMPEREELLA

Järvenpää odottaa innolla MM-kilpailuja. Työssäkäyvänä satsaus urheiluun ei voi olla ihan täydellistä. Tampereen MM-kilpailuissa 35-vuotiaiden sarjassa kilpailevista kaikki taitavat käydä myös palkkatyössä.

– Toisin on yleisessä sarjassa, siellä annat jo lähtöviivalla tasoitusta työkseen urheileville, Järvenpää pohtii.

Masters-urheilu näyttää tässäkin asiassa tasapuolisuutensa.

Järvenpää pukee nyt ensi kertaa maajoukkueasun päällensä Masters-urheilijana kotikaupungissaan. Tavoitteet on korkealla. Liittyykö Järvenpää harvalukaiseen kerhoon, joka on voittanut maailmanmestaruuden kotikaupungissaan?

Tsemppiä Tampereelle viisi kertaa!

Teksti: Juha Kylänpää

Antioksidantit ja aikuisurheilu

Christer Sundqvist, biologi, FT

Antioksidantteihin eli hapettumisenestoaineihin liittyy paljon sellaista tietoa, joka on ristiriitaista. Tässä tiedeartikkelissa yritän tuoda esille tavallisella suomen kielellä mikä on nykyäsitys näiden antioksidanttien vaikutuksista aikuisurheilijalle. Luin asian tiimoilta useita kirjoja ja tutkimusartikkeleita. Mikäli valtavasti innostuit aiheesta voin lähettää nämä tietolähteet sinulle rakas lukijani.

Antioksidantit lisääntyvät urheilusuorituksen aikana

Jo kauan sitten ja erityisesti 1950-luvulla vahvistettiin tarkoissa tieteellisissä kokeissa, että normaalia kiihkeämpi lihastyöskentely urheilusuorituksen aikana kuluttaa runsaasti energiaa ja happea sekä aiheuttaa samalla happiradikaalien lisääntymistä. Nämä radikaalit ovat sekä hyvä että huono asia urheilijalle. Hyvä asia on se, että ne käynnistävät urheilusuorituksen aikana ja eritoten sen jälkeen seuraavassa lepotilassa suhteellisen hallitun reaktion, joka uudistaa liikunnan aikana tuhoutuneet lihakset. Happiradikaalien tuotantoa ei pitäisi nähdä ”välttämättömänä pahana” liikunnan yhteydessä, vaan pikemminkin tärkeänä kumppanina, joka antaa elimistöllesi sopeutumismahdollisuuden fyysisiin haasteisiin.

Happiradikaalien huono asia on se, että riittämättömän antioksidanttisuojan vallitessa lihassolujen ja muiden elimistösämme olevien solujen tuho olisi liian rankkaa terveydellemme. Tärkeä oli havainto, että solun voimalaikokset, mitokondriot, ammentavat mieluusti suojaa antioksidanteilta. Oli varsin yleistä tutkijoiden keskuudessa 20-30 vuotta sitten ehdottaa liikunnan ja stressin rajoittamista siksi, että se oli niin epäterveellistä. Onneksi tilannekuva on nykyään rauhoittunut näin mustavalkoisessa suhtautumisessa liikuntaan.

Ennen kuin harkitset niin ”vaarallisen” harrastuksen kuin aikuisurheilun lopettamista, pyydän sinua tutustumaan hieman lähemmin antioksidanttien maailmaan. Elimistömme on nerokas ja urheilu on parhainta mitä voit tehdä pysyäksesi terveenä! Säännöllinen liikunta lisää hapettumisen estoa tehostavien prosessien eli entsyymien toimintaa. Voidaan sanoa, että urheilun harrastaja on keskimääräistä paremmin suojassa hapettumisen kielteisiä ilmiöitä vastaan.

Tässä vaiheessa tullaan kriittistä pohdintaa edellyttävän kysymyksen eteen:

Pitäisikö antioksidantteja nauttia enemmän kun urheilee?

Koska urheilu on näin ”vaarallista” niin herää kysymys siitä, että olisiko hyödyllistä nauttia ruoan ja ravintolisien muodossa antioksidantteja suojaamaan meitä happiradikaalien vaikutuksilta? Tätä seikkaa on runsaasti tutkittu ja saatu tutkimustietoa on ristiriitaista. Vankimmin vallalla on sellainen käsitys, että fyysisesti rasittavan urheilusuorituksen jälkeen olisi hyvä jos elimistön normaalit hapettumista estävät antioksidatiiviset mekanismit käynnistyisivät mahdollisimman tehokkaasti. Etenkin glutationijärjestelmä on todettu elintärkeäksi tässä urheilusuorituksen jälkeisessä palautumisessa. Tämän seikan

uskotaan olevan taustalla siinä, että urheilu on niin terveellistä. Ensin rikotaan ja sitten korjataan – hallitusti.

Ristiriitaa aiheuttaa markkinavetoinen käsitys siitä, että suojautuminen etukäteen urheilun haittoja vastaan toisi etuja suorituskykyyn. Ravintolisinä on nimittäin saatavilla valtava määrä erilaisia antioksidanttivalmisteita. Houkuttelevaa olisi sellainen ajatus, että ravintolisiä nauttimalla voisi saavuttaa kovempia urheilutuloksia ja edistää terveyttään. Pieniinkin yksityiskohtiin paneutuissa tutkimuksissa on etsitty yhteyttä vaikka lihastulehdusten ja liikuntasuorituksen tehon välillä. Joissakin tutkimuksissa lihastulehdusten ehkäisystä on ollut hyötyä, joissakin sitten ei. Näköjään urheilijan lihastulehdukset ainakin jossain määrin on välttämätön paha suorituskyvyn parantamisessa ja silloin olisi epäilyttävää estää tämä tulehdus antioksidanteilla.

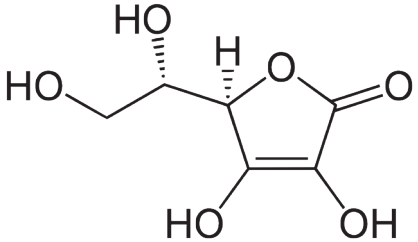
Minun täytyy rehellisesti sanoa, että antioksidanttilisien edullisesta vaikutuksesta urheilijan suorituskykyyn on yllättävän vähän näyttöä. Esimerkiksi vahvaa antioksidanttia C-vitamiinia on tutkittu laajasti tässä merkityksessä ja tulokset ovat olleet ristiriitaisia. Välillä saadaan tutkimustuloksia, joissa ennen harjoittelua nautittu C-vitamiinilisä vähentää kudosaivourioita ja nopeuttaa lihasvammojen paranemista. Välillä tutkimuksissa ilmenee, että C-vitamiinista ei ollut minkäänlaista hyötyä tai, että se jopa hidasti palautumista. Sama muiden antioksidanttien suhteen.

Nämä hämmentävätkin tiedot eivät kuitenkaan saa meitä masentaa ja meidän ei ole syytä haastaa antioksidantteja valmistavia ja myyviä yrityksiä oikeuteen. Ruoan ja ravintolisien kautta saadut antioksidantit eivät ole turhia. Vaikka niille ei voida osoittaa ratkaisevaa hyötyä lihasvoiman paranemisessa ja suorituskyvyn kasvussa, niitä todellakin tarvitaan yleisterveiden saavuttamisessa. Antioksidanttisuojaossa on hyötyjä löydettävissä taistelussa sairauksia vastaan ja ne ovat terveenä pysymisen elinehto. Näyttää siltä, että tasapainon säilyttäminen happiradikaalien tuotannon ja poistamisen välillä on elintärkeä fysiologinen prosessi elimistössämme.

Maalaisjärjen käytöstä on hyötyä, sillä joitakin vuosikymmeniä sitten herännyt markkinavetoinen antioksidanttivallankumous tuotti runsaasti ylitsevuotavaa antioksidanttien ylistystä. Liika on liikaa tässäkin seikassa. En minä syytä senaikaisia tutkijoita. Havainto antioksidanttien suojavaikutukselta sairauksia vastaan oli niin vahva, että sen ympärillä vellovaa optimismia oli vaikeaa välttää. Muutama tutkija, lääkäri ja tuote-esittelijä menetti uskottavuutensa vallalla olevassa antioksidanttien hypetyksessä.

Yksinkertaisuus kunniaan!

Terveellisiä elämäntapoja noudattava aikuisurheilija panostaa mahdollisesti enemmän terveelliseen ruokaan, jolloin hän saa ruoan kautta riittävästi antioksidantteja. Mahdollisesti hän on tottunut vahvistamaan vastustuskykyään joillakin ravintolisillä, joilla on antioksidanttivaikutus. Näillä yksinkertaisilla seikoilla on suuri vaikutus. Tärkeää on myös saada antioksidantteja eri



C-vitamiini on tunnettu antioksidantti. Kuvassa C-vitamiinin rakennekaavio. Kuva: Wikipedia.



lähteistä, sillä on selkeää näyttöä sen puolesta, että eri antioksidanteilla on hyvin erityislaatuisia vaikutuksia terveydellemme.

Kiehtovaa, mutta toki ristiriitaista ja monimutkaista, olisi vahvistaa elimistön omaa antioksidanttisuojaa (esim. glutationiperoksidaasi, superoksididismutaasi ja katalaasi). Minun tietääkseni on ollut melko vaikeaa luotettavasti liittää ravintotekijöitä elimistön sisäisen antioksidanttisuojan vahvistamiseen. Seleeniiä on toki tutkittu vilkkaasti, sillä se on osa glutationijärjestelmää. Sinkkiä, kuparia ja mangaania tutkitaan sisäisten antioksidanttivaikutusten vahvistumista silmälläpitäen. Oliiviöljyn sisältämää hydroksityrosolia tutkitaan vilkkaasti suojatekijänä liikunnassa ja sydänterveydessä. Kiehtovaa on ollut huomata tutkimusten suuntautumisen yhä vahvemmin yleistä terveyttä tukevaan suuntaan keskittymättä liiaksi sisäisiin antioksidanttivaikutuksiin. Onneksi myös yhä useampi tutkija toteaa rehellisesti, että jokainen urheilija on yksilö ja antioksidanttivaikutus vaihtelee yksilöstä toiseen. Lisätutkimuksia tarvitaan.

Onneksi löytyy vahvaa näyttöä siitä, että liikunta lisää akuutisti ja pitkävaikutteisesti sisäistä antioksidanttisuojaa. Tämä itseään ruokkiva sykli (liikunta – lisää antioksidanttisuoja) on minusta erinomaisen hieno osoitus siitä miten nerokas elimistömme on! Mitä enemmän liikuntaa, sitä parempi suoja happiradikaaleja vastaan. Tämä saattaa muuten olla syynä siihen, että huippu-urheilijoilla tehdyt antioksidanttien ravintolisätutkimukset niin usein vetävät vesiperän. Huippu-urheilijoilla on niin vahvaksi kehittynyt elimistön sisäinen antioksidanttisuoja, että ulkoisesti annettu antioksidanttilisä ei vaikuta myönteisesti suorituksiin. Asiaa pitäisi ehdottomasti tutkia enemmän.

Suosittuja antioksidantteja

Päädymme tarkastelussamme siihen, että antoksidantit ovat hyödyllisiä yleisterveysellemme, mutta niistä ei todennäköisesti

ole löydettävissä ratkaisevaa etua urheilusuoritukseen. Varsin helppoa on löytää luonnon antimista antioksidantteja. Joitakin ruoan komponentteja on jalostettu ravintolisiksi. Muutamia tärkeitä antioksidantteja on tässä lueteltu:

- Marjojen sisältämät fenoliset yhdisteet. Suomalaiset metsämarjat sisältävät muun muassa antosyaaneja, flavonoideja, ja katekiineja. Nämä ovat luonnon omia vahvoja antioksidantteja. Syö usein karpaloita, mustikkaa, puolukoita, ruusunmarjoja ja vadelmia.
- Hedelmissä on C-vitamiinia ja ravintolisänä on myytävänä askorbiinihappoa. Suosi appelsiineja, omenia ja tummia viinirypäleitä.
- E-vitamiinia sisältävät ruoka-aineet ja ravintolisät. Tokoferolit ovat terveyttämme edistäviä antioksidantteja, joita saamme kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä ja vihreistä lehtivihanneksista. Moniin nestemäisiin ravintolisiin lisätään E-vitamiinia säilyvyyden lisäämiseksi.
- Punaiset ja keltaiset ruoka-aineet. Näissä on väriaineena antioksidantti nimeltään karotenoidi. Porkkanasta saa beetakaroteenia ja tomaatista lykopenia. Paprika on huipputuote urheilijalle. Sipulia saa mieluusti syödä.
- Seleenin on mainittava erikseen. Glutathioniperoksidaasin rakennelosana on seleeni. Maaperässämme on heikonlaisesti tätä tärkeää mineraalia, joten täältä lähtee suositus nauttia seleeniä ravintolisänä mahdollisesti myönteisin vaikutuksin sisäiseen antioksidanttisuojaan.
- Vihreä tee. Aikuisurheilijan olisi syytä innostua vihreästä teestä.
- Muutama eksoottisempi antioksidanttivalmiste. Ubikinoni on noussut tärkeään rooliin energiantuotossa, terveydessä ja antioksidanttisuojaossa. Kurkuma on mauste, jolla on vahva antioksidanttivaikutus. Alfalipoiinihappo on monipuolinen antioksidantti. Karotenoideihin kuuluva vahva antioksidantti on astaksantiini.

Älä osta silmälaseja

Tee Synsam Lifestyle™ -sopimus,
valitse kolmet silmälasit alk. 5 €/kk.



Synsam Lifestyle™ -sopimus sisältää kaiken tarpeellisen.

Yhdistele vapaasti ja valitse esimerkiksi yksi- tai monitehosilmälasit, aurinkolasit tai piilolinssit.



Kiinteä
kuukausihinta



Rajattomasti
näöntutkimuksia



Uudet linssit
veloituksetta näön
muuttuessa



Vaihda yksi tuote
vuosittain



Täysi
vakuutus



Sisältää
puhdistustuotteet
ja säädöt

Löydä lähin myymälä ja varaa aika veloituksettomaan
näöntarkastukseen synsam.fi



Silmälasien valinnallakin voi vaikuttaa ympäristöön.



Fellepini Sea2See -malliston kehykset valmistetaan Välimereen
päätyneestä muovijätteestä.

Synsam on tuonut Suomeen vastuullisen silmälasimuodin

Synsam avasi maaliskuussa Helsingin Forumiin pääkaupunkiseudun ensimmäinen Synsam Recycling Outlet -liikkeen jo aiemmin avattujen Turun ja Lempäälän Ideaparkin liikkeiden jatkoksi. Kaiken kaikkiaan Synsamilla on Suomessa jo yli 40 täyden palvelun Synsam-liikettä. Recycling Outlet -liikkeiden valikoima koostuu kierrätysmateriaalista valmistetuista tai valikoimista poistuneista uusista tuotteista sekä käytetyistä hyväkuntoisista kehyksistä, jotka asiakkaat ovat palauttaneet Synsamin myymälään.

Myymälöissä on tarjolla yli 50 000 kehys- tai aurinkolasiparia. "Recycling Outlet on kansainvälisestikin ainutlaatuinen konsepti, johon kuuluu poikkeuksellisen laaja valikoima kierrätystuotteita. Kestävä kehitys koskettaa meitä jokaista ja asiakkaamme pitävät sitä tärkeänä. Haluamme tarjota kuluttajille aidosti vastuullisia vaihtoehtoja silmälasimuodissa", Synsamin Suomen maajohtaja Vesa Mars toteaa.

Käytetyt tuotteet saavat uuden elämän

Recycling Outlet -myymälän valikoima koostuu kolmesta kokonaisuudesta: käytetyistä kehyksistä, kierrätysmateriaalista valmistetusta Circular Collectionista sekä myynnistä poistuneiden tuotteiden Outlet-mallistosta.

Recycling Outletissa myytävät käytetyt kehykset ovat kehyksiä, joita Synsamin asiakkaat ovat palauttaneet Synsamin liikkeisiin Synsam Lifestyle -sopimusten vuosivaihtojen yhteydessä. Hyväkuntoiset kehykset on kunnostettu ja puhdistettu uudenveroisiksi.

Circular Collection -mallistoon kuuluvat kehykset on valmistettu käytetyistä silmä- tai aurinkolaseista saadusta raaka-aineesta. Käytetyt kehykset on palautettu keräyslaatikoihin Synsamin myymälöihin. Lisäksi Circular Collection -osastolla on Fellepini Sea2See-malliston kehyksiä. Ne on valmistettu Välimereen päätyneestä jätemuovista. Mallisto on kehitetty yhdessä espanjalaisen Sea2See-organisaation kanssa, joka kerää vesissä kelluvaa muovijätettä paikallisten kalastajien avulla ja valmistaa jätemuovista uusia tuotteita.

Outlet-osastolla on käyttämättömiä, myynnistä poistuneisiin mallistoihin kuuluneita kehyksiä ja aurinkolaseja.

Neitseellisen kehysmateriaalin määrä vähenee

Silmälasien kierrätys on osa Synsamin kestävä kehityksen sitoumuksia. Yrityksen tavoite on toimia vastuullisesti läpi koko arvoketjun. Konseptin myötä Synsam ottaa ensimmäisenä optikkoketjuna Suomessa konkreettisen askeleen kestävä kehityksen tiellä tuomalla myyntiin käytettyjä kehyksiä.

"Useimmat optikkoliikkeet tarjoavat asiakkailleen mahdollisuuden palauttaa käytetyt lasit myymälään, ja uudelleenkäytettäviä raaka-aineita on pilotoitu optisella alalla aiemminkin. Hyväkuntoisten, kertaalleen käytettyjen kehysten myyminen uuteen käyttöön on kuitenkin ainutlaatuinen ratkaisu Suomessa", Vesa Mars kertoo.

Kierrätyslaseilla Synsam pyrkii ehkäisemään ilmastonmuutosta myös vähentämällä neitseellisten materiaalien määrää tuotteissaan.

"Uusi konseptimme tarjoaa kuluttajalle mahdollisuuden tehdä ympäristöteko ja saada hyväkuntoiset tai käyttämättömät kehykset edulliseen hintaan. Yhdessä teemme näin muutoksen ja luomme vastuullista tulevaisuutta."



