IKILIIKKUJA

NÄYTELEHTI

VALMENNUSTIETOA,
TREENIEN OPTIMOINTI

HENKILÖKUVASSA
JOHANNA HAIKONEN

KILPAILUMATKOJA,
TARTO, PM, MM

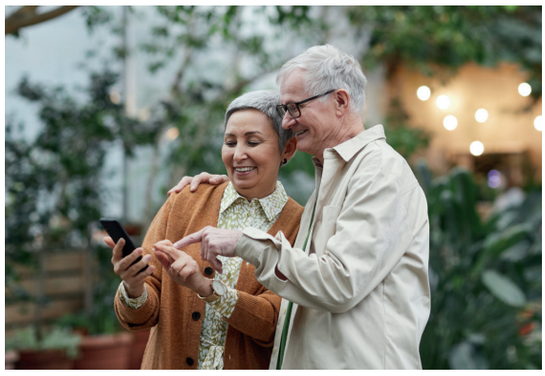
TERVEYSLIIKUNTA,
PALAUTTAVA UNI

Jäsentiedote

Vastaa yhdenvertaisuuskyselyyn

Kaikkia aikuisurheilijoita, valmentajia ja seuran työntekijöitä pyydetään vastamaan yhdenvertaisuuskyselyyn, jossa kartoitetaan kentän kokemuksia mahdollisimman laajasti. Ajankohtainen tieto on tärkeä pohja liiton seuraavan yhdenvertaisuussuunnitelman tekemisessä.

- Vastaamisaikaa on su 6.11.2022 saakka.
- Kyselyyn voi vastata suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.
- Näytä tämä QR-koodi älypuhelimesi kameralle, niin pääset suoraan kyselyyn.
- Tässä myös nettiosoite, **https://urly.fi/2OHp**



Aikuisurheiluliiton syyskokous 12.11. Lahdessa

Kokouksessa käsitellään mm. liiton nimi ja mahdollinen kilpailulisenssi säännöissä mainittujen asioiden lisäksi. Muista ilmoittautua, jos osallistut ruokailuun ja hoitaa valtakirja seuraltasi äänestyksiä varten, jos edustat seuraa.

Järjestäisittekö kilpailut?

30.11. saakka voi laittaa hakemuksia SM-kilpailuihin (myös vuosille 2024 ja 2025) ja vuoden 2023 kansallisiin kisoihin. Hakulomake löytyy liiton nettisivuilta kohdasta ”Kilpailu/Kilpailujen järjestäjille”.

Ilahduta ystävää tai kiitä seuratoimijaa Ikiliikkuja -lehdellä jouluna!

Voit tilata Ikiliikkuja-lehden vuosikerran 2023 helposti aikuisurheilusta kiinnostuneelle henkilölle sähköpostitse toimisto@saul.fi tai puhelimitse 050 364 5546.

Tilausmaksu on 45 € ensi vuodelle.

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 Metsänkylä
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
Alpo Pirttinen
Kari Hurmerinta
siht. Oki Vuonoranta

Kuntoliikuntatyöryhmä
Anja Rovio
Riitta Koski
Christer Sundqvist
Karita Soukko
Oki Vuonoranta

Ehdollepanotoimikunta
pj. Harri Kivikko
Ermo Kalevo
Satu Kouvo
Marja Metsänkylä
Pekka Sivula

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
Mikko Nieminen
Oki Vuonoranta, päätoimittaja
Karita Soukko, sihteeri

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

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

numero	aineiston jättöpäivä	ilmestymis-päivä
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 kokouskutsut. Lehdessä julkaistaan virallinen kilpailukalenteri niin kotimaisista kuin kansainvälisistä kilpailuista. Ikiliikkuja-lehti ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistosta eikä säilytä aineistoja. Lehteen lähetettyjä kirjoituksia ja valokuvia palautetaan vain jos asiasta on erikseen sovittu. Ikiliikkujassa julkaistavat kilpailukutsut tarkastetaan, mutta virheellisenä tulleista ilmoituksista ei vastata.