Tampere kutsuu



Kuva: Visit Tampere, Laura Vanzo

SAUL ja Scandic ovat sopineet yhteistyöstä

Scandic

Varaa majoitus Tampereen MM-kilpailuun tai muille matkoille SAUL verkkosivujen kautta ja tuet aikuisurheilun kehittämistä.

Majoitusvaraukset tehdään

- <https://www.saul.fi/liitto/yhteistyokumppanit/scandic/sivuston kautta>.



Kuva: Scandic

Yhteistyö ei koske palkinto-, matkatoimisto-, kanta-asiakas-, Scandicin henkilökunta-, Friends & Family- tai yrityssopimushinnoilla tehtyjä varauksia.

Vapaaehtoiseksi MM-kilpailuissa?

Haemme vapaaehtoisia Masters yleisurheilun MM-kisoihin Tampereella 29.6.-10.7.2022. Vapaaehtoisten tehtäviä tulee löytymään laidasta laitaan eivätkä kaikki tehtävät vaadi aiempaa kokemusta yleisurheilusta.

Etsimme henkilöitä mm. kilpailutoimitsijoiksi, kilpailutoimistoon, tulospalveluun, mediatiimiin, ensi-apuun, turvallisuustiimiin sekä henkilöitä kahvioon ja ruokahuoltoon. Lisäksi tarjolla muita erityistehtäviä.

Pienelläkin panostuksella on suuri merkitys! Tule siis mukaan tekemään huippu tapahtumaa!

Ratinan stadionilla näet aitiopaikalta yli 5000 Masters-ikäluokan (35-100 v.) urheilijaa tekemässä huikeita suorituksia. Lisäksi vapaaehtoiset saavat toimitsijoille tarkoitetun kisapaidan.

Kaikille ilmoittautuneille järjestetään koulutus 6.6. Tampereella.

Lue lisää ja ilmoittaudu vapaaehtoiseksi osoitteessa https://wmatampere2022.com/vapaaehtoiset_volunteers/

Otathan yhteyttä mikäli kysymyksiä herää!

tiia.heikkinen@tampereenpyrinto.fi (Vapaaehtoiskoordinaatori)

+358 50 4646483

Terveisin: MM-kilpailun järjestelytoimikunta

Tue aikuisurheilua omalla panoksellasi



**TULE
VAPAAEHTOISEKSI
MM-KISOIHIN!**



MISSU ESKOLA



Kuva: Touho Häkkinen

1) Olen: Missu Eskola ja edustan seuratasolla Helsingin Kisa-Veikkoja. Kisaan Tampereen MM-kisoissa 400m ja 800m matkoilla.

2) Osallistun MM-kilpailuihin koska: Bragan EM-kisat jäivät minulta väliin, kun sairastuin lähtöpäivän aamuna koronaan ja nyt haluan vihdoin päästä kokemaan arvokisatunnelman ja kilpailemaan Suomen edustusasu päällä. Olen Tampereelta kotoisin, ja tulee olemaan upeaa päästä kisaamaan arvokisoissa omalla ”kotikotikentällä”.

3) Tavoitteeni MM-kilpailuissa on: On olla elämäni kunnossa eli juosta ennätykset kummallakin kisamatkallani ja päästä ainakin semifinaaleihin. Tavoittelen myös nelkun viestipaikkaa Suomen kovaan N40-sarjan joukkueeseen.

4) Miten valmistaudun/harjoittelen kohti MM-kilpailuja: Aloitin Pesolan Jarkon valmennuksessa itselleni uuden tyypisellä ohjelmalla ennen hallikautta. Aiempaa kovatehoisempi treeni ja kroppaa jumittavien treenimuotojen poisjättö sekä juoksu-tekniikan kehittäminen toi taikajalat alle ja hallikaudella olinkin elämäni kunnossa. Tällä samalla toimivalla reseptillä treenaan myös MM-kisoihin.

5) Lempiharjoitukseni on: Kaikki maitohapolliset kovat vedot, joissa pääsee treenin aikana monta kertaa ylittämään itsensä.

6) Vinkiksi muille annan: Olen tosi kova jännittämään, mutta olen löytänyt keinon, millä saan pidettyä jännitykseni kurissa. Kisapäivänä minua auttaa se, että olen miettinyt kaiken jo hyvissä ajoin etukäteen ja teen kisarutiinini aina samalla tavalla kisasta riippumatta. Kirjoitan kisapäivää varten itselleni ”lunttilapun” ja tästä lunttilapun minuuttiaikataulusta seuraan milloin syön, koska siirryn kentälle, milloin on varmistus, koska vaihdan vaatteet, milloin alan verryttellä, käyn vessassa, koska on calling jne, niin itse kisapäivänä mikään ei jää sattuman varaan. Näin pystyn keskittymään kilpailutilanteessa vain ottamaan itsestäni kaiken irti, kun ei tarvitse pitää mielessä mitään ”ylimääräistä”. Toinen vinkki on se, että kisoihin kannattaa suhtautua juhla- ja palkkapäivinä, ja ennen kaikkea muistaa nauttia ja olla ylpeä harjoittelunsa tuloksista. Ja ottaa paljon valokuvia muistoksi!

AULIS LIND



Kuva: Aulis Lind

1) Olen: Aulis Lind, kymmenottelija, koska yksikään yksilölaji ei ole riittävän vahva kisoihin osallistumiseen.

2) Osallistun MM-kilpailuihin, koska: Osallistun kilpailuun kotikisan vuoksi ja koska olen huomannut tähän mennessä saatujen pisteiden riittävän vertailussa kymmenen parhaan joukkoon ainakin EM-tasolla pidetyissä kisoissa.

3) Tavoitteeni MM-kilpailuissa on: Olla Decathlonilla kymmenen parhaan joukossa, mikäli terveys sallii.

4) Miten valmistaudun/harjoittelen kohti MM-kilpailuja: Eniten aikaa olen varmasti viime vuosina kuluttanut kiekonheiton harjoituksiin. Olen kiitollinen kreetalaiselle Sofia Kokolakille, joka on onnistunut pilkkomaan kiekonheiton ymmärrettäviin paloihin ja liittämään vauhdin heittooni. Parhaan kuulavinkit neljän askeleen pakitukseen on antanut Reino Korpelainen. Koska juokseminen on ollut raskasta on peruskunnon pitänyt yllä viime vuosina kävely ja sauvakävely + lisäpainot 4-9 kg.

5) Lempiharjoitukseni on: Tekniikkaharjoitukset hypyissä ja heitoissa.

6) Vinkiksi muille annan: Keihään tekniikan vinkit: Heli, Reijo ja Jari. Hyppytekniikat: Pasi, Ari ja Mika. Lämmin kiitos kaikille! Monipuolinen harjoittelu pitää pitkästymisen loitolla!

Harjoittelu ja kisaaminen on antanut myös hyvän mahdollisuuden maalata urheilua ja urheilijoita, koska tietää paremmin eri poseerausten oikeaoppisuuden. Kuvassa Eurogames Helsinki 2016 keihäskisan voittoheitto 39,30m M55-59 Eläintarhan urheilukenttä.

VESA MERINEN



1) Olen: Vesa Merinen Helsingistä. Seurani on HKV, sarja M50. Lajit päätoimisesti moukari, kuula, kiekko, painonheitto ja heitto5-ottelu sekä satunnaisesti 5-ottelu, korkeushyppy ja keihäs.

2) Osallistun MM-kilpailuihin koska: MM-kisat järjestetään Suomen Tampereella. Oli todella matala kynnyks ilmoittautua, kun ei tarvitse lentojen ja hotellien kanssa stressata. Lisäksi saan kokea kansainvälistä kisatunnelmaa sekä nähdä ihan liveinä maailman huippuja eri lajeissa. Tämä oli ainutlaatuinen tilaisuus, jota ei voi jättää käyttämättä.

3) Tavoitteeni MM-kilpailuissa on: Urheilullisesti tavoitteenani on osallistua a) täysillä ja b) sata lasissa heittolajeihin (paitsi keihäs) ja päästä finaalikierroksille joissain niistä. Tämä edellyttää omia ennätyksiä, mutta ei liene aivan mahdotonta. Vähimmillään odotan, että ainakin yksi ruotsalainen jää taakse, jos ei muuta. Lisäksi heitto -ottelussa tavoitteena on ehjä ennätysarja.

4) Miten valmistaudun/harjoittelen kohti MM-kilpailuja: Harjoittelussa ei ole suuria muutoksia verrattuna viime vuoteen, lukuun ottamatta muutamia kremppeja ja nyrjähdyskiä ja muita vaivoja, jotka rajoittavat hieman. Tähän mennessä olen rikkonut omia ennätyksiäni joka vuosi, mutta samalla olen myös rikkonut paikkojani. Valmistautumisessa onkin nyt panostettu ehjänä pysymiseen ja erilaisten kinesioleippausten opettelemiseen sekä rennompaan meininkiin. Jäkittämällä ei leka lennä.

5) Lempiharjoitukseni on: Heittäminen. Tykkään heittää ulkona ja yleensä aika kovalla intensiteetillä (= täysillä eli siis kenttä halki) kunnes jokin raja (tai raaja) on rikottu. Tosin nykyään olen hieman hellittänyt yliyrittämistä ja pyrkinyt teknisesti parempiin suorituksiin.

6) Vinkiksi muille annan: Omien suoritusten videointi auttaa aluksi todella paljon. Kaikkea ei voi oppia kerralla, vaan vähitellen tulee niitä Ahaa-elämyksiä. Jotkut ovat harrastaneet todella pitkään ja toiset (kuten minä) ovat vasta uransa alkuvaiheessa. Aina kannattaa kysyä vinkkejä sekä omatoimisesti perehtyä ja kehittää omaa systeemiään sekä pitää treenipäiväkirjaa, jotta näkee mikä asia on johtanut kehitykseen ja mikä taantumukseen. Välillä tulee takapakkia ja loukkaantumisia, mutta se pitää vaan hyväksyä ja mennä eteenpäin kuin mummo lumessa. Gambatte!

RITVA MÄKI-MANTILA-PASANEN



1) Olen: Ritva Mäki-Mantila-Pasanen. Asun Keski-Nurmossa Seinäjoella. Olen ammatiltani metsätalousinsinööri, joten työn puolesta tulee liikuttua paljon maastossa. Olen koko pienen ikäni, vähän reilut 50 vuotta, juossut kaikkea 100m ja maratonin väliä. Suunnistus ja polkujuoksukin kuuluvat lajivalikoimaan.

2) Osallistun MM-kilpailuihin, koska: Ystäväni kisakentiltä innosti viime kesänä lähtemään mukaan. Alkukesä meni viime vuonna kuitenkin vielä pääosin jalkaleikkauksesta toipuessa ja MM-kisat tuovat taas uutta innostusta ja motivaatiota juoksu-harrastukseen. Onhan tämä todella hieno ja ainutkertainen tilaisuus, kun saa osallistua kotikisoihin.

3) Tavoitteeni MM-kilpailuissa on: Päästä 800 metrillä ainakin välieriin ja 1500 metrillä loppukilpailuun. Maantiekymppin juoksen sitten loppuverryttelyksi. Kaikki mitä maantieltä tulee, otetaan riemulla vastaan. Olisin halunnut osallistua myös maastojuoksuun, mutta se ei sopinut aikataulullisesti 800 m kanssa.

4) Miten valmistaudun/harjoittelen kohti MM-kilpailuja: Osallistumispäätöksen tehtyäni pyysin nuorten ryhmän kestävyysjuoksuvalmentajaa tekemään ohjelman myös minulle. Nyt kuljen mukana nuorten harjoituksissa. On hienoa huomata, että mummeli on otettu porukkaan täysivaltaiseksi jäseneksi. Toivon myös, että esimerkilläni kannustan nuoria liikunnalliseen elämäntapaan sekä siihen, että vähän vanhempanakin voi kilpailla tavoitteellisesti. Nuoret tietävät, että harjoittelen MM-kisoja varten.

5) Lempiharjoitukseni on: Pohjanmaan liikan lempiharjoitus on ehdottomasti mäkiwedot.

6) Vinkiksi muille annan: Tähän loppuu sopii Kummelin Timo Silakan kommentti: ”Mulla on kotiasiat kunnossa ja urheilu on kivaa”.

Nya människor med i verksamheten

I tidningens ledare skriver styrelsemedlemmen Anja Rovio om vikten av nya dragare och idrottsutövare i Vuxenidrottsförbundet. Anja ivrar för nya krafter, som har en sund syn på motionsverksamheten. Det får inte gå så att när de gamla dragarna och eldsjälarna i föreningen slutar, att verksamheten upphör på de orter där de varit verksamma. Vuxenidrottsförbundet gör rätt i att utbilda nya dragare nu på vårkanten. Alla behöver inte heller vara fokuserade på tävlingsidrott. Däremot så behöver vi alla motion för att hållas friska. Det här är en unik möjlighet att blåsa liv i idrottsföreningen på orten. Ta tillfället i akt, uppmanar Anja.

Tidningens idrottsprofil är Jarkko Järvenpää, som får uppleva VM-tävlingar i sin hemstad Tammerfors på sommaren. I VM kommer han att löpa fem sträckor och siktar på guld i samtliga, skriver Juha Kylänpää! Jarkko har tillhört den absoluta toppen för nationens långdistansare under årtionden. Förvåningen var stor när han märkte att han plötsligt blivit vuxenidrottare. De bästa resultaten står att finna eventuellt i framtiden, menar Jarkko. Det är mycket sagt för redan nu har han gett prov på fin framgång nationellt och internationellt.

Tidningens hälsoskribent Christer Sundqvist skriver denna gång om antioxidanternas betydelse för vuxenidrottaren. Antioxidanterna är ett tveeggat svärd för idrottare. Dels så behöver man säkert antioxidanter för att hållas frisk, men dels så finns det indikationer för att det kan bli för mycket av den varan också för idrottaren. Det är meningen att man skall tappa en del muskler när man tränar. Muskler som sedan förnyas under vilan. Det finns i den vetenskapliga litteraturen indikationer för att antioxidanter kan störa detta fenomen. Sundqvist efterlyser sunt bondförnuft och vikten av att i första hand ta del av antioxidanterna från äkta mat.

Organisationskommittén för VM Tammerfors 2022 efterlyser volontärer för idrottsevenemangen. Det finns en kontaktperson som koordinerar frivilligverksamheten: Tiia Heikkinen.

Tiina Lampen och Olli Leino har producerat en fin artikel om marklyft. Det finns olika typer av lyft till buds för utövarna. Alltid behövs det inte en skivstång heller för en käpp eller vikter i händerna kan fungera lika bra. Man kan variera tyngderna och lyften kan göras i kortare eller längre serier. Med detta uppnås stora fördelar för idrottaren.

Tauno Lauris kåseri är denna gång ett horoskop för oss alla. Låt stjärnorna bestämma ditt öde!

FM-skidning i traditionell stil genomfördes denna gång i fnt vinterföre. Igen stod Kunto-Pirkat värd för en ypperlig skidfest. FM på skridskor avgjordes i Raksila (Uleåborg) nu när koronarestriktionerna hade lättat. FM har avgjorts i fartlösa hopp i Jyväskylä. Det blev tre nya finska rekord. Spjut har kastats inomhus i Vasa för första gången på FM-nivå.

Oki Vuonoranta redogör för EM-tävlingarna i Braga, Portugal. Äntligen kom den internationella tävlingsverksamheten igång. Finland ställde upp med ett lag som hade 46 idrottare. Vi fick 32 medaljer! European Masters Athletics (EMA) höll sitt huvudmöte i Braga och nya delegater valdes.

Bart Benneman besökte Finland i november 2021 och Oki berättar om honom och hans sätt att lära ut häcklöpning för idrottare. Karita Soukko har fortsatt sin serie om muskelstyrka och funktionell idrott.

Missu Eskola, Aulis Lind, Vesa Merinen och Ritva Mäki-Mantila-Pasanen berättar om det varför de tänker delta i VM-Tammerfors nu på sommaren.

Christer Sundqvist



HOROSKOOPPI

Oinas 21.3.-- 20.4.

Tämän tähtimerkin omaavat ovat tulisia luonnonlapsia ja haluavat aina olla voittajia. He rakastavat kilpailua ja eivät siedä häviämistä. Oinaat ovat periksiantamattomia ja taistelilaluonteisia. Liika energisuus saattaa johtaa väsymykseen ja ylikuntoon. Syksy on synkempää aikaa. Kannattaa kuitenkin olla armollinen itselle. Kauden kuluessa tulee myös tappioita. Yliastumisia tärkeissä kisoissa. Loppukaudesta tilanne paranee.

Härkä 21.4.-- 21.5.

Iloinen ja moni-ilmeinen vuosi on edessäsi. Tapaat monenlaisia ihmisiä. Kaikki sujuu aivan itsestään. Elämä tuntuu olevan yhtä juhlaa. Herää ajoissa todellisuuteen. Muista työ. Ajallansa tehokkaan työn teko, hetkellensä hilpeän ilon pito. Loukkantumisvaara vaanii maastolenkillä. Saat uusia ystäviä kilpailukentiltä. Sinkkuhärät löytävät elämäkumppanin loppuvuodesta.

Kaksonen 22.5.-- 22.6.

Sinun kannattaa pohtia ajankäyttösi hyvin tarkoin. Kaikkeaa et ehdi, mitä olet suunnitellut. Voit joutua umpisolmuun. Suuri ylikuntovaara uhkaa. Kilpailukentillä askelmerkit ahdistavat ja vastatuuli tuivertaa koko ajan ratakirroksellakin. Lepo ja jooga auttavat. Kaikki työsi ensin mieti ja harkitse, sitten taitavasti tee. Tapaat kilpailukentillä mielenkiintoisia ihmisiä. Anoppi tulee kylään marja-aikana ja serkku Satakunnasta syksyllä.

Rapu 22.6.-- 22.7.

Kaikki asiiasi näyttävät olevan järjestyksessä. Naapurit ja sukulaiset kadehtivat sinua. Älä välitä. Ojenna auttava kätesi ystäville ja kavereille, joilla menee kovin huonosti. He tarvitsevat henkistä tukea ja taloudellista apua. Järjestetyössä tarvitaan panostasi. Muista säännöllinen kuntoilu ja harjoittelu. Ravut rakastavat vettä. Uinti, purjehdus ja melonta tuovat monipuolisuutta harjoitteluun. Ravustamisen yhteydessä tapaam uusia ystäviä. Sinkkuravut löytävät partnerin.