Sisältö

Jäsentiedote
sivu 2

Kilpailukalenteri 2023
sivu 4

”SAUL Varuste- ja kyytipörssi”
sivu 4

Pääkirjoitus
Harri Kivikko
sivu 5

Henkilökuva
Johanna Haikonen
sivut 6-7

Uni
Christer Sundqvist
sivut 8-9

Valmennus
Olli Leino
sivut 10-11

Lajiesittely
Seiväshyppy
sivu 12

SM-heitto5ottelu
sivu 13

Kohti Göteborgia
sivu 13

SM-yleisurheilu
Pedersören
sivut 14-15

Svenska sidor
Christer Sundqvist
sivu 16

Pakina
Tauno Lauri
sivu 17

MM-100km
sivut 18-19

Suomi-Ruotsi
Viestiraportti
sivut 20-21

SM-maraton
sivu 21

MM-polkujuoksu
Tommy Lahti
sivu 22

Kansikuvat:
Esa Kiuru, kuvaaja Olli Leino.
Kirsti Viitanen, kuvaaja Nils Östman.

Tanskan mestaruuskilpailut

sivu 23

Tarton talvimestaruuskilpailut 2023
sivut 24-25

Synsam
sivu 26

Edustusasutilaus
sivut 27-28

Leirimainos
sivu 29

Matkamainos
PM-hallit
sivu 30

EMG 2023
Tampere
sivu 31

Matkamainos
MM-hallit
takasivu

KILPAILUKALENTERI 2023 (alustava)

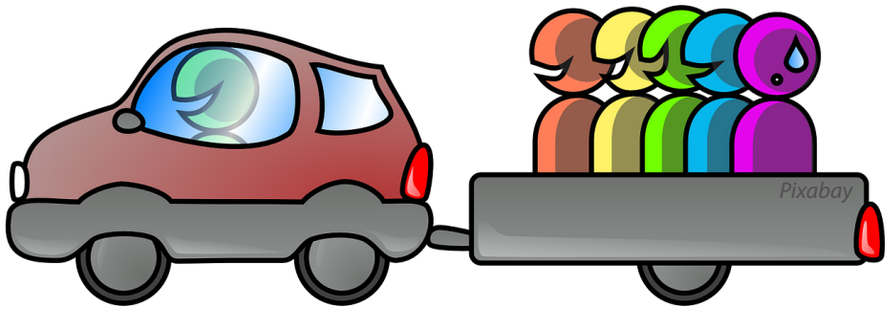
Pvm	Luokka	Järjestävä seura	Paikkakunta
14.1.2023	Tarton talvimestaruuskisat	KEVEK ja Tartu Kalev	Tartto, Viro
22.1.2023	EM-maraton	EMA	Madeira, Portugali
28.1.2023	SM-vauhdittomat hypyt	Kuortaneen Kunto	Kuortane
3.-5.2.2023	SM-hallit	Vasa IS	Mustasaari
24.-26.2.2023	PM-hallit	Islanti	Reykjavik, Islanti
3.-5.3.23	Ranskan avoimet hallikisat	Ranska	Miramas, Ranska
26.3.-1.4.23	MM-hallit	WMA	Torun, Puola
Kesäkuu	SM-yleisurheilu	Kuopion Reipas	Kuopio
26.6.-9.7.23	European Masters Games	EMG	Tampere
6.7.-9.7.23	EM-polkujuoksu	EMA	Adelboden, Sveitsi
26.8.2023	SM-maantiekymppi	Alatornion Pirkat, RDS	Rovaniemi
9.9.2022	SM-polkujuoksu	Mikkelin Kilpa-Veikot	Mikkeli
21.9.-1.10.23	EM-yleisurheilu	EMA	Pescara, Italia
14.10.2023	SM-maraton	KU-58	Vantaa