Leijona 22.7.-- 23.8.

Olet pohtinut pitkään uutta yritystäsi. Kysy neuvoa asiantuntijoilta ja toteuta hyvä idea. Ei yrittänyttä moitita, eikä kokenutta kovisteta. Opiskele ja hanki tietoa. Tähtimerkille on ominaista, että haluat olla ihailtu tähti ja voittaja. Yritystoisinnassa nämä ovat vahvoja ominaisuuksia. Kesän kisoissa paistattelet jatkuvasti palkintopallilla. Aikainen talvi yllättää sinut. Varaudu ajoissa ja hanki uudet sukset ja muut hiihtovarusteet.

Neitsyt 23.8.-- 23.9.

Alakuulla alakulovaara, ylikuulla ylikuntovaara. Uudella kuulla unettomuutta ja loppuvuodesta levottomuutta. Syksyinen väsymys uhkaa. Laiskansuunta vetää. Mutta muista: Työ on onnen ja ilon isä, joutilaisuus paheiden äiti. Keksi uusia harrastuksia. Väsymys katoaa ja elämä tulee tasapainoiseksi. Omaat määrätietoisena valtavat lahjat varsinkin yleisurheilussa. Kokeile otteluita. Sinusta voi tulla mestari!

Vaaka 23.9.-- 23.10.

Raha näyttää olevan tiukassa. Tili pienenevät ja kustannukset kasvavat. Mutta älä masennu maksulaisuista. Nyt on aika aloittaa kustannusjahti. Tee tarkka talousanalyysi. Loppuvuodesta on valoisampaa, vaikka tunnepuolella on pienoista häiriötä. Tähtimerkit rakastavat liikuntaa ja tyylikkyyttä ja ovat myös hyviä rakastajia. Taloustaitoja kehittämällä, rakkaudella ja tyylikkyydellä voitat kaikki ongelmat.



Pakinoitsija Tauno Lauri

Skorpioni 23.10.-- 22.11.

Ole tarkkaavainen ja katsele valppaana ympärillesi. Muuan tuttavanne puhuu niin levottomia, että hermostut häneen ja saatat laukoa sopimatontakin. Anoppi höystää puhelimella. Mutta muista, että kaikki johtuvat heidän omista vaikeuksistaan. Olet näiden purkukohteena. Tuuli tyyntyy ja rauhanomainen rinnakkainolo jatkuu. Skorpionit ovat usein eläimellisen viljejä, yksinäisiä susia ja temperamentiltaan tulisia. Heille sopivatkin parhaiten taistelulajit. Kannattaa kokeilla extreme-urheilua!

Jousimies 22.11.-- 22.12.

Monenlaiset pikkuharmit kiusaavat sinua, mutta isot asiat ovat kunnossa. Taloudellisesti olet lujalla pohjalla. Tekisi mieli vaihtaa uusi auto. Ei kannata! Sijoita väkiraha mieluummin liikunnalliseen lomamatkaan ja panosta itseesi. Ulkoliikunta, vaellus ja pyöräily rauhallisessa ympäristössä antavat voimia ja terveyttä. Jousimiehille sopii jousiammunta. Kilpailukentiltä alkavat sinkoilemaan Amorin nuolet!

Kauris 23.12.-- 20.1.

Varo sanojasi ja ole tarkkana toisten puhumisista. Sinut voidaan ymmärtää väärin. Kuntoilussa ja urheilutreenissa on ongelmia. Kiekkohäkki kolisee ja heittohäkki helisee. Tekniikat ovat pahasti vinksallaan. Mutta vika on omassa pitkässä uraputkessa. Olet turhautunut. Harkitse uusia työtehtäviä. Älä hermoile. Pidä taukoa. Anna aikaa itsellesi. Mene kirjastoon ja hanki uutta tietoa. Löydät aarteita! Aviopuolisoakin vaivaa osittainen apaattisuus, mutta selviätte yhdessä pahoistakin ongelmista.

Vesimies 20.1.-- 19.2.

Elät moni-ilmeistä aikaa. Sinun pitäisi mielestäsi ehtiä paljon enemmän kuin mitä ehdit. Keväällä et ole tyytyväinen omiin tuloksiisi. Varo ylikuntoa. Maltti on valttia. Omat ennätykset rikkoutuvat kesän kisoissa. Mitaleja ropisee. Sukulaisilla menee myös hyvin. Anoppi tulee piipahtamaan ja tuo yllätyksen. Kokeile rohkeasti uusia urheilumuotoja. Viileisiin varpaisiin auttaa männyn kaarna-vesisuolakylpy.

Kalat 19.2.--20.3.

Taloudellinen tilanteesi on paranemassa. Nyt kannattaa helliä omaa kuntoa ja antaa aikaa itselle. Vanhat hiertävät lenkkarit vaatii uusimista. Samalla voit uudistaa koko koko liikunta- ja urheiluvälineistösi. Luontoliikunta rauhoittaa ja rentouttaa. Ryhmäliikunta piristää. Olet keskittymisen mestari. Tämä näkyy tuloksissa. Erikoisesti hyppylajeja harrastavilla tulee uusia ennätyksiä.

Perinteisen tyylin SM-hiihdot Kaupissa

Hyvät lumiolosuhteet ja suotuista helmikuinen sää loivat loistavat puitteet Tampereella Kaupin urheilupuistossa pidetyille perinteisen tyylin SM-hiihdoille.

Lauantaina kilpailtiin sprintissä ja parisprintissä. Kilpailuista muodostui iltakisat, kilpailut alkoivat kolmen aikaan iltapäivällä ja viimeiset joukkueet parisprintissä starttasivat klo 17.02. Kisat käytiin 1,3 km mittaisella radalla, jossa oli nousuja sopivasti ja vauhdikas lasku vaihtoon sekä maaliin tullessa. Sprintit saivat hyvän vastaanoton kilpailijoiden keskuudessa.

Sunnuntaina kilpailtiin 10-, 20- ja 30 km:n matkoilla ja mukana oli 58 kilpailijaa. Kympin matka hiihrettiin n. 3 km:n radalla, joka kierrettiin kolme kertaa. Rata ei ollut niin vaativa kuin muilla päivän kilpailumatkoilla.

20- ja 30 km:n kisaan osallistuneet kiersivät tarvittavan määrän 5 km:n rataa, joka on Kaupin kilpaväylä, ja joka täyttää myös kansalliset ja SM-hiihtojen kilpailuvaatimukset.

Sunnuntain sää oli pilvinen ja pakkasta pari-kolme astetta eikä suksiongelmia voitelunsuhteen ollut.

M80-sarjassa 10 km hiihtänyt Hyvinkään Hiihtoseuran **Alpo Virtanen** tunnetaan muun muassa siitä, että mies ei pitovoiteita käytä ja näin myös täällä, hän työnteli tasatyönnoilla lähdöstä maaliin. Alpo voitti ylivoimaisesti oman sarjansa.

Kilpailujen järjestäjä Kunto-Pirkat suoriutui järjestelyistä hyvin, toimitsijoita oli tarpeellinen määrä paikalla. Latumestarit olivat myös tehneet hyvää työtä, ladut olivat molempina päivinä loistokunnossa.

Teksti ja kuvat: Aarto Nevala



Kunto-Pirkkojen toimitsijat hoitivat kaksipäiväiset kisajärjestelyt hyvin. Kuvassa kierrostenlaskijoita.



Kokenut hiihtokilpailujen kävijä Alpo Virtanen pumppasi tasatyönöin 10 km:n matkan ja voitti sarjansa ylivoimaisesti.



N55-sarjan voittaja Katri Munukka, KENSU.



M70-sarjan Tammelan Ryskeen Paavo Vesterinen edessä ja Kunto-Pirkkojen Harri Mäkelä jarruttelee peesissä. Lopputuloksissa Paavo oli toinen ja Harri kolmas, eroa reilut puoli minuuttia.



SM-vauhdittomat 27.3. Jyväskylä

Vauhdittomien hyppyjen mestaruuskilpailut käytiin hyvissä olosuhteissa Jyväskylän Hipposhallissa. Osallistujamäärä kasvoi hieman viimesyksyisestä tapahtumasta ja eniten osallistujia oli tuttuun tapaan M70- (14 osallistujaa) ja M65-sarjoissa (13). Naisten sarjoissa mittavin edustus oli puolestaan hieman nuoremmista 45- (9 osallistujaa) ja 40-vuotiaissa (8). Näiden myötä tiukkoja kamppailuja nähtiin kaikissa muissakin ikäryhmissä.

Yksittäislajeissa tehtiin kolme uutta Suomen ennätystä. **Marja Metsänkylä** (VSVU) hyppäsi N70-pituudessa 204 cm. **Henna Anunti** (HauVe) ylitti N45-korkeudessa 131 cm ja tuon ylityksen nähneet saattoivat todeta, että varaa oli vielä enempäänkin. **Raimo Kietäväisen** (LUM) M90-korkeustulokseksi tuli 78 cm. Nämä kaikki siis uusia SE-tuloksia.

Toista kertaa käytössä ollut tulosten pisteytys 3-ottelua varten tarjoaa tulosten vertailuun muutenkin mielenkiintoista näkökulmaa. Naisten osalta pisteiden perusteella parhaiden tulosten tekijöinä olivat pituuden N80 **Kirsti Viitanen** (VSVU) 175 cm (1256 pistettä), korkeuden Henna Anunti (1091) ja 3-loikan Kirsti Viitanen (1062). Parhaat 3-ottelun kokonaispisteet keräsi Viitanen 3298 pisteellä.

Miesten puolella parhaita olivat vastavasti korkeudessa M70 **Rauno Möttönen** (KP) 129 cm (965 pistettä), pituudessa M65 **Harri Sundell** (ViUV) 273 cm (1001) ja 3-loikassa M45 **Samsa Tuikka** (JKU) 9,09 m (976). 3-ottelussa paras oli Harri Sundell 2840 pisteellä.

Kokeneena järjestäjänä JKU ja kilpailunjohtaja **Johanna Leivonen** lajijohtajineen, toimitsijoineen ja muine vapaaehtoisineen onnistui jälleen erittäin hyvin kilpailujen läpiviennissä. Hipposhallissa on kilpailumuotoon hyvät puitteet, sillä samanaikaisesti käytettäviä hyppypaikoja saadaan käyttöön niin monta kuin kilpailun jouhe kulkua edellyttää. Kilpailujen etäseuraa joi iloksi Sport Finland TV:n **Jyri Lehtonen** huolehti hiekkalajien live streamauksesta koko kilpailujen ajan ja linkki tallenteeseen löytyy mm. järjestäjien verkkosivun kautta tai suoraan YouTubesta hakusanoja käyttäen.

Teksti: Kari Pohjola, kuvat: Pauli Jokinen



N75-sarjan korkeushypyn mitalistit: 1) Helinä Pihlaja E-PUV (kesk), 2) Rauha Ervalahti K-P (vas), 3) Liisa Lapinkero JKU (oik).



N70-sarjan korkeushypyn mitalistit, hopeaa Marja Metsänkylä VSVU, kultaa Toini Nousiainen KP ja pronssia Terttu Tuunanen E-PUV.



SM-pikaluistelut

Lauantaina 5.3. luisteltiin Aikuisurheiluliiton SM pikaluistelut Oulussa Raksilan tekojäällä. Viime kaudella näitä kisoja ei pystytty koronarajoitusten vuoksi järjestämään. Tällä kertaa mukana oli luistelijoita viidestä eri seurasta (Valkeakosken Haka, KENSU, Pieksämäen Veikot, IF Femman ja Oulun Tarmo) yhteensä 18 luistelijaa. Kisat käytiin matkakohtaisina mestaruuskisoina 500 metrin ja 1500/3000 metrin matkoilla nuorempien ikäluokkien luistellessa 3000 m ja vanhempien 1500 metriä.

Miehet 90 sarjan **Osmo Jukarainen** (PiVe) teki 500 metrillä SE tuloksen 2.18,94 sekä 1500 metrillä ikäluokkansa maailmanennätyksen 7.05,50.

Ikäluokittain mestarit olivat:

- N55 Outi Pinomäki VaHa
- M40 Tommy Lahti IF Femman
- M50 Mika Siren VaHa
- M55 Jyrki Hietanen VaHa
- Kari Niittylä KENSUsta voitti M60 sarjan matkat
- M65 sarjan Risto Palttala KENSU
- M70 Paavo Salonen OuTa
- M90 Osmo Jukarainen PiVe

Seurojen välisen pistekilpailun voitti kisojen isäntäseura Oulun Tarmo, keräten 36 pistettä ennen toiseksi tullutta KENSUa.

Järjestäjät kiittävät kaikkia mukana olleita ja toivottavat hyvää kevättä!

Teksti: Jarmo Rossi

Kuvat: Laura Rossi



M60 mitalistit 1. Kari Niittylä KENSU, 2. Kari Köninki KENSU, 3. Oiva Haapiainen PiVe.



M70 1. Paavo Salonen OuTa, 2. Risto Nordman OuTa, 3. Aimo Väisänen KENSU.



M65 1. Risto Palttala KENSU, 2. Seppo Saarinen OuTa, 3. Arvi Kallio OuTa.

Hallikeihään SM-kilpailut

Hallikeihään SM-kilpailut pidettiin Vaasan Mustasaaren Botniahallissa 6.3.2022. Kilpailut olivat ensimmäiset SM-tason kilpailut, jotka pidettiin sisähallissa. Alun perin ne oli aikomus pitää vuosi aikaisemmin, mutta koronasta johtuen kisoista jouduttiin silloin luopumaan ja odottamaan parempaa aikaa.

Ennakkoon mukaan ilmoittautui 52 urheilijaa ja kisaan osallistui lopulta 15 naisista ja 34 miestä. Lisämaustetta kisoihin toi muutama heittäjä, joka oli menestynyt hyvin pari viikkoa aikaisemmin Portugalin EM-kisoissa. He eivät olleet muiden heittäjien toimesta yllätettävissä, vaan ottivat kirkkaimmat mitalit.

Sopivalla aikataulutuksella ja kilpailurytmyksellä kisat sujuivat mallikkaasti. Heittoja suoritettiin kahdesta paikasta, hallin molemmista päistä. Yritystä ja tahtoa ei heittäjiltä puuttunut, ainakin huuto ja ääni raikui avarassa hallissa, kun keihäs irtosi kädestä ja saatettiin matkaan mahdollisimman kauas. Tuulikompensoatioapuja oli turha odottaa, kun kerran hallissa heitettiin.

Kuinkahan moni heittäjä oli aikaisemmin kilpailumielessä heittänyt keihästä hallissa? Aikuisurheilijain sarjojen jälkeen kilpailut jatkuivat yleisten sarjojen sekä juniorisarjojen kilpailuilla, jotka olivat myös SM-tasoisia kisoja. Kilpailujärjestelyistä vastasi Kuortaneen Kunto ja VasalS. Suomesta löytyy kyllä erilaisilla pinnoitteilla varustettuja urheiluhalleja, missä voidaan suorittaa pitkiä heittoja. Botniahalli oli yksi hyvä sellainen.

Teksti: Pekka Sivula

Kuvat: Timo Tikka

Ehtihän ne pitää nyt-kin, ainakin heittäjät olivat innolla ja innostuneesti mukana!



M60, I Timo Summa ViUV, II Reino Korpelainen KuortKu, III Hannu Rintaniemi KuortKu.



M70, I Esa Leppänen PUV, II Hannu Kortelainen KP, III Erkki Hiironniemi AU.



M50, I Petri Satto JanJa, II Sami Jämsen JKU, III Asko Murto HKV.



M65, Jouni Kultalahti Evijärven Urheilijat.



M85, Aimo Salmi Laihia Luja ja Kauno Anttila SpoVe.

Viimeinkin kansainvälinen kisatoiminta käyntiin

Pitkän tauon jälkeen kansainvälinen kilpailutoiminta Bragan EM-kisoissa käynnistyi, mitä olikin odotettu. Maailman on kuitenkin muuttunut, mikä näkyi kisojen koetuksissa - samanlaista välitöntä tuttavuutta ei ollut kuin aiemmin. Kuitenkin tuttujen kilpakumppaneiden tapaaminen oli jälleen ilahduttavaa ja ”nyrkkitervehdykset” välittömiä. Ilaisuus näkyi monien silmistä. Lämmittelyalueella ja ulkona hymynkareetkin näkyivät, kun kasvomaskeja ei ollut. Hallin sisätiloissa maskit olivat käytössä. Ainoastaan lämmittelyalueella ja suorituspaikoilla urheilijoilla ei maskeja ollut, vaikka toimitsijoilla se oli pakollinen.

Pieniä lapsentauteja järjestelyissä

Itse kilpailut sujuivat jotenkin ongelmitta, joskin pientä puutettakin ilmeni. Tulo halliin aiheutti aluksi päänpyörystä, jotta missä mitään on, koska opasteet puuttuivat. Varmistus lajeihin jätti niin ikään kysymyksiä, onko varmistus varmasti oikein, sillä mitään dokumenttia ei varmistuksesta saatu. Jokainen kilpailija sai kuitenkin muistomitalin ja kassin kotiin viemisiksi.

Toisaalta kysyjä ei tieltä eksy, mutta ongelmana oli siinäkin, ettei aluksi yhteistä kieltä ”portinvartijoiden” kanssa tahtonut löytyä. Opasteet olisivat tässä edesauttaneet asiaa – turhilta kysymyksiltä olisi siten välttytty. Kilpailun järjestelyjä ja sujumisia voisi lähestyä monin tavoin ja eri näkökulmista, mutta tarkastelen osallistumistani viisiotteluun ja sen tapahtumiin.

Viisiottelu on kestävyyslaji!!!

Viisiottelut oli jaettu kolmelle päivälle, siten että naisten kilpailupäiviä oli yksi ja miesten kaksi. Tämä oli hyvä asia, sillä suorituspaikkojen vähäisyys hallissa ei tiiviimpää aikataulua olisi mahdollistanut ja tuokin ratkaisu tuotti venymisiä. Osallistuinkin ikäluokkaan, joka osanottajamäärän vuoksi oli jaettu aikataulullisesti kahteen ryhmään. Tieto kumpaan ryhmään kuuluu tuli vain noin 1,5 tuntia ennen ensimmäisen ryhmän alkua. Siis melko myöhään. Mutta ei sinällään ongelma, joskin aluksi oli ongelma mistä tiedot löytyi, kun sähköisessä järjestelmässä otteluita ei oltu laitettu päiväkohtaiseen kalenteriin, vaan aivan muualle.

Sisälämmittelyalue löytyi hallista ja valmistautuminen jatkui, mutta miten



Reijo Häyrinen osallistui M60-sarjan pituushyppyyn, 60m juoksuun ja viisiotteluun.

päästään 25 minuuttia ennen calling roomiin? Ulkoa olisi ollut suorayhteys tilaan, mutta portinvartija esti kulkemisen. Haaskelun kautta sisästä sinne sitten pääsikin ja jatkossa paikan löytäminen ei enää ollut ongelma. Ensimmäinen laji, 60 metrin aidat, alkoi ajallaan noin 12.20 ja maaliin päästiin kompuroimatta. Sitten seurasi pituushyppy, mikä hypättiin metrin päästä hiekkalaatikosta olevasta teippimerkistä. Hieman pehmeä ponnistusalue, mutta kaikillehan se oli sama, joten ei ongelmia. Tuon jälkeen aloin ihmetellä pistekertymääni, sillä pisteet oli laskettu ikääni vastaavan kertoimen mukaan, ei sen ikäluokan mukaan, missä jouduin kisaamaan.

Kolmas laji, kuulantyyöntö, aiheutti monille ongelmia, sillä tuomarit olivat tarkkoja. Jos käsi vähänkin irtosi kaulan kuopasta ennen lopullista työntöä, niin armotta hylkääminen - ja niitä hylkäämistä tuli monille. Hyväksyttiinhan sentään yksi työntö, jotta pisteitä kertyi. Kuulan jälkeen alkoikin sitten odottelu. Ongel-

mana oli korkeushyppy – oli vain yksi hyppypaikka - ja senkin vauhti otettiin keskellä olevien juoksuratojen päältä. Kun välillä juostiin 60 metrin aita-alueja, niin iltapäivän aikana tuli useita keskeytyksiä korkeudessa ja aikataulu venyi pahasti. Aikanaan noin kello 21.30 juostiin sitten tuhat metriä, joten voisi viisiotteluakin kutsua kestävyyslajiksi. Kisa oli ohi, mutta vielä meidän jälkeen yksi ryhmä jäi jatkamaan korkeutta ja tuhatta metriä.

Itse en osallistunut heikkouttani palkintojenjakoon, mutta senkin paikan löytäminen monelle ensikertalaiselle oli haaste – joskin kaikki saivat palkintonsa, jotka sen ansaitsivat.

Tärkeintä on, että kansainvälinen kilpailutoiminta käynnistyi tauon jälkeen – iloitkaamme siitä.

Reijo Häyrinen

EM-hallit Bragassa

Haastavasta maailmantilanteesta huolimatta Bragassa, Portugalissa järjestettiin Masters yleisurheilun EM-kilpailut. Kilpailuun osallistui yli 2000 urheilijaa Euroopasta. Suurin joukkue oli Espanjalla ja järjestäjämaa Portugalilla. Suomalaisia urheilijoita osallistui kilpailuun lopulta 46.

Suomi oli mitalitaulukon 11. sijalla 32:lla mitalilla, joista 6 kultaa, 13 hopeaa ja 13 pronssia. Mitaleita saavutettiin kaikista lajiryhmistä.

Sykähdyttävimpiä kilpailutapahtumia olivat Antti Koisin M50 sarjan seiväshyppyn ja Mika Parkkalin M55 sarjan kuulantyyntö kultataistelut. Tämän lisäksi Jouni Tenhun M80 ja Petri Saton M50 keihäänheiton mestaruudet tulivat isolla erolla muihin kilpailijoihin.

Portugalin kilpailumatka oli monella ensikerta maassa. Kiitos kaikille EM-kilpailuihin osallistuneille.

European Masters Athletics (EMA) yleiskokous

EM-hallien yhteydessä järjestettiin järjestön yleiskokous. Yleiskokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat sekä valittiin uusi hallitus seuraavaksi toimintakaudeksi. Suomea yleiskokouksessa edustivat Reijo Häyrinen, Oki Vuonoranta ja Raimo Koskela. Yleiskokous oli historiallinen hetki EMA:lle. Kaikki Italian Venetsian yleiskokouksessa vuonna 2019 valitut hallituksen jäsenet luopuivat tehtävistään. Tämä tarkoitti sitä, että Bragaan perustettavassa hallituksessa olisi jäseniä, joilla ei ole aiempaa kokemusta EMA:n hallitustyöskentelystä.

Valinnat:

EMA:n presidentti

Itävaltalainen **Walentina Fedjuschina** (57) valittiin uudeksi EMA:n presidentiksi. EMA:n uutena presidenttinä Walentina Fedjuschina toivoo, että hän sekä uusi hallitus voisivat parantaa järjestön toimintaa ja yleisurheilua.

Walentina työskentelee freelancerina ja kertoi, että hänellä on aikaa ja halua kehittää järjestöä. Walentinalla on huippu-urheilusta kuulantyyntöä. Paras arvokilpailusaavutus on EM-pronssi ja ennätys peräti 21,60 vuodelta 1991.

Ensimmäisessä puheessaan uusi presidentti nosti esille yhdessä tekemisen merkityksen. Lisäksi hän nosti esille, että toiminnan keskiössä tulee olla urheili-



Jouni Tenhu, voitti ylivoimaisesti M80-sarjan keihäänheiton, tulos 40,52.



Mika Parkkalin (M55) voittotyöntö, tulos 14,51.

jat. Kilpailut tulee olla korkeatasoisesti järjestetyt, kuitenkin niin että kustannus urheilijoille ei voi olla liian suuri. Hallitukselta hän totesi, että sen tulee olla ryhmä, joka pystyy työskentelemään yhdessä vaikeinakin aikoina.

Varapresidentiksi valittiin Italialainen **Francesco de Feo** (63). Francesco piti tärkeänä, että ilmoittautumismaksut pidetään tulevaisuuden kilpailuissa kohtuullisina. Francescon toimii Italiassa paikallisen urheiluseuran toimitusjohtajana.

Taloudenhoitajaksi valittiin turkkilainen **Ercan Ozkan** (68). Ercan on eläkkeellä. Ercan on tehnyt työuran talouden parissa. Tämän lisäksi hän on myös työskennellyt NATO:ssa.

Kilpailupäälliköksi (Vice President Competition) valittiin Italian **Giovani Trancanelli** (61), joka on ollut EMA:n teknisen johtokunnan jäsen vuodesta 2018. Giovanni kertoi, että on valmis työskentelemään pitkiä päiviä edistääkseen järjestön toimintaa. Hän on jämässä eläkkeelle kuluva vuonna ja keskittyy sen jälkeen 100% järjestössä työskentelyyn.

Päsihteeriksi valittiin portugalilainen **Maria Clarisse da Silva Duarte** (48). Maria toimii aktiivisesti Portugalissa kilpailujen järjestelyissä. Maria oli hyvin ilahtunut valinnasta ja odottaa innolla järjestössä työskentelyä.

Oki Vuonoranta



Urheilijat ovat yhtä suurta perhettä kansallisuudesta riippumatta. Tässä N60-N65 sarjojen heittäjiä joukossaan kultamitalisti Erja Rinne ja hopeamitalisti Siv Karlstöm.

TERVEYSLIIKUNTA

Lihaskunto ja -kestävyys tuovat toimintakykyä arkeen

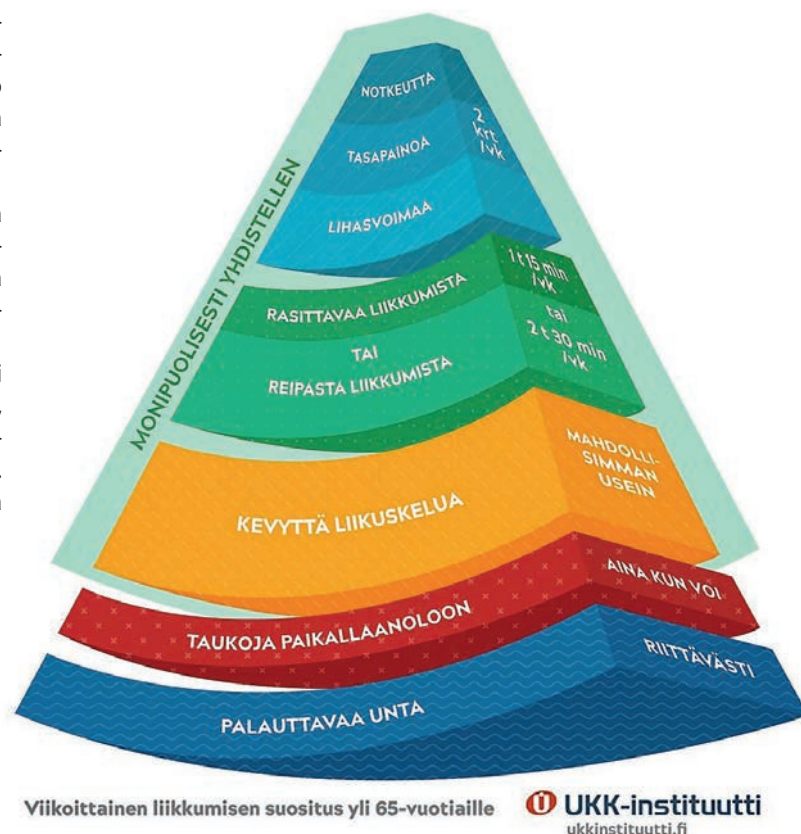
Sekä työikäisten että vanhempien liikkumisen suosituksissa kehoitetaan harjoittamaan lihaskuntoa vähintään kahdesti viikossa. Tällä määrällä pystytään jo ylläpitämään riittävää toimintakykyä sekä työssä että vapaa-ajalla. Jos lihaksista puuttuu voimaa tai kestävyttä, lisääntyy selkävammojen ja kaatumisen riski.

Lihaskuntoharjoittelulla on monia välittömiä, mutta lyhytkestoisia vaikutuksia elimistöön: Paikallisverenkierron vilkastuminen, hermoston aktivointi sekä hyödyt sokeri- ja insuliiniaineenvaihduntaan. Säännöllisellä nousujohteisella harjoittelulla sen sijaan saadaan lihasten ja sidekudosten vahvuutta lisättyä. Kuntosali on erinomainen paikka tehdä lihaskuntoharjoituksia, mutta myös omalla kehonpainolla tai vastuskuminauhalla voi tehdä monipuolisia ja tehokkaita treenejä. Portaiden kiipeäminen, tavaroiden nostaminen ja kantaminen ovat arjen tehokkaita harjoitusmuotoja.

Mitkä ovat sinun tämän viikon voimaharjoitteesi?

Teksti: Karita Soukko

Lähteet ja kuva: UKK-instituutti



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

Aitajuoksua hollantilaisten tapaan

• Bart Benneman koulutustilaisuus Helsingissä marraskuussa 2021

SUL ja Urhea järjestivät valmennuskoulutuksen, jossa kouluttajana toimi hollantilainen pika- ja aitajuoksuvalmentaja Bart Bennema. Bart on mm. hollantilaisten Dafne Schippersin ja Nadine Visserin valmentaja. Koulutuksen pääpaino oli kuitenkin pitkälti Nadine Visserin aitajuoksussa. Koulutukseen kuului sekä luento, että demo-osio.

Luento-osiossa Bart esitteli hollantilaista valmennustapaa. Bartin mukaan moniotelut ovat hyvä pohja kaikkiin lajeihin. Bartin näkemyksen mukaan yleisurheilu on pääasiassa ominaisuuslaji, jossa teknikalla hiotaan huipputulokset. Tästä syystä moniottelijoiden tulokset suppeasta lajiharjoittelusta huolimatta ovat niin korkeatasoisia. Lajien välillä on luonnollisesti eroa, mutta ottelupohjaisella harjoittelulla luodaan hyvät urheilulliset edellytykset.

Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi alkaa vuositason pohjalta pääkilpailun ehdoilla. Harjoituskaudet jaetaan neljään eri osaan 1,2,3 ja kilpailukausi. Harjoittelu ohjelmoidaan niin, että tammikuulle asti harjoitellaan kovaa. Hallikilpailukaudella harjoitellaan spesifisemmin, jonka jälkeen palataan kuudeksi viikoksi kovemalle harjoitusjaksolle. Tästä jatketaan kohti kesän kilpailuja.

Esityksestä kävi myös ilmi, että hollantilaiset urheilijat ovat yleisesti hyvin vahvoja. Toki heidänkin urheilijoissaan on myös yksilöllisiä eroja. Nadine Visserin (paino 64 kg) rinnallevevo-maksimi on yli 100 kg ja neljäsosakyykky 210 kg. Syväkyykky (ass to grass) on 100 kg. Miehillä painot ovat vielä suurempia. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole tehdä urheilijoista painonnostajia. Isojen painojen lisäksi tavoitteena on saada tanko liikkumaan nopeammin painoissa, jotka ovat alle 70 prosenttia maksimista.

Juoksu- ja voimaharjoittelussa keskitytään yli 90 prosentin tehoihin tai pysytään alle 70 prosentin tehoalueella. Keskialueella harjoittelu on kuormittavaa, mutta ei tuo tuloksia.

– Jos haluaa olla nopea, täytyy liikkua yli 90 prosentissa maksimista. Jos haluaa palauttaa tai kehittää aerobioa, täytyy liikkua alle 70 prosentissa Bennema toteaa. Benneman korosti juoksuharjoittelussa myös kiihdytysharjoitusten tärkeyttä. Hänen mielestään kiihdytys on taito, joka

	1 october march	2 november-december april	3 december-januari summer
Monday	Acceleration development Weights	Acceleration development with hurdles	Acceleration with hurdles
Tuesday	Hurdledrills Speed Endurance	Hurdledrills Speed Endurance	Hurdledrills Speed Endurance
Wednesday	Weights/Circuit Recovery	Weights/Circuit Recovery	Weights/Circuit Recovery
Thursday	Hurdle endurance	Hurdle speed/technique	Hurdle speed
Friday	Weights Tempo (aerobic)	Weights Tempo (aerobic)	Weights Tempo (aerobic)
Saturday	Weights/Circuit Hills	Weights/Circuit Hurdle endurance	Weights/Circuit Hurdle (Speed) Endurance
		Endurance circuit	Rest

pitää oppia harjoittelemalla. Aitajuoksijat juoksevat kiihdytykset marraskuuhun asti ilman aitoja, jonka jälkeen aidoilla. Pikajuoksijat ilman aitoja. Kiihdytys tarkoittaa 3-4 aitaa.

Erillisiä hyppy- ja loikkaharjoittelua Bennema ei suosi. Verryttelyssä tehdään kevyitä hyppyjä ja hyppyjä laatikon päälle. Treenin päätteeksi tehdään ajoittain aitaohjelmia.

Nadinen ollessa vielä ottelija oli hänellä mahdollisuus vain yhteen aitaohjelmukseen. Siitä johtuen harjoituksessa juostiin sekä lyhyitä, että pidempiä aitajuoksu-vetoja.

Nadine pääläjin vaihtuessa aitajuoksuun lisättiin lajiharjoittelua sekä drillejä. Pääpaino oli kuuden aidan harjoittelussa ja kahdeksan aidan vedot olivat aitajuoksu-harjoituksissa maksimi.

– Aitajuoksuharjoittelun määrän kasvattamisen ohella aloin rakentaa Nadinesta vahvempaa. Harjoitusviikon kahden kovan voimaharjoituksen väliin tuli kolmas, kevyempi voimaharjoitus. Siinä tehtiin vähän erilaista voimaa kuin kahdessa puntitreenissä. Ajatus oli vankistaa hänet vuosien mittaan niin, että hän kestäisi osumat aitoihin. (Yleisurheilu.fi 2021)

Benneman ohjelmissa nopeusharjoittelu sisältyy viikon kolmeen aitajuoksu-harjoitukseen.



Laajempi raportti ja harjoittelun ohjelmointi löytyy osoitteesta:

<https://www.yleisurheilu.fi/uutinen/nadine-visserin-huipulle-valmentanut-bart-bennema-viimeiset-kolme-sekunnin-kymmenysoita-1251-teen-olivat-ne-vaikeimmat/>



Teksti ja kuvat: Oki Vuonoranta

Maastaveto eli mave

Maastaveto, eli mave, on hyvä laaja-alaisesti lihaksistoa kehittävä liike. Sinällään yksinkertaiset liikeradat tekevät siitä hyvän voimaharjoittelun perusliikkeen. Etuna on myös, että maastavetoa voi kätevästi toteuttaa erilaisin välinein (esim. levytanko, kahvakuulat, käsipainot). Erityisesti isommilla kuormilla harjoittellessa tulee kuitenkin liikeratojen olla hyvin harjoitellut.

Maastaveto kehittää erityisesti reisien, pakaroiden ja keskivartalon lihaksia. Lisäksi yläraajoihin ja hartioihin kohdistuu isometristä voimavaatimusta. On tärkeää aistia, mitkä lihakset pääasiallisesti työskentelevät. Jos kuormitus kohdistuu liaksi esim. selkään, on todennäköisesti suoritustekniikassa hiottavaa. Maastavetoa voi myös harjoitella kepin avulla, kevyellä tangolla tai käsipainoin.

MAASTAVEDON VARIAATIOIOT

Tutki eri maastavedon variaatioita tehdessäsi, minkä nivelien kulmat muuttuvat. Moninivelliikkeet ovat sellaisia, missä useammassa nivelkulmassa tapahtuu muutoksia. Maastavedon voi tehdä myös korokkeen päältä, jolloin vedosta saa pidemmän. Korokkeet voi myös sijoittaa painojen alle, jolloin vedosta saa lyhyemmän. Lyhyemmällä vedolla voi käyttää suurempia kuormia ja pidemmällä vedolla taas harjoittaa lihasten liikelaaajuutta.