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

UUSI TYÖKALU SAUL:N JÄSENILLE ENERGIAN SÄÄSTÖÖN

Aikuisurheiluliitto on luonut jäsenistölleen uuden Facebook-ryhmän nimeltä ”SAUL Varuste- ja kyytipörssi”. Tavoitteenamme on huomioida myös urheilussa ympäristöasiat ja samalla säästämme energiaa, urheilijoiden kustannuksia ja valmistusmateriaaleja. Ryhmään voivat liittyä kaikki aikuisurheilijat, joilla on FB-tili.

Ryhmässä voit julkaista tiedon, jos olet matkustamassa omalla autolla kisoihin tai valmennusleirille ja sinulla olisi autossa tilaa. Kerro tällöin matkareittisi esim. Lappeenrannasta Mikkelin kautta Jyväskylään. Voitte jakaa polttoainekustannukset kyytiläisten kesken. Voit myös kysyä kyytiä itsellesi ennen kuin varaat junaliput tai starttaat oman autosi. Julkaisu voi olla ”Onko kenelläkään tilaa autossa yhdelle henkilölle Kuortaneen keihäsleirille Helsingistä?”. Yksityiskohdat tapaamisajoista ja paikoista voi sopia viestillä suoraan kyseisen henkilön kanssa.



Lisäksi voit julkaista kuvan sinulle tarpeettomasta SAUL-edustusasusta tai muusta urheiluvälineestä. Laita tietoihin hinta ja sijainti tai postitusmahdollisuus. Toki voit myös kysellä tarvitsemasi varusteen perään ryhmässä.

Mitä enemmän urheilijoita ryhmässä on, sitä paremmin se toimii. Liity siis mukaan! Se ei velvoita mihinkään. Kaikkien marraskuun loppuun mennessä ryhmään liittyneiden kesken arvomme yhden SM-kilpailuosallistumisen vuodelle 2023!

Tästä mukaan:
https://www.facebook.com/groups/937181823906992
tai hakusanalla ”SAUL Varuste- ja kyytipörssi”.

Harri Kivikko

VAIKKA IKÄ JA KOKEMUS KARTTUU, IKÄÄNNY - ÄLÄ VANHENE

Aloitin veteraaniurheilun vuonna 1995. Silloin täytin 30 vuotta, eikä M30 sarjaa urheiluun ollut, kuten nykyisin on, mutta kilpailin yleisessä sarjassa ja tein veteraaniurheilun tilastoja, järjestin kilpailuja ja toimin seurassa ja sen jaostoissa puheenjohtajanakin. Kun tulin veteraaniurheiluun minua kummastutti se seikka, että mukana oli kahdenlaisia harrastajia; vanhoja tai ikääntyneitä.

Osa harrastajista tai oikeastaan urheilijoista oli muista poikkeavia. Ikä saattoi osoittaa sarjaksi M65, mutta urheilijat eivät olleet vanhoja. Liikeradat, lajinopeus, käden puristus kättelyssä, mielikuvitus ja innovatiiviset ideat keskusteluissa eivät vastanneet keskiarvoa tai odotuksia mihin kategoriaan heidät luettiin ikänsä mukaan. Olin vaikuttunut siitä, että sarjassa M70 oli mm. urheilija, joka hyppäsi tasajalkaa korkeimmalle palkintokorokkeelle nurmelta palkintojen jaon yhteydessä.