1. Tavallinen maastaveto

Tavallinen maastaveto on moninivelliike: aktiivisesti toimivat niin lonkka, polvet kuin nilkkakin. Aseta jalkaterät eteenpäin noin hartian leveyteen ja kyykisty polvista alas. Tartu tankoon polvien ulkopuolelta pitäen selkä suorana ja ala nostaa jaloilla – ei selällä. Selkälihakset ja vatsalihakset pitävät lähinnä ylävartaloa stabiilina. Varsinainen työ tapahtuu etu- ja takareisillä.

2. Sumomaastaveto

Pääosa liikkeestä tapahtuu polvien ja lonkan nivelten yli. Ota selkeästi hartioita leveämpi asento ja aseta jalkaterät ja polvet samansuuntaisiksi. Kädet tarttuvat tankoon hartian levyisellä otteella jalkojen välissä. Nosta jälleen jaloilla. Sumomaastavedossa liike on usein selälle hieman kevyempi ja kuormittaa lisäksi reiden lähentäjiä ja lantion alueen lihaksia.

3. Suorin jaloin maastaveto

Suorin jaloin maastaveto tehdessä lonkkanivel on käytännössä ainoa aktiivinen nivel, mutta myös polvesta voi laskeutua hiukan alas. Voit halutessasi nostaa ensin painot ylös tavallisella maastavedolla ja lasket siitä painoja hitaasti maata kohti. Painoja ei tarvitse välttämättä laskea alas asti, mikäli liikkuvuus muodostuu rajoitteeksi. Koeta kuitenkin laskea tanko suoraan alaspäin vieden samalla lantiota taakse. Tällöin takareisiin ja pakaroihin kohdistuu voimakas venytys. Polvet voivat olla aavistuksen koukussa, mutta tee kuitenkin selkeä ero tavalliseen maastavetoon, missä laskeudutaan selkeästi kyykkyy. Ylösvedossa pakaroihin ja takareisiin kohdistuu voimakas lihastyö. Muista pitää alaselkä tiukkana. Lapojen yhteen puristaminen auttaa yläselän ryhtiin.

4. Yhden jalan maastaveto

Tässä liikkeessä selkeästi aktiivinen nivel on lonkkanivel. Muut nivelet osallistuvat lähinnä asennon ja tasapainon säätelyyn. Lisäksi keskivartalon lihakset huolehtivat liikkeen tasapainosta.



Tavallinen maastaveto alkuasento



Suorin jaloin maastaveto alkuasento (vedon lähtö korkealta)

Yhden jalan maastaveto on hyvä liike lihasten puolierojen havaitsemiseksi. Liike suoritetaan kuten suorin jaloin maastaveto, mutta yksi jalka kerrallaan. Tukijalka pidetään lattiasa kiinni ja toinen jalka nousee taakse ylös. Älä kiirehdi, tee liike rauhasa ja huolella. Pääosa lihaskuormituksesta kohdistuu tukijalan pakaraan ja takareiteen. Liikkeen voi toteuttaa levytangoilla, käsipainoilla tai kahvakuulalla. Voit halutessasi käyttää korokkeita jalkojesi alle tai painojen alle asetettuna.

Toistomäärät ja sarjat

Alla ohjeelliset toistomäärät, sarjojen määrät ja palautumisajat:

- Kestävyys- ja liikehallinta: 15-20 x 4-6/1-2min
- Perusvoimataso: 8-12 x 3-4/2-3min
- Maksimivoima: 2-4 x 3-4/3-5min



Korokkeiden käyttö vetomatkaa lyhentämään



Maastaveto loppuasento (tavallinen maastaveto, suorin jaloin)



Yhden jalan maastaveto alkuasento



Yhden jalan maastaveto loppuasento

Teksti ja kuvat: Tiina Lampen ja Olli Leino

Lähteet:

Lihastohtori. Liikuntafysiologian apulaisprofessorori Juha Hulmi. Spartan Academy. www.spartanacademy.fi. www.fit.fi/maastaveto

Kruunaa kilpailukausi - Lähde kilpailumatkalle Tanskaan Tanskan avoimet mestaruuskilpailut 26.-28.8.2022, Kööpenhamina



Matkan hinta on 430 eur/hlö/2hh, joka sisältää lennot, majoituksen aamiaisella, bussikuljetuksen (lentoasema-hotelli-lentoasema) sekä matkajohdon.

Matkan varausmaksu on 150 euroa. Matkan hinta voi muuttua hieman, mikäli Tanskan kruunun arvo muuttuu suhteessa euroon.

Ilmoittaudu kilpailumatkalle **20.5.2022.mennessä**. Lentovaraukset on varmistettava 3 kk ennen matkaa.

Lennot Norwegian:
meno 26.8. Helsinki 1010 - 1050 Kööpenhamina
paluu 28.8 Kööpenhamina 2000 - 2235 Helsinki

Majoitus Zleep Hotel Ballerup***, joka sijaitsee aivan urheilukentän vieressä.

Kilpailuun ilmoittautuminen SAUL:n toimiston kautta tai omatoimisesti järjestäjän ohjeiden mukaisesti. Matka toteutuu, mikäli lähtijöitä on vähintään 20 henkilöä.

Tervetuloa mukaan Daniel's Travelsin matkalle!

Ilmoittautumiset matkalle ja tiedustelut:

Aki Saranen
Daniel's Travels
posti@danielstravels.fi
aki.saranen@elisanet.fi
+358405288229
www.danielstravels.fi



23. kansalliset Bror Wendelinin muistokisat sunnuntaina 15.5.2022 klo 12.00

Paikka: Turun Urheilupuiston yläkenttä ja Paavo Nurmen stadion

Laji: Heittoviisiottelu (keihäs, kiekko, kuula, moukari ja paino)

Sarjat: Miehet ja naiset, kaikki veteraanisarjat (30+ alkaen)

Ilmoittautuminen ennakkoon: Viimeistään 12.5. sähköpostilla: eila.seppanen@utu.fi tai puhelimella: 050 372 4775. Tekstiviesti käy myös. Ilmoittautumisessa on oltava nimi, sarja ja seura.

Osallistumismaksu: 25 €, maksettava viimeistään 12.5. tilille FI89 4711 1020 0539 22 viitenumera 15053 (ota kuitti mukaan).

Osanoton varmistus: Viimeistään 11.30 yläkentällä

Jälki-ilmoittautuminen on mahdollista: Ilmoittautuminen viimeistään klo 11.00 kilpailupäivänä yläkentällä, osallistumismaksu on tällöin 30 euroa ja maksu käteisellä.

Palkinnot: Jokaisessa sarjassa kolme parasta palkitaan pokaalilla.

Aikataulusta: Kilpailun alustava aikataulu tulee VSVU:n kotisivuille www.vsvu.fi huhtikuun puolivälissä. Kaikki ryhmät (2-3 kpl) aloittavat ottelun saman aikaan. Kesto on noin 4 tuntia riippuen osallistujamäärästä.

Tiedustelut:

- Eila Seppänen, puh. 050 372 4775, sähköposti: eila.seppanen@utu.fi
- Raimo Koskela, puh. 040 937 7206 tai 044 524 2525, sähköposti: raimo.koskela60@gmail.com

Tervetuloa Turkuun!

Varsinais-Suomen Veteraaniturheilijat ry, VSVU

Kansalliset yu-kilpailut Salon keskusurheilukentällä os. Pormestarinkatu 6 sunnuntaina 22.5.2022 klo 10.00.

Sarjat miehet ja naiset 30+. Lajit: 100 m, 200 m, 800 m, pituus, kolmiloikka, keihäs, kiekko ja kuula.
Kentälajeissa on kuusi (6) lajisuoritusta.

Alustava aikataulu:

10.00 100 m N30+, M30+
10.45 Kuula M30-55, kiekko M60-65,
10.45 200 m M30+ ja N30+
10.45 Keihäs M70+ (A), keihäs N30+ (B)
11.00 800 m N30+, M30+
11.45 Kuula M60-65, kiekko M30-55, pituus N30+ ja M30+
13.00 Kiekko M70+ ja N70+, kolmiloikka N30+ ja M30+
14.30 Keihäs M30-65, kuula N30+ ja M70+

Ilmoittautuminen ennakkoon pakollinen 19.5.2022 mennessä oheisen linkin kautta:
https://www.sportspoc.com/app/form_registrations/?&nmgp_parms=Competition*scin302*scoutN*scin0*scout

Osallistumismaksu: 10 € /laji. Jälki-ilmoittautuminen 15 €. Ilmoittautumismaksuohjeet saat ilmoittautumisen yhteydessä.

Palkinnot lasiesineitä.
Novotan-pinnoite, sähköinen ajanotto, kahvio, lääkintähuolto SPR.

Tiedustelut: Jukka Helkama 0400 203098.

Tervetuloa Saloon perinteisiin kilpailuihin

VSVetU Salon alaosasto ja Salon Vilpas

Aikuisurheilijoiden kansalliset kilpailut

Sunnuntai 22.5.2022 alk. klo 12

Paikka: Kuortaneen Keskusurheilukenttä Keskustie 82, 63100 Kuortane

Järjestävä seura: Kuortaneen Kunto

Lajit: M/N 30+ viiden vuoden välein. 60m, 400m, 3000m, pituus, kiekko, keihäs ja painonheitto

Ilmoittautuminen: 15.5.2022 mennessä hallikeihas@gmail.com tai 045 2308270 Timo Tikka.

Osallistumismaksu: 12 € /laji ja 8 € jokaisesta lisälajista. Maksetaan tilille FI97 4108 0012 0336 20 / Kuortaneen Kunto aikuisurheilu.

Jälki-ilmoittautuminen 15 € /laji viimeistään tuntia ennen kilpailujen alkua.

Omien välineiden punnitus ja mittaus kentän huoltorakennuksessa ennen kilpailun alkua.

Tiedustelut: hallikeihas@gmail.com tai 045-2308270 Timo Tikka

Tervetuloa!

Kuortaneen Kunto

KILPAILUKUTSU

SUOMEN AIKUISURHEILULIITON (SAUL)
YLEISURHEILUN SM-KILPAILUT 11- 14.8.2022
Pedersören urheilukeskus, Sursikintie 18, Pännäinen



PÄIVÄOHJELMA

Torstai 11.8.2022 16.20 M/N 70+ lajeja

M70+ 80m aj, 200m, 10 000m, kiekko, keihäs, kolmiloikka, seiväs
N70+ 80m aj, 200m, 10 000m, kiekko, keihäs, kolmiloikka, seiväs
N(N60-65)80m aj

Perjantai 12.8.2022 klo 11.00

Miehet: 100 m, 3000 m ej (M30-M55), 2000 m ej (M60+), 10000 m kävely (M30-M45), 5000 m kävely (M50+), korkeus, moukari
Naiset: 100 m, 3000 m ej (N30), 2000 m ej (N35+), 5000 m kävely (N30-55), 3000 m kävely (N60+), korkeus, moukari

Lauantai 13.8.2022 klo 9.20

Miehet: 200 m (M30-65), 800 m, 5000 m, 400 m aj (M30-55), 300 m aj (M60-M75), 200 m aj (M80+), seiväs (M60-M65), pituus, keihäs (M30-M65), kuula (M30-M55), painonheitto
Naiset: 200 m (N30-N65), 800 m, 5000 m, 400 m aj (N30-45), 300m aj (N50-65), 200 m aj (N70+), seiväs (N30-N65), pituus, keihäs(N30-N65), painonheitto

Sunnuntai 14.8.2022 klo 9.00

Miehet: 400 m, 1500 m, 10000 m (30-65), 110 m aj (M30-45), 100 m aj (M50-65)seiväs (M30-55), kolmiloikka (M30-M65), kuula (M60+), kiekko (M30-M65)
Naiset: 400 m, 1500 m, 10000 m (N30-N65), 100 m aj (N30-35), 80 m aj (N40-N55), kolmiloikka(N30-N65), kuula, kiekko(N30-N65)

OSALLISTUMISOIKEUS JA ILMOITTAUTUMINEN

Osallistumisoikeus: Urheilijan on oltava SAUL:n jäsenseuran jäsen tai SAUL:n henkilöjäsen.

Ilmoittautumisessa on mainittava urheilijan nimi, syntymäaika, seura, sarja, lajit.

100/200/400m juoksuissa, 80/100 ja 110m aitajuoksuissa on ilmoitettava eräjakojen varten paras aika vuodelta 2021 tai 2022.

Ilmoittautuminen tapahtuu ilmoittautumislinkin kautta, joka avataan kesäkuussa.

Ilmoittautuminen on tehtävä 1.8.2022 klo 24.00 mennessä.

KILPAILUMAKSUT

Rekisteröintimaksu 5 € / urheilija + lajikohtainen ilmoittautumismaksu 15 € / laji / urheilija.

Ilmoittautumismaksuja ei palauteta. Jälki-ilmoittautumisia ei hyväksytä.

KILPAILUKANSLIA

Kilpailukanslia sijaitsee Sportis urheiluhallissa (Sursikintie 41, 68910 Pännäinen)

Kilpailukanslia on avoinna:

- Torstaina 11.8. klo 13–21
- Perjantaina 12.8. klo 8–21
- Lauantaina 13.8. klo 7–20
- Sunnuntaina 14.8. klo 7–18

OSALLISTUMISEN VARMISTAMINEN

Kilpailijan on varmistettava osallistumisensa 90 minuuttia ennen lajin alkua. Häätapauksessa varmistuksen voi tehdä kiskanslian puhelinnumeroon: 0500 796544.

LISÄTIEDOT JA TIEDUSTELUT

Kilpailuissa noudatetaan SAUL:n yleisurheilun kilpailusääntöjä sekä niissä viitattuja kansainvälisiä sääntöjä. Urheilijat kilpailevat omalla vastuullaan.

IK Falken

Kilpailujen johtaja: Johan Storbjörk, 050 563 2629, sähköposti: johan.storbjork@multi.fi

Järjestelytoimikunnan puheenjohtaja: Christer Aspors, 050 336 8749, sähköposti: christer.aspors@multi.fi

<https://sm.ikfalken.fi/fi/sm-2020/>



Ikiliikkujan tulos- ja ennätysliite 2-2022

Sisällysluettelo

- s. 1-2 EM-hallit yleisurheilu 20.-27.2.2022 Braga | Portugal
s. 2-3 Perinteisen tyylin SM-hiihdot 19.2.2022 | Tampere
s. 3 Perinteisen tyylin SM-hiihdot 20.2.2022 | Tampere
s. 3 SM-pikaluistelu 5.3.2022 | Oulu
s. 3-4 SM-hallikeihäs 6.3.2022 | Mustasaari
s. 4-5 SAUL SM-vauhdittomat hypyt 27.3.2022 | Jyväskylä
s. 6-8 Kilpailukutsuja

EM-hallit yleisurheilu 20.-27.2.2022 Braga, Portugal

Suomalaisten osallistujien sarjat ja sijoitukset. Täydelliset tulostilat ovat luettavissa järjestäjän sivuilta <https://emaci22.vercel.app/results>

Moukari

N45

- 1) Jana Capkova CZE 44,73
2) Andrea Jenkins GBR 42,06
3) Antonella Chouhal MLT 35,92
5) Anu Virtanen FIN 33,16

N50

- 1) Aletta Patrizia ITA 45,77
2) Satu Lehtonen FIN 45,22
3) Annelie Schöldström SWE 35,72

N60

- 1) Erja Rinne FIN 34,99
2) Ana Maria Abuin Pazos ESP 26,13
3) Pilar Camarasa Gallego ESP 25,94

N65

- 1) Elke Herzig DEU 31,82
2) Iryna Zozulia UKR 30,62
3) Barbara Schlosser DEU 28,48
6) Eila Seppänen FIN 20,45

N70

- 1) Inge Faldager DNK 31,09
2) Sirpa Vahtera FIN 24,00
3) Marja Maksimainen FIN 19,14

M35

- 1) John Dwyer IRL 51,78
2) Indrek Teras EST 50,79
3) Nuno Rocha POR 45,26
5) Olli Juvonen FIN 30,43

Painonheitto

N45

- 1) Andrea Jenkins GBR 14,82
2) Antonella Chouhal MLT 13,34
3) Bettina Schardt DEU 12,18
5) Anu Virtanen FIN 9,43

N50

- 1) Kosmala Mireille LUX 16,05
2) Satu Lehtonen FIN 14,46
3) Sue Lawrence GBR 13,98

N60

- 1) Erja Rinne FIN 13,91
2) Janina Lapienienė LTU 11,40
3) Valda Morkuniene LTU 11,02

N65

- 1) Elke Herzig DEU 14,15
2) Siv Karlström FIN 13,27
3) Iryna Zozulia UKR 11,81

N70

- 1) Inge Faldager DNK 11,81
2) Genovaite Kazlauskienė LTU 10,70

- 3) Sirpa Vahtera FIN 10,00
4) Marja Maksimainen FIN 08,88

M35

- 1) John Dwyer IRL 16,11
2) Indrek Teras EST 15,56
3) Nuno Rocha POR 14,16
4) Olli Juvonen FIN 10,65

M50

- 1) Gintautas Misevicius LTU 19,16
2) Pavel Penaz CZE 18,16
3) Gareth Cook GBR 16,74
4) Petri Satto FIN 16,22

Kiekko

N50

- 1) Svitlana Sorochuk UKR 37,13
2) Silke Stolt DEU 33,43
3) Guerrier Sabine FRA 29,80
9) Sari Pikkarainen FIN 21,61

N65

- 1) Elke Herzig DEU 25,84
2) Siv Karlström FIN 25,05
3) Ema Ryckova CZE 24,44
7) Eila Seppänen FIN 14,42

N70

- 1) Gosztolai Maria HUN 26,05
2) Inge Faldager DNK 24,39
3) Wil Florusse-V.D.Koogh NLD 20,11
5) Marja Maksimainen FIN 16,42
6) Sirpa Vahtera FIN 13,31

M35

- 1) Christoph Bischlager DEU 41,80
2) John Dwyer IRL 41,08
3) Olli Juvonen FIN 36,77

M55

- 1) Lionel Guenegan FRA 42,59
2) Manuel Rey ESP 40,20
3) Mika Parkkali FIN 39,22

Keihäs

N55

- 1) Ceu Cunha POR 31,72
2) Geraldine Finegan IRL 26,33
3) Beate Vogel DEU 25,58
4) Minna Lukala FIN 20,08

N65

- 1) Anja Akkerman-Smits NLD 26,63
2) Ana Martinho POR 22,81
3) Barbara Heidinger AUT 21,67
5) Eila Seppänen FIN 15,38

M50

- 1) Petri Satto FIN 57,23
2) Christian Josefsson SWE 51,92
3) Milan Hegedus HUN 50,83
10) Asko Murtomäki FIN 39,64

M55

- 1) Federico Battistutta ITA 52,40
2) Bjorn Malskaer DNK 48,49
3) Emmanuel Greber FRA 46,16
10) Kimmo Kyhälä FIN 31,07

M80

- 1) Jouni Tenhu FIN 40,52
2) Reiner Goertz DEU 28,60
3) Roszczak Czesław POL 25,00

Kuula

N50

- 1) Svitlana Sorochuk UKR 12,92
2) Felicea Tilea Ureche ESP 12,52
3) Mari Piir EST 11,68
13) Satu Lehtonen FIN 8,84
20) Inka Juvonen FIN 6,65

N55

- 1) Edita Valiulienė LTU 11,82
2) Kirsti Siekkinen FIN 11,43
3) Ceu Cunha POR 11,29

N60

- 1) Valda Morkuniene LTU 12,61
2) Janina Lapienienė LTU 12,42
3) Claire Cameron GBR 9,62
8) Annika Savolainen FIN 8,26

N65

- 1) Beate Göbe-Blödmann DEU 9,87
2) Siv Karlström FIN 9,67
3) Ema Ryckova CZE 9,67
5) Eila Seppänen FIN 6,65

N70

- 1) Genovaite Kazlauskienė LTU 9,22
2) Gosztolai Maria HUN 9,14
3) Inge Faldager DNK 8,02
6) Sirpa Vahtera FIN 5,97

M35

- 1) Victor Gallego Bernardez ESP 15,18
2) Christoph Bischlager DEU 14,81
3) Indrek Teras EST 13,69
6) Olli Juvonen FIN 11,20

M55

- 1) Mika Parkkali FIN 14,51
2) Rob Bakker NLD 14,47
3) John Nicholls GBR 13,73

Pituushyppy

N 50

- 1) Eva Gadea Solera ESP 5,04
2) Lupescu Mariana-Mirela ROU 5,02
3) Virpi Hannuksela FIN 4,56

N55

- 1) Petra Bajeat FRA 5,06
2) Louise Wood GBR 4,69
3) Melanie Garland GBR 4,47
4) Kirsti Siekkinen FIN 4,47

N60

- 1) Becker Olga DEU 4,47
2) Chantal Canu FRA 4,21
3) Annika Savolainen FIN 3,93

N70

- 1) Irene Daguene FRA 3,35
2) Marja Maksimainen FIN 2,05

M60

- 1) Paul Guest GBR 5,49
2) Wiesław Musiał POL 5,48
3) Patrick Barbier FRA 5,46
9) Reijo Häyrynen FIN 4,75

Kolmiloikka

N60

- 1) Alicia Hernandez-Martinez ESP 9,93
2) Francesca Iury ITA 8,99
3) Chantal Canu FRA 8,88
4) Annika Savolainen FIN 8,83
1) Rietje Dijkman NLD 7,57
2) Seija Sario FIN 5,02
3) Renate Schaden AUT 4,29

M40

- 1) Ovidiu Ciurila ESP 13,73
2) Janne Harju FIN 13,44
3) Jose Antonio Abia Gregorio ESP 12,78

M60

- 1) Julien Gittens GBR 11,28
2) Valeri Fedjushin EST 11,26
3) Wiesław Musiał POL 11,20
7) Timo Vähäkuopus FIN 9,73

M70

- 1) Olle Borg SWE 10,11
2) Valdis Cela LVA 9,74
3) Giuliano Costantini ITA 9,65
7) Seppo Saarela FIN 7,98

M80

- 1) Bernhard Stierle DEU 7,85
2) Gilbert Dujardin-Delacour FRA 6,59
3) Kyösti Poutiainen FIN 6,51

Korkeushyppy

N55

- 1) Petra Bajeat FRA 141
2) Stefania Rossetti ITA 138
3) Maria Rosario Sureda Gonzalez ESP 138
6) Kirsti Siekkinen FIN 130

N80

- 1) Rietje Dijkman NLD 117
2) Seija Sario FIN 99
3) Renate Schaden AUT 89

M60

- 1) Marco Claudio Mastrolorenzi ITA 170
2) Fabrizio Finetti ITA 153
3) Francisco De Los Reyes Sola ESP 153

- 7) Antti Koskela FIN 145
8) Jukka Malila FIN 140

M75

- 1) Gerard de Ligault FRA 123
2) Reinhold Keller DEU 120
3) Kunto Viiru FIN 117

M80

- 1) Czesław Okonski POL 120
2) Kyösti Poutiainen FIN 114
3) Bernhard Stierle DEU 114

Seiväshyppy

M50

- 1) Antti Kois FIN 410
2) Carlos Teruel Ortiz ESP 400
3) Zoran Askovic SRB 370

Tuloksia

M60		2) Tilly Jacobs NLD	9,62	M40 Alkuerä 5/5		8) Teuvo Mettälä FIN	34:15
1) Alfred Achtelik DEU	380	3) Sinikka Illaru FIN	9,75	1) Marco Veloso POR	22,92	Pentathlon	
2) Miroslav Bajner SVK	350	M35 Alkuerä 1/3		2) Jouko Juntunen FIN	23,09	N55	
3) Marc Spony FRA	330	1) Antony Couffe FRA	6,88	3) Darren Towart GBR	25,66	1) Petra Bajeat FRA	4720
7) Jukka Malila FIN	260	2) Eloy Dali Verdugo ESP	7,20	Finaali		2) Kirsti Siekkinen FIN	4107
M65		3) Ralph Kowitz DEU	7,21	1) Ricardo Menendez ESP	22,85	3) Geraldine Finegan IRL	4090
1) Wolfgang Ritte DEU	360	6) Oki Vuonoranta FIN	7,57	2) Marco Veloso PRT	23,01	N60	
2) Salvador Maranges Costa ESP	320	Finaali		3) Miguel Gomez ESP	23,17	1) Penny Butcher GBR	3717
2) Olavi Roivainen FIN	270	1) Antony Couffe FRA	6,86	6) Jouko Juntunen FIN	23,61	2) Gaye Clarke GBR	3462
M70		2) Bobos Vasile ROU	7,04	M70 Alkuerä 2/3		3) Christina Baumgartner AUT	3377
1) Ivo Strnad CZE	300	3) Ralph Kowitz GER	7,17	1) Adrian Essex GBR	29,68	4) Annika Savolainen FIN	3184
2) Valdis Cela LVA	300	M60 Alkuerä 2/5		2) Kadi Andre FRA	29,97	M55	
3) Jean Jacques Sanchez FRA	270	1) Maurizio Ceola ITA	8,24	3) Zygmunt Bogdan DEU	30,09	1) Gerd Westphal DEU	3886
5) Seppo Saarela FIN	240	2) Cesar Diaz Garcia ESP	8,32	4) Jari Pykilä FIN	32,85	2) Frode Holt NOR	3851
M80		3) Andy Hunter GBR	8,33	Finaali		3) Panagiotis Avramidis SWE	3149
1) Gilbert Dujardin-Delacour FRA	200	7) Timo Vähäkuopus FIN	9,81	1) Antonio Caso ITA	28,02	5) Jukka Hannula FIN	3007
2) Reiner Goertz DEU	200	Finaali		2) Adrian Essex GBR	28,75	M60	
3) Åke Jonson SWE	180	1) Charly Perochon FRA	7,88	3) Kadi Andre FRA	29,86	1) Marco Claudio Mastrolenzi	ITA 4182
4) Kyösti Poutiainen FIN	180	2) Maurizio Ceola ITA	7,95	400 m juoksu		2) Vytautas Zaniauskas LTU	4176
Kävely 3000m		3) Paul Guest GBR	7,97	M40 Alkuerä 2/3		3) Wiesław Musiał POL	3972
N50		M70 Alkuerä 2/2		1) Ricardo Menendez ESP	50,52	7) Reijo Häyrynen FIN	3432
1) Boban Valerie FRA	15:30,25	1) Antonio Rossi ITA	8,74	2) Jouko Juntunen FIN	51,05		
2) Violaine Bray FRA	15:45,43	2) Szymura Henryk POL	8,81	3) Lucian Ghitoc ROU	53,26		
3) Sinead McConnell IRL	16:05,81	3) Winfried Heckner DEU	9,25	Finaali			
10) Outi Siimes FIN	19:00,37	7) Jari Pykilä FIN	10,02	1) Ricardo Menendez ESP	48,83		
N60		Finaali		2) Jakub Adamczyk POL	50,34		
1) Carmen Garcia Frontons	ESP 17:43,39	1) Antonio Caso ITA	8,56	3) Jouko Juntunen FIN	51,26		
2) Macarena Uriol Batuecas	ESP 18:52,97	2) Antonio Rossi ITA	8,61	1500 m juoksu			
3) Antje Köhler DEU	19:43,51	3) Szymura Henryk POL	8,64	M45			
6) Tarja Sirén FIN	25:14,57	60 m aidat		1) Angel Luis Canto Gomez	ESP 4:15,75		
M65		N55		2) Pedro Antonio Esteso Herrera	ESP 4:16,44		
1) Jose Magalhaes POR	16:59,04	1) Petra Bajeat FRA	9,72	3) Mohamed Merroune FRA	4:17,36		
2) Claudio Penolazzi ITA	17:37,39	2) Kirsti Siekkinen FIN	10,51	6) Teppo Syrjälä FIN	4:23,04		
3) Joaquim Leitao POR	18:21,37	3) Geraldine Finegan IRL	10,55	3000 m juoksu			
4) Jouko Rannanpää FIN	18:50,77	N60		M45			
Kävely 5 km		1) Becker Olga DEU	9,81	1) Mick Hill GBR	8:50,17		
N50		2) Gaye Clarke GBR	11,08	2) Sergio Roman Bermejo	ESP 8:51,39		
1) Boban Valerie FRA	26:44	3) Annika Savolainen FIN	11,41	3) Thomas Royer FRA	8:56,07		
2) Violaine Bray FRA	26:57	M35 Alkuerä 1/2		8) Teppo Syrjälä	9:24,65		
3) Sinead McConnell IRL	27:30	1) Luis Fernandes POR	8,76	M60			
13) Outi Siimes FIN	32:04	2) Alejandro Oton Hernando	ESP 08:76	1) Jonas Hellström SWE	10:25,69		
M65		3) Oki Vuonoranta FIN	9,27	2) Gianfranco Belluomo ITA	10:42,56		
1) Giuseppe Iaia ITA	28:51	Finaali		3) Johnny Moller DNK	11:01,95		
2) Claudio Penolazzi ITA	29:22	1) Daniel Siegel GER	8,35	8) Peter Ståhl FIN	14:14,25		
3) Jouko Rannanpää FIN	31:31	2) David Ferrucci ITA	8,35	M70			
60 m juoksu		3) Luis Fernandes PRT	8,56	1) Xose Luis Otero ESP	11:16,45		
N50 Alkuerä 1/3		M60 Alkuerä 2/3		2) Rolando Di Marco ITA	11:28,52		
1) Michelle Thomas GBR	8,45	1) Wiesław Musiał POL	9,54	2) Aderito Alves POR	12:00,97		
2) Susana Rodriguez Ruiz ESP	8,65	2) Miguel Bandera Hurtado	ESP 10,00	14) Teuvo Mettälä FIN	15:29,24		
3) Virpi Hannuksela FIN	8,67	3) Ulrich Flucht NLD	10,48	Maastojuoksu 8 km			
Alkuerä 2/3		4) Reijo Häyrynen FIN	10,55	M55			
1) Esther Colas ESP	8,64	Finaali		1) Joaquim Figueiredo POR	28:25		
2) Isabel Ferreira POR	8,85	1) Vytautas Zaniauskas LTU	9,38	2) Americo Pereira POR	29:15		
3) Katherine Markey IRL	8,93	2) Wiesław Musiał POL	9,40	3) Jose Antonio Ramirez ESP	29:16		
6) Sari Pikkarainen FIN	11,19	3) Neil Tunstall GBR	9,42	16) Jouni Jurmu FIN	44:41		
Finaali		200 m juoksu		M60			
1) Esther Colas ESP	8,20	N65 alkuerä 2/2		1) Joao Pereira POR	29:24		
2) Michelle Thomas GBR	8,32	1) Tilly Jacobs NLD	33,20	2) Claudio Nottolini ITA	30:05		
3) Susana Rodrigues Ruiz ESP	8,58	2) Maria Rosa Busquets Fuster	ESP 34,81	3) Benigno Fernandez Rodriguez	ESP 30:21		
4) Virpi Hannuksela FIN	8,62	3) Sinikka Illaru FIN	35,41	23) Peter Ståhl FIN	42:51		
N65 Alkuerä 1/2		Finaali		M70			
1) Caroline Powell GBR	9,63	1) Caroline Powell GBR	31,53	1) Joaquim Sa POR	29:08		
2) Sinikka Illaru FIN	9,84	2) Tilly Jacobs NLD	33,53	2) Fernando Chamusca POR	29:36		
3) Hazels Galloway IRL	10,04	3) Anja Akkerman-Smits NLD	33,64	3) Joaquim Gomes POR	30:35		
Finaali		5) Sinikka Illaru FIN	34,24				
1) Caroline Powell GBR	9,42						

Perinteisen tyylin SM-hiihdot 19.2.2022, Tampere

Sprintti 1,2 km	
M30	
1) Jussi Valli HSU	3.58,44
2) Juhani Yli-Marttila	
Team Rahola	4.35,93
M40	
1) Peter Östman If Minken	3.13,39
2) Mikko Lamminpää HSU	3.32,42
3) Santtu Kuosmanen KP	3.40,94
M45	
1) Petri Määttä KP	3.40,73
M50	
1) Marko Leppämäki KP	3.17,48
2) Jari Holm ViitVi	3.18,91
3) Tero Mähönen HiMa	3.35,65
4) Kimmo Kaario HiMa	3.45,27
M55	
1) Juha Toivanen KP	3.25,19
2) Ulf Nylund If Minken	3.30,12
3) Hannu Ala-Kapee KP	3.31,42
4) Heikki Haunia HSU	3.39,57
5) Arto Elomäki NakkVi	3.45,19
6) Kimmo Vainio LS	3.57,35
M60	
1) Rolle Strömsholm KP	3.50,86
M65	
1) Rauno Tuomi NakkVi	3.30,66
2) Tapio Nieminen VirtU	3.37,01
3) Antti Ojala KP	3.45,61
4) Leo Ukkonen KP	3.51,40
5) Timo Pullinen TREMK	3.52,17
6) Voitto Mattila TREMK	4.14,91
7) Börje Riska GamlaIF	4.38,38
M70	
1) Harri Mäkelä KP	3.47,70
2) Seppo Laaksonen VirtU	4.01,04
3) Pentti Määttä KP	4.07,46
4) Yrjö Teräväinen VSVetU	4.09,21
5) Bjarne Östman IFMinken	4.17,97
M75	
1) Eero Heman HolNa	3.53,86
2) Väinö Pääkkö KP	3.56,25

3) Kai Saksi VSVetU	4.09,36	N35	
4) Tapio Ikäheimonen HyHs	4.14,28	1) Jyväskylän Kenttärheilijat	23.45,1
5) Tapio Rajamäki KP	4.27,94		
6) Heikki Peltola HolNa	4.45,40	N40	
M80		1) Tampereen Maratonklubi	19.06,4
1) Alpo Virtanen HyHs	4.06,47	N45	
2) Martti Kivelä KP	4.23,03	1) Rajamäen Kehitys	17.01,6
3) Jouko Laiho Spove	4.44,65	N50	
4) Reijo Kauppila KP	5.06,28	1) Janakkalan Jana	18.35,6
N30		N55	
1) Anni Lappela KP	5.49,30	1) Kunto-Pirkat	19.24,8
N45		N60	
1) Laura Petäjämäki		1) Kunto-Pirkat	19.38,4
Team Rahola	3.58,04	N65	
N50		1) Kunto-Pirkat	20.17,3
1) Teija Harjuntausta lku	3.53,71	2) Varsinais-Suomen	
N55		Veteraaniurheilijat	21.11,5
1) Katri Munukka KENSU	3.49,60	N75	
2) Anne Ahvenjärvi KP	4.47,90	1) Kunto-Pirkat	24.20,1
N60		2) Spove	25.50,7
1) Tarja Potila KP	4.40,97		
2) Jaana Kuittinen KP	4.45,39		
N65		Perinteisen tyylin SM-hiihdot	
1) Eila Kaakkolahti HyHs	4.19,03	20.2.2022, Tampere	
2) Anja Rovio KP	4.33,07	10 km	
3) Aino Berg KP	4.42,98	N80	
4) Merja Teräväinen VSVetU	4.43,40	1) Pirjo Karetie JKU	50.04,3
5) Eeva Palomäki KP	4.52,54	2) Leena Kaartinen LS	57.20,6
6) Ritva Patomäki KP	5.52,03	N75	
N70		1) Sinikka Salo KP	43.22,5
1) Marja Metsänkylä VSVetU	5.26,81	2) Eeva Tanska Spove	48.20,4
N75		3) Tellervo Pihlajaniemi KP	55.12,1
1) Sinikka Salo KP	4.59,91	4) Hannele Kivistö Spove	58.56,2
2) Eeva Tanska Spove	5.36,78	N70	
3) Hannele Kivistö Spove	6.32,22	1) Marja Metsänkylä VSVetU	48.47,0
4) Tellervo Pihlajaniemi KP	6.32,99	N65	
N80		1) Eila Kaakkolahti HyHs	37.54,2
1) Leena Kaartinen LS	6.48,68	2) Anja Rovio KP	39.20,3
Sprinttiviesti 4 x 1,2 km		3) Aino Berg KP	39.59,0
M40		4) Eeva Palomäki KP	41.32,9
1) IF Minken	14.28,4	N60	
2) Honkajoen Seudun Urheilijat	15.06,5	1) Mirva Pynnönen JoPo	37.08,6
3) Kunto-Pirkat	16.06,7	2) Jaana Kuittinen KP	40.00,2
M50		3) Tarja Potila KP	40.59,6
1) Kunto-Pirkat	14.05,8	M80	
2) Hippoksen Maratonkerho	15.26,7	1) Alpo Virtanen HyHs	35.32,7
3) Tampereen Pyrintö	15.49,9	2) Reijo Kauppila KP	47.29,0
M55		3) Eino Järvelä KP	47.45,4
1) Kunto-Pirkat	15.25,8	20 km	
2) Nakkilan Vire	15.41,8	N55	
M65		1) Katri Munukka KENSU	58.40,2
1) Kunto-Pirkat	15.27,8	2) Tytti Pelkonen KP	1.10.07,0
2) Virtain Urheilijat	15.39,2	3) Maritta Iso-Aho Esbo IF	1.12.58,3
3) Tampereen Maratonklubi	19.22,8	4) Anne Ahvenjärvi KP	1.17.22,6
M70		N50	
1) Kunto-Pirkat	16.56,2	1) Nina Jauhiainen TREMK	1.16.20,9
2) Varsinais-Suomen		N45	
Veteraaniurheilijat	17.30,6	1) Anne Virtanen JKU	1.03.59,1
M75		2) Laura Petäjämäki	
1) Hyvinkään Hiihtoseura	17.25,9	Team Rahola	1.05.24,7
2) Kunto-Pirkat	17.26,4	3) Heidi Peltotalo TP	1.06.49,6
3) Hollolan Nasta	18.13,0	4) Anu Kangasniemi	
M80		VSVetU	1.26.28,2
1) Kunto-Pirkat	22.53,3	N40	
		1) Laura Jalasto 4speed Tri	56.09,5
		2) Hanna-Mari Siivonen KP	58.04,5
		3) Suvi Puttonen JKU	1.34.16,9

N35		3) Aimo Väisänen KENSU	1.00,97
1) Heini Rytönen JKU	1.36.21,3	4) Osmo Soronen OuTa	1.03,46
N30		5) Jouko Lyytikäinen OuTa	1.10,85
1) Anni Lappela KP	1.29.12,0	M90	
M75		1) Osmo Jukarainen PiVe	2.18,94
1) Kai Saksi VSVetU	1.08.27,4	N55	
M70		1) Outi Pinomäki VaHa	52,35
1) Sakari Matikainen		3000 m	
Espoon Tapiot	58.20,7	M40	
2) Paavo Vesterinen TammRy	58.57,5	1) Tommy Lahti Femman	8.12,45
3) Harri Mäkelä KP	59.31,6	M50	
30 km		1) Mika Siren VaHa	5.09,63
M65		M55	
1) Leo Ukkonen KP	1.25.02,8	1) Jyrki Hietanen VaHa	5.46,11
2) Jarmo Kopra HLHS	1.26.33,0	2) Markku Henriksson OuTa	6.26,26
3) Tapio Nieminen VirtU	1.28.01,6	3) Martti Väisänen OuTa	6.50,61
4) Antti Ojala KP	1.29.55,6	N55	
5) Timo Pullinen TREMK	1.33.12,9	1) Outi Pinomäki VaHa	5.53,73
6) Klaus Sjöblom LA	1.41.31,3	1500 m	
M60		M60	
1) Rolle Strömsholm KP	1.38.31,2	1) Kari Niittylä KENSU	2.31,69
M55		2) Kari Köninki KENSU	2.49,56
1) Kimmo Kouru RaumU	1.21.27,1	3) Oiva Haapiainen PiVe	5.07,95
2) Martti Putkonen TREMK	1.50.42,8	M65	
M50		1) Risto Palttala KENSU	2.52,92
1) Marko Leppämäki KP	1.16.41,5	2) Seppo Saarinen OuTa	3.09,07
2) Jari Holm ViitVi	1.20.46,7	M70	
3) Jani Hiltunen KP	1.21.34,8	1) Paavo Salonen OuTa	2.46,08
4) Kimmo Kaario HiMa	1.33.20,8	2) Risto Nordman OuTa	2.56,84
5) Tero Mähönen HiMa	1.36.34,3	3) Aimo Väisänen KENSU	3.02,20
M45		4) Osmo Soronen OuTa	3.32,70
1) Sami Nikkilä VammsVo	1.17.44,6	5) Jouko Lyytikäinen OuTa	3.54,47
2) Jani Kohonen KP	1.35.37,6	M90	
3) Jarno Warsa-Ritaranta		1) Osmo Jukarainen PiVe	7.05,50
HelTa	2.16.47,1		
M40		SM-hallikeihäs	
1) Harri Sivonen 4speed Tri	1.20.46,4	6.3.2022, Mustasaari	
2) Peter Östman IF Minken	1.25.39,3	M85	
3) Pasi Huhtala LemKi	1.29.52,6	1) Aimo Salmi LaiHu	27,64
4) Mikko Lamminpää HSU	1.29.56,4	2) Kauno Anttila Spove	23,87
5) Harri Lamminsivu HiMa	1.42.30,7	M80	
M30		1) Jouni Tenhu LS	38,63
1) Mikko Merikoski KP	1.34.39,2	2) Aarne Haapala LaiHu	15,30
SM-pikaluistelu			
5.3.2022, Oulu			
500 m		M75	
M40		1) Arvi Kangastie LaVe	26,32
1) Tommy Lahti Femman	1.04,70	M70	
M50		1) Esa Leppänen PUV	39,35
1) Mika Siren VaHa	45,70	2) Hannu Korttesluoma KP	37,99
M55		3) Erkki Hiironniemi AU	34,31
1) Jyrki Hietanen VaHa	47,60	4) Kalevi Kytölä KP	31,82
2) Markku Hneriksson OuTa	57,22	5) Juhani Tikka LaVe	31,37
3) Martti Väisänen OuTa	58,87	6) Heino Heikkilä Alahk	22,51
M60		M65	
1) Kari Niittylä KENSU	50,04	1) Jouni Kultalahti EviU	32,69
2) Kari Köninki KENSU	54,62	M60	
3) Oiva Haapiainen PiVe	1.34,51	1) Timo Summa ViUV	47,74
M65		2) Reino Korpelainen KuortKu	31,43
1) Risto Palttala KENSU	52,54	3) Hannu Rintaniemi KuortKu	28,27
2) Seppo Saarinen OuTa	56,26	M55	
3) Arvi Kallio OuTa	1.09,35	1) Tommi Huottilainen HKV	56,39
M70		2) Timo Tikka KuortKu	50,62
1) Paavo Salonen OuTa	52,78	3) Antti Mäntynen SibboVarg	46,32
2) Risto Nordman OuTa	53,82	4) Pauli Pitkakangas KuivAu	43,15
		5) Bo-Göran Ljung VasalS	42,93
		6) Vesa Mäkilä NakkVi	31,76

Tuloksia

M50		2) Tiia Taponen LS	108	3) Anne Virtanen JKU	6,94	M55 Pituus	
1) Petri Satto JanJa	55,24	3) Laura Lehto JKU	105	4) Jonna Holkeri LS	6,74	1) Paavo Reilson LUU	2,86
2) Sami Jämsen JKU	46,17	N35 Pituus		5) Anette Mehtälä JKU	6,23	2) Petri Melanen LUM	2,72
3) Asko Murtomäki HKV	43,65	1) Tiia Taponen LS	2,42	6) Virpi Kämäräinen JKU	6,05	3) Kari Pohjola LUU	2,69
M45		2) Hannele Eronen JKU	2,36	M45 Korkeus		4) Heikki Savolainen KuopRe	2,66
1) Simo Piispa VehkVei	46,15	3) Satu Kouvo LUM	2,25	1) Henry Andberg HKV	147	5) Jukka Hannula HKV	2,64
2) Tuomo Tarvainen KauHWi	38,16	4) Laura Nurminen JanJa	2,11	2) Ilpo Viitala LauKU	141	6) Petri Korander ViUV	2,57
3) Matti Saunanen- Iku	28,16	5) Laura Lehto JKU	2,00	3) Jari Salin ToiVa	141	7) Mika Huhta JKU	2,55
M40		N35 Kolmiloikka		4) Simo Piispa VehkVei	138	8) Juha Kauppinen SavJyry	2,09
1) Aki Nurminen SiiSi	54,21	1) Tiia Taponen LS	6,89	5) Tomi Nissinen LauKU	132	M55 Kolmiloikka	
2) Petri Lähti JaJa	52,06	2) Satu Kouvo LUM	6,63	6) Tuomo Nurminen LS	132	1) Paavo Reilson LUU	8,09
3) Eerikki Hietikko KUY	41,76	3) Laura Nurminen JanJa	6,19	7) Matti Saunanen Iku	117	2) Kari Pohjola LUU	7,74
4) Matti Heikkilä PUS	29,38	4) Laura Lehto JKU	5,93	M45 Pituus		3) Jukka Hannula HKV	7,58
5) Tommy Lahti Femman	20,55	M40 Korkeus		1) Samsa Tuikka JKU	3,16	4) Petri Melanen LUM	7,56
M35		1) Lauri Pirttinen JKU	135	2) Ilpo Viitala LauKU	2,93	5) Heikki Savolainen KuopRe	7,49
1) Jussi Tuheva JaJa	40,38	2) Mikko Uittamo LUU	132	3) Jari Salin ToiVa	2,83	6) Petri Korander ViUV	7,38
2) Toni Lustila KuRy	35,10	3) Teemu Salminen ToiVa	129	4) Simo Piispa VehkVei	2,74	7) Mika Huhta JKU	7,03
N85		4) Joni Pajala SalSa	120	5) Henry Andberg HKV	2,68	8) Juha Kauppinen SavJyry	6,10
1) Kerttu Kangasmäki LaiHu	9,93	M40 Pituus		6) Tuomo Nurminen LS	2,64	N55 Korkeus	
N80		1) Marko Peltokorpi HKV	3,02	7) Matti Saunanen Iku	1,90	1) Marja Niska KP	105
1) Kirsti Viitanen VSVetU	21,06	2) Lauri Pirttinen JKU	2,99	M45 Kolmiloikka		N55 Pituus	
N75		3) Teemu Salminen ToiVa	2,79	1) Samsa Tuikka JKU	9,09	1) Kirsi Spoof-Tuomi VSVetU	2,44
1) Helinä Pihlaja EPUV	16,72	4) Mikko Uittamo LUU	2,78	2) Tuomo Nurminen LS	8,08	2) Marja Niska KP	2,14
2) Rauha Ervalahti KP	16,04	5) Joni Pajala SalSa	2,57	3) Simo Piispa VehkVei	7,99	3) Johanna Kalho JKU	2,08
N70		6) Sami Korpilauri ÄänUrh	2,37	4) Jari Salin ToiVa	7,83	4) Mari Kyrönlähti JKU	1,92
1) Riitta Rajamäki VirtU	24,07	7) Eetu Hiltunen HiMa	2,26	5) Henry Andberg HKV	7,78	5) Anne Virkalahti JKU	1,90
N60		M40 Kolmiloikka		6) Matti Saunanen Iku	5,26	N55 Kolmiloikka	
1) Merja Vuorinen JKU	22,82	1) Lauri Pirttinen JKU	8,48	N50 Korkeus		1) Kirsi Spoof-Tuomi VSVetU	6,88
N55		2) Marko Peltokorpi HKV	8,29	1) Virpi Hannuksela KP	108	2) Marja Niska KP	6,22
1) Anneli Kaikkonen KajU	22,39	3) Teemu Salminen ToiVa	8,03	2) Riikka Honkanen VSVetU	105	M60 Korkeus	
N50		4) Mikko Uittamo LUU	7,86	3) Anne Viljanmaa TP	105	1) Reijo Erkkilä KangKa	123
1) Kirsi Yijälä JKU	27,85	5) Joni Pajala SalSa	7,36	4) Jaana Siekkinen JKU	102	2) Timo Summa ViUV	120
2) Johanna Rosnell OrPo	25,18	N40 Korkeus		N50 Pituus		3) Atte Lähdekorpi ForssSa	117
N45		1) Ella Eskelinen LS	117	1) Virpi Hannuksela KP	2,40	M60 Pituus	
1) Minna Vainionpää KuortKu	25,25	2) Elina Talvitie VasalS	111	2) Riikka Honkanen VSVetU	2,35	1) Timo Summa ViUV	2,72
2) Tiina Rautakorpi EsboLF	22,05	3) Tanja Liski LUU	105	3) Jaana Siekkinen JKU	2,25	2) Reijo Erkkilä KangKa	2,61
N40		4) Henna Mäkeläinen LS	96	4) Anne Viljanmaa TP	2,18	3) Atte Lähdekorpi ForssSa	2,61
1) Hanna Parkkonen JKU	29,95	5) Tanja Komulainen TP	96	5) Inka Juvonen JanJa	1,97	4) Heikki Lähdekorpi ForssSa	2,26
2) Maijastiina Rantala KuortKu	23,68	6) Suvi Puttonen JKU	90	N50 Kolmiloikka		M60 Kolmiloikka	
N35		N40 Pituus		1) Virpi Hannuksela KP	6,60	1) Reijo Erkkilä KangKa	7,59
1) Tiina Keski-Riutta KUY	32,68	1) Tanja Komulainen TP	2,50	2) Riikka Honkanen VSVetU	6,27	2) Atte Lähdekorpi ForssSa	7,41
N30		2) Elina Talvitie VasalS	2,43	3) Anne Viljanmaa TP	6,23	3) Timo Summa ViUV	7,29
1) Laura Koivisto HaukVei	28,28	3) Ella Eskelinen LS	2,33	4) Jaana Siekkinen JKU	6,00	4) Heikki Lähdekorpi ForssSa	6,81
SAUL SM-vauhdittomat hyppy		4) Tanja Liski LUU	2,25	5) Inka Juvonen JanJa	5,38	N60 Korkeus	
27.3.2022 Jyväskylä		5) Henna Mäkeläinen LS	2,17	M50 Korkeus		1) Anne Nurmi HKV	105
M35 Korkeus		6) Suvi Puttonen JKU	1,95	1) Tuukka Vuorinen ÄänUrh	144	2) Tuija Varsala LUU	102
1) Ville Sipari KymUV	147	N40 Kolmiloikka		2) Petri Satto JanJa	132	3) Merja Vuorinen JKU	84
2) Marko Petäjä TuUL	144	1) Ella Eskelinen LS	7,18	3) Tero Willamo HKV	120	N60 Pituus	
3) Juho Toivari JanJa	126	2) Elina Talvitie VasalS	6,99	M50 Pituus		1) Tuija Varsala LUU	2,12
4) Olli Juvonen JanJa	105	3) Tanja Komulainen TP	6,87	1) Aki Ruotsalainen RU	2,96	2) Anne Nurmi HKV	2,09
M35 Pituus		4) Tanja Liski LUU	6,47	2) Tuukka Vuorinen ÄänUrh	2,69	3) Merja Vuorinen JKU	1,77
1) Ville Sipari KymUV	3,07	5) Henna Mäkeläinen LS	6,15	3) Tero Tiensuu KP	2,66	N60 Kolmiloikka	
2) Pekka Pärnä LiedPa	3,02	6) Suvi Puttonen JKU	5,86	4) Petri Satto JanJa	2,61	1) Tuija Varsala LUU	6,39
3) Marko Petäjä TuUL	2,85	N45 Korkeus		5) Kimmo Närhi KP	2,55	2) Anne Nurmi HKV	6,01
4) Juho Toivari JanJa	2,56	1) Henna Anunti HauVe	131	6) Tero Willamo HKV	2,41	3) Merja Vuorinen JKU	4,99
5) Olli Juvonen JanJa	2,10	2) Tuire Mäki JKU	120	M50 Kolmiloikka		N65 Korkeus	
M35 Kolmiloikka		3) Jonna Holkeri LS	105	1) Tuukka Vuorinen ÄänUrh	7,98	1) Leena Tenhu JKU	90
1) Pekka Pärnä LiedPa	8,76	3) Anette Mehtälä JKU	105	2) Petri Satto JanJa	7,65	2) Tuula Ahonen JKU	81
2) Ville Sipari KymUV	8,65	3) Virpi Kämäräinen JKU	105	3) Tero Tiensuu KP	7,60	3) Merja Pulkkinen JKU	78
3) Marko Petäjä TuUL	8,26	N45 Pituus		4) Kimmo Närhi KP	7,33	N65 Pituus	
4) Juho Toivari JanJa	7,64	1) Tuire Mäki JKU	2,51	5) Tero Willamo HKV	6,78	1) Leena Tenhu JKU	2,10
5) Olli Juvonen JanJa	5,72	2) Henna Anunti HauVe	2,48	M55 Korkeus		2) Eeva Palomäki KP	1,72
N35 Korkeus		3) Jonna Holkeri LS	2,41	1) Petri Korander ViUV	144	3) Tuula Ahonen JKU	1,66
1) Satu Kouvo LUM	114	4) Virpi Kämäräinen JKU	2,15	2) Paavo Reilson LUU	135	4) Merja Pulkkinen JKU	1,65
2) Henna Anunti HauVe		5) Anette Mehtälä JKU	2,08	3) Kari Pohjola LUU	135	N65 Kolmiloikka	
		6) Anu Virtanen JanJa	1,81	4) Heikki Savolainen KuopRe	132	1) Leena Tenhu JKU	5,66
		N45 Kolmiloikka		5) Petri Melanen LUM	126	2) Eeva Palomäki KP	5,10
		1) Tuire Mäki JKU	7,35	6) Jukka Hannula HKV	120		
		2) Henna Anunti HauVe	7,04	7) Juha Kauppinen SavJyry	102		

3) Tuula Ahonen JKU	4,76	10) Antti Autere KP	6,04	2) Kunto Viiru KajKi	5,48	6) Kalevi Kytölä KP	2266
4) Merja Pulkkinen JKU	4,61	11) Kullervo Niiniketo JKU	5,89	3) Aarne Haapala LaihLu	5,32	7) Antti Autere KP	2135
M65 Korkeus		N70 Korkeus		4) Lauri Stöd LS	4,93	8) Heikki Pesonen KP	1405
1) Harri Sundell ViUV	132	1) Toini Nousiainen KP	95	N80 Korkeus		M75 3-ottelu	
2) Olavi Roivainen SalSa	132	2) Marja Metsänkylä VSVetU	90	1) Kirsti Viitanen VSVetU	87	1) Esko Kuutti ViUV	2513
3) Markku Savola Sulku	129	3) Terttu Tuunanen E-PUV	81	N80 Pituus		2) Kalevi Alatalo SalSa	2375
4) Markku Rautasalo KangKa	123	4) Maija-Liisa Sarja JKU	66	1) Kirsti Viitanen VSVetU	1,75	3) Tauno Talonen Oulki	2175
5) Reijo Häyrinen JKU	114	Maire Ahonen JKU		N80 Kolmiloikka		4) Juhani Saarinen VSVetU	1863
6) Pertti Nousiainen KP	108	N70 Pituus		1) Kirsti Viitanen VSVetU	5,07	M80 3-ottelu	
7) Jaakko Hanhinen JKU	99	1) Marja Metsänkylä VSVetU	2,04	M85 Korkeus		1) Aarne Haapala LaihLu	2116
M65 Pituus		2) Toini Nousiainen KP	1,99	1) Martti Soulanto SavJyry	84	2) Kunto Viiru KajKi	2007
1) Harri Sundell ViUV	2,73	3) Terttu Tuunanen E-PUV	1,73	M85 Pituus		3) Lauri Stöd LS	1925
2) Jouko Nikula KP	2,71	4) Maire Ahonen JKU	1,64	1) Martti Soulanto SavJyry	1,77	M85 3-ottelu	
3) Markku Savola Sulku	2,69	5) Leena Scheerer Jämsl	1,48	M85 Kolmiloikka		1) Martti Soulanto SavJyry	1880
4) Markku Rautasalo KangKa	2,53	6) Maija-Liisa Sarja JKU	1,34	1) Martti Soulanto SavJyry	4,33	M90 3-ottelu	
5) Pauli Jokinen E-PUV	2,42	N70 Kolmiloikka		M90 Korkeus		1) Raimo Kietäväinen LUM	2260
6) Risto Vaahtiala LS	2,41	1) Toini Nousiainen KP	5,71	1) Raimo Kietäväinen LUM	78	N35 3-ottelu	
7) Veikko Nieminen JKU	2,33	2) Marja Metsänkylä VSVetU	5,57	M90 Pituus		1) Tiia Taponen LS	2486
8) Olavi Roivainen SalSa	2,32	3) Terttu Tuunanen E-PUV	4,89	1) Raimo Kietäväinen LUM	1,62	2) Satu Kouvo LUM	2382
9) Pertti Nousiainen KP	2,19	4) Leena Scheerer Jämsl	4,31	M90 Kolmiloikka		3) Laura Lehto JKU	2006
10) Jaakko Hanhinen JKU	2,12	5) Maija-Liisa Sarja JKU	4,18	1) Raimo Kietäväinen LUM	4,24	N40 3-ottelu	
11) Pentti Luiro SalSa	2,06	Maire Ahonen JKU		M35 3-ottelu		1) Ella Eskelinen LS	2682
M65 Kolmiloikka		M75 Korkeus		1) Ville Sipari KymUV	2410	2) Elina Talvitie Vasals	2637
1) Harri Sundell ViUV	7,90	1) Esko Kuutti ViUV	111	2) Marko Petäjä TuUL	2206	3) Tanja Komulainen TP	2506
2) Jouko Nikula KP	7,65	2) Kalevi Alatalo SalSa	108	3) Juho Toivari Jana	1810	4) Tanja Liski LUU	2344
3) Markku Rautasalo KangKa	7,42	3) Tauno Talonen Oulki	105	4) Olli Juvonen Jana	1191	5) Henna Mäkeläinen LS	2137
4) Markku Savola Sulku	7,36	4) Juhani Saarinen VSVetU	99	M40 3-ottelu		6) Suvi Puttonen JKU	1892
5) Reijo Häyrinen JKU	7,28	5) Arvi Kangastie LappVei	90	1) Lauri Pirttinen JKU	2330	N45 3-ottelu	
6) Risto Vaahtiala LS	7,05	M75 Pituus		2) Teemu Salminen ToiVa	2094	1) Henna Anunti HauVe	2986
7) Pentti Luiro SalSa	6,80	1) Kalevi Alatalo SalSa	2,31	3) Mikko Uittamo LUU	2088	2) Tuire Mäki JKU	2969
8) Olavi Roivainen SalSa	6,79	2) Esko Kuutti ViUV	2,31	4) Joni Pajala SalSa	1800	3) Jonna Holkeri LS	2590
9) Pauli Jokinen E-PUV	6,59	3) Tauno Talonen Oulki	2,18	M45 3-ottelu		4) Virpi Kämäräinen JKU	2266
10) Veikko Nieminen JKU	6,44	4) Kalevi Partti KangKa	2,13	1) Jari Salin ToiVa	2348	5) Anette Mehtälä JKU	2264
11) Markku Sallanko JKU	6,42	5) Juhani Saarinen VSVetU	1,98	2) Henry Andberg HKV	2321	N50 3-ottelu	
12) Jaakko Hanhinen JKU	6,04	M75 Kolmiloikka		3) Simo Piispa VeVe	2298	1) Virpi Hannuksela KP	2700
13) Pertti Nousiainen KP	6,01	1) Esko Kuutti ViUV	6,46	4) Tuomo Nurminen LS	2203	2) Riikka Honkanen VSVetU	2553
M70 Korkeus		2) Kalevi Alatalo SalSa	6,05	5) Matti Saunanen Iku	1294	3) Anne Viljanmaa TP	2433
1) Rauno Möttönen KP	129	3) Tauno Talonen Oulki	5,74	M50 3-ottelu		4) Jaana Siekinen JKU	2391
2) Reijo Sundell ViUV	126	4) Juhani Saarinen VSVetU	5,23	1) Tuukka Vuorinen ÄänUrh	2513	N55 3-ottelu	
3) Tapani Leppälä KP	123	N75 Korkeus		2) Petri Satto Jana	2275	1) Marja Niska KP	2594
4) Kalevi Kytölä KP	117	1) Helinä Pihlaja E-PUV	92	3) Tero Willamo HKV	1893	N60 3-ottelu	
5) Risto Kempainen ViUV	114	2) Rauha Ervalahti KP	84	M55 3-ottelu		1) Tuija Varsala LUU	2794
6) Tapio Heinonen LS	114	3) Liisa Lapinkero JKU	84	1) Paavo Reilson LUU	2613	2) Anne Nurmi HKV	2705
7) Juhani Tikkahti LappVei	114	4) Terhi Kokkonen JKU	78	2) Kari Pohjola LUU	2441	3) Merja Vuorinen JKU	1983
8) Antti Autere KP	108	5) Mirja Mäntylä KP	72	3) Petri Korander ViUV	2405	N65 3-ottelu	
9) Jukka Järvenpää JKU	102	N75 Pituus		4) Heikki Savolainen KuopRe	2345	1) Leena Tenhu JKU	2650
Heikki Pesonen KP	NH	1) Mirja Mäntylä KP	1,72	5) Petri Melanen LUM	2329	2) Tuula Ahonen JKU	1976
M70 Pituus		2) Terhi Kokkonen JKU	1,70	6) Jukka Hannula HKV	2225	3) Merja Pulkkinen JKU	1899
1) Rauno Möttönen KP	2,53	3) Helinä Pihlaja E-PUV	1,64	7) Juha Kauppinen SavJyry	1511	N70 3-ottelu	
2) Leo Lahtinen JKU	2,51	4) Liisa Lapinkero JKU	1,59	M60 3-ottelu		1) Toini Nousiainen KP	2879
3) Risto Kempainen ViUV	2,48	5) Rauha Ervalahti KP	1,59	1) Reijo Erkkilä KangKa	2393	2) Marja Metsänkylä VSVetU	2812
4) Reijo Sundell ViUV	2,48	N75 Kolmiloikka		2) Timo Summa ViUV	2369	3) Terttu Tuunanen E-PUV	2244
5) Tapio Heinonen LS	2,43	1) Liisa Lapinkero JKU	5,26	3) Atte Lähdekorpi ForsSa	2293	4) Maija-Liisa Sarja JKU	1603
6) Ari Aartola HKV	2,39	2) Terhi Kokkonen JKU	5,00	M65 3-ottelu		N75 3-ottelu	
7) Jukka Järvenpää JKU	2,37	3) Helinä Pihlaja E-PUV	4,86	1) Harri Sundell ViUV	2840	1) Helinä Pihlaja E-PUV	2515
8) Juhani Tikkahti LappVei	2,34	4) Mirja Mäntylä KP	4,86	2) Markku Savola SU-41	2659	2) Liisa Lapinkero JKU	2491
9) Antti Autere KP	2,31	5) Rauha Ervalahti KP	4,33	3) Markku Rautasalo KangKa	2493	3) Terhi Kokkonen JKU	2419
10) Kalevi Kytölä KP	2,25	M80 Korkeus		4) Olavi Roivainen SalSa	2339	4) Mirja Mäntylä KP	2315
11) Heikki Pesonen KP	2,15	1) Aarne Haapala LaihLu	105	5) Pertti Nousiainen KP	1845	5) Rauha Ervalahti KP	2212
12) Kullervo Niiniketo JKU	2,03	2) Lauri Stöd LS	93	6) Jaakko Hanhinen JKU	1719	N80 3-ottelu	
M70 Kolmiloikka		3) Kunto Viiru KajKi	90	M70 3-ottelu		1) Kirsti Viitanen VSVetU	3298
1) Ari Aartola HKV	7,27	M80 Pituus		1) Reijo Sundell ViUV	2663		
2) Tapio Heinonen LS	7,17	1) Lauri Stöd LS	1,94	2) Tapio Heinonen LS	2537		
3) Jukka Järvenpää JKU	7,05	2) Kunto Viiru KajKi	1,93	3) Risto Kempainen ViUV	2485		
4) Reijo Sundell ViUV	6,92	3) Aarne Haapala LaihLu	1,85	4) Jukka Järvenpää JKU	2329		
5) Risto Kempainen ViUV	6,80	4) Usko Jokinen KP	1,70	5) Juhani Tikkahti LaVe	2319		
6) Leo Lahtinen JKU	6,68	M80 Kolmiloikka					
7) Juhani Tikkahti LappVei	6,48	1) Toivo Vainio HarJU	5,52				
8) Heikki Pesonen KP	6,39						
9) Kalevi Kytölä KP	6,33						

MM-TAMPERE 2022

VIESTIJOUKKUEET JA NON STADIA LAJIEN JOUKKUKILPAILUT

- MM-kilpailuissa on ohjelmassa 4x100m ja 4x400m viestit.
- MM-kilpailujen non stadia lajeissa maastojuoksu, puolimaraton ja maantietikävelyissä on kolmehenkiset joukkuekilpailut.

SUOMEN TAVOITTEENA ON ASETTAA KAIKKIIN LAJEIHIN JA SARJOIHIN JOUKKUEET.

Osallistumisen edellytyksenä on urheilijan rekisteröityminen MM-kilpailuun 27.4.2022 mennessä.

VIESTIJOUKKUEET

- Alustavat joukkueet listataan ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen 28.4.2022.
- Alustava MM-joukkue julkaistaan 20.6.2022. Valintakriteerinä on tilastotulos, 2021-19.6.2022 väliseltä ajalta.
- Lopullinen joukkue valitaan MM-kisojen 100m kisojen jälkeen 30.6.2022.

TIEDOTUS:

Yleistiedotus: SAUL verkkosivut ja joukkuekirje sähköpostilla

Whatsapp: Pikaviestintä ja joukkueiden oma viestintä.

TAPAHTUMAT:

- 23.4. klo 10.30-17.30, pikajuoksun valmennuspäivä, Jyväskylä
- 21.5. viestitreenit, Tampere
- 27.5. klo 17.00 viestitreenit, Helsinki, Eläintarha
- 28.5. harjoituskilpailu; SM-viestit 4x100m, maajoukkue-erä

Kesäkuussa: Joukkueiden omat treenit

- 22.6. viestitreenit, Tampere: Alustava MM-joukkue
- 8.7. viestitreenit, Tampere

JOUKKUEKILPAILUT – MAASTOT, PUOLIMARATON JA MAANTIEKÄVELYT

Joukkueen tulokseksi kirjataan kolmen parhaimman urheilijan yhteenlaskettua aika. Joukkueitten sijoitus määräytyy yhteenlaskettujen aikojen mukaan siten, että se joukkue voittaa, jonka aikojen summa on pienin.



Kuva: Visit Tampere, Laura Vanzo



KUTSUKILPAILU

Ruotsi maaottelun viesti

Ruotsi-ottelun yhteydessä järjestetään aikuisurheilijoiden ruotsalaisviesti (100m, 200m, 300m, 400m).

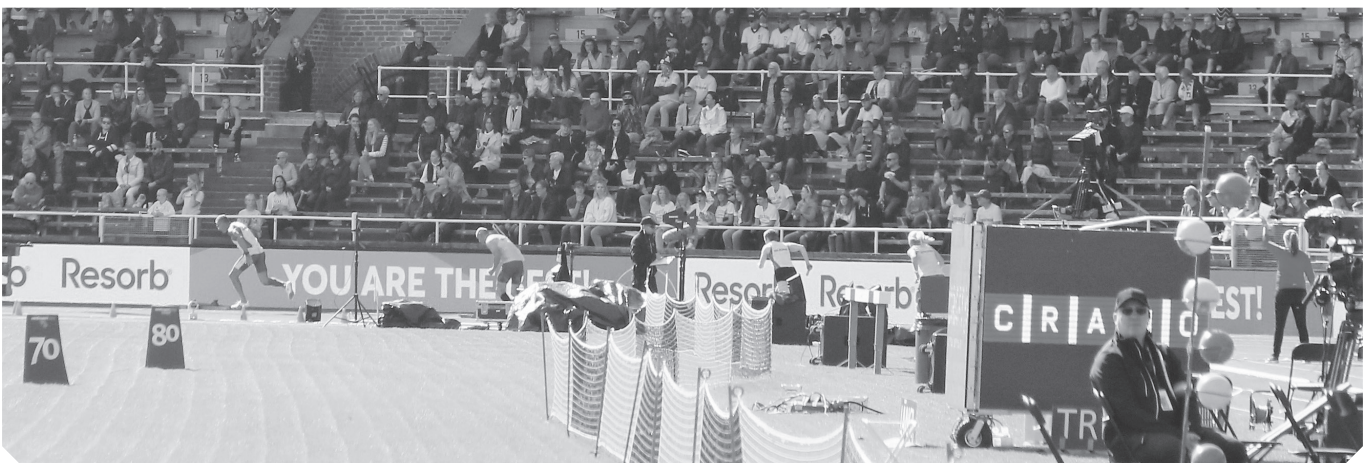
Sarjat ovat naiset 40 ja 50 sekä miehet 50 ja 60.

Suomen joukkue valitaan 15.8.2022.

Valintakriteereinä ovat kuluvan kauden pikamatkoja (100m - 400m) koskevat tilastotulokset sekä tuloksellinen kehityssuunta. Lisäksi valintaan ja sen myötä joukkueen koostamiseen vaikuttaa urheilijan kyvykkydet viestien eri pituisille osuuksille.

Valinnan tekee SAUL:n kilpailuvaliokunnan. Joukkueisiin valittuihin ollaan yhteydessä määräajan päätyttyä.

Kilpailuissa käytetään yhtenäistä kilpailuasua. Asun voi lainata tai lunastaa omaksi. Joukkueille tiedotetaan asiasta vielä tarkemmin kilpailun lähestyessä.



Kilpailukutsu

Tanskan avoimet mestaruuskilpailut 26.-28.8.2022

Ballerup Atletik Klub ja Tanskan Urheiluliitto kutsuvat sinut Tanskan mestaruuskilpailuihin. Ulkomaiset osallistujat ovat tervetulleita osallistumaan mestaruuskilpailuihin kilpailun ulkopuolella. Ulkomaalaiset osallistujat eivät voi ottaa paikkoja tanskalaisilta finaalissa.

KILPAILUPAIKKA:

- Ballerup Athletics Stadium, Marbækvej 10, 2750 Ballerup

LAJIT

Perjantai 26.8 - start at 18:00	Lauantai 27.8- start at 12:00	Sunnuntai 28.8 - start at 10:00
10000 m M / N	100 m, 400 m, 1500 m, estejuoksu, lyhyet aidat, seiväs, pituushyppy, keihäs, moukari, painonheitto, 3000 m, 1000 m viesti	200 m, 800 m, 5000 m, pitkät aidat, korkeushyppy, kolmiloikka, kiekko, kuula

AIKATAULU:

Alustava aikataulu on julkaistu verkkosivuillemme, www.ballerup-ak.dk
Lopullinen aikataulu julkaistaan verkkosivuilla 17. elokuuta.

ILMOITTAUTUMINEN:

Ilmoittautumismaksu DKK 150 per laji (21 euro), viestijoukkue DKK 200 per team (27 euro).

Voit ilmoittautua kilpailuun itse tai liiton kautta <https://www.saul.fi/kilpailu/muut-kilpailukalenterit/tanskan-avoimet/>
Lisätietoa seuraavassa Ikiliikkuja-lehdessä tai liiton verkkosivuilla
Jälki-ilmoittautuminen tiistaihin 23.8. klo 18:00 asti – kaksinkertainen maksu.

YHTEYSTIEDOT:

Knud Høyer, tel. +45 20864630, email knudhoeyer@gmail.com



SM-maantiekävelyt

KILPAILUN NIMI:

- SM-maantiekävelyt

AJANKOHTA:

- 21.5.2022 klo 10.00 alkaen

PAIKKA JA OSOITE:

- Pähkinäpensaan päiväkot, Kaaritie 6, 23800 Laitila

JÄRJESTÄVÄ SEURA:

- Laitilan Jyske

SARJAT:

- N30-55 10 km, N60+ 5 km, M30-55 20 km, M60-75 10 km, M80+ 5 km

OSALLISTUMISOIKEUS:

- SAUL-jäsenseurojen jäsenillä ja SAUL-henkilöjäsenillä

ILMOITTAUTUMISOHJEET:

- Sähköpostilla: laitilan.jyske@lailanet.fi (osallistujalta pyydetään nimi, sarja, syntymäaika, seura)

OSALLISTUMISMAKSU:

- 30 €

TIEDUSTELUT:

- Pekka Kuusisto, p. 040 744 3663, pekka.kuusisto@lahitapiola.fi