Vajaa kymmenen vuotta eteenpäin ja kilpailin itsekin veteraanikisoissa. Siellä oli havaittavissa selvä muutos. Edelleen urheilijat olivat sekä vanhenneet että ikääntyneet. Vanhentuneita oli vähemmän, ikääntyneitä enemmän. Osalla tulostaso oli edelleen korkea ja parantunut, vaikka ikää ja kokemusta oli tullut lisää. Kun harjoitteluun ja kilpailuun ja sitä kautta varmaan yleiseenkin hyvinvointiin oli panostettu, niin iän karttuessa ei oltu ehditty vanhentua. Kymmenessä vuodessa oli tullut selvä muutos. Sarjassa M75 oli useita erittäin kovassa kunnossa olevia urheilijoita, joiden fyysinen ja henkinen olemus oli kymmeniä vuosia useimpia ikäisiään nuorempi, joitain yksittäisiä urheilijoita jopa 80-vuotiaiden sarjassa ylsi samaan kategoriaan.

Taas harpataan 10 vuotta eteenpäin. Omalla kohdallani huomasin, että harjoittelulla on merkitystä tulostasoon. Varsinainen yllätys tämä ei ollut, mutta silti se shokeerasi, että kun ikää tuli 50+ niin tulostaso ei pysynyt enää samalla tasolla kohtuullisen vähällä työllä. Huomasin, että hyvä tulostaso vaatii paljon töitä ja silti on enemmän kuin haastavaa saada haluamiaan tuloksia. Tästä tein johtopäätöksen.... olen vanhentunut.

Osa meistä urheilijoista oli vain ikääntynyt ja hankkinut kokemusta ja jotkut, kuten minä, vanhentuneet.

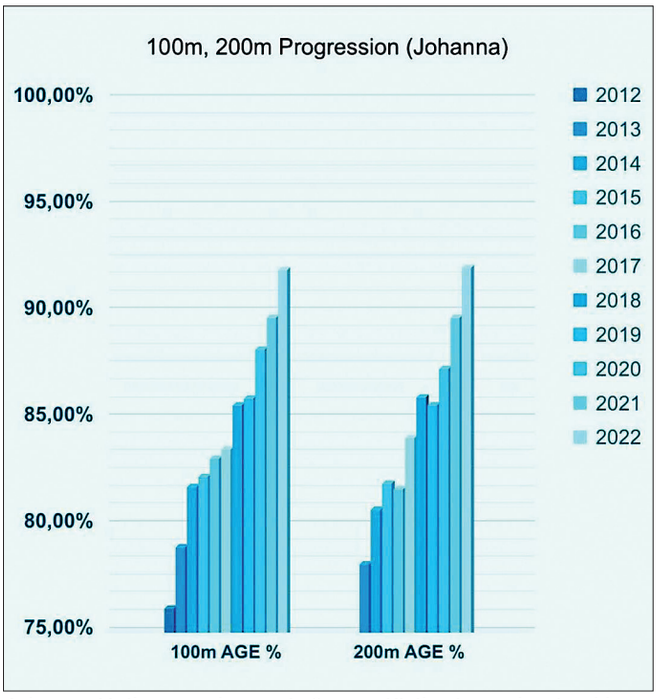
Taas kehitys oli mennyt eteenpäin; 85-sarjassa oli toiminnoiltaan selvästi nuoremman oloisia urheilijoita, sarjassa 90:kin yksittäisiä henkilöitä, jotka olivat välttäneet vanhenemisen kuopan. Kahdenkymmenen vuoden aikana nuorekkaat, silloin 65-vuotiaat ovat tulleet nuorekkaiksi 85-sarjalaisiksi.

Pian tuosta edellisestä tulee se 10 vuotta, ihan vuoden parin kuluttua. Nyt olen päättänyt lopettaa vanhenemisen ja aloittaa pelkän ikääntymisen. Tähtäin on fyysisen vanhenemisen lopettaminen, koska mm. vaimoni ja kavereiden mielestä en ole ihan hirveästi henkisesti vanhentunut tai kasvanut – mitä se sitten tarkoittaakaan. Joka tapauksessa nyt on aika vain ikääntyä, ei vanheta.

Tee sama päätös. Älä vanhene, hanki vain kokemusta ja ikävuosia. Katsotaan 10 vuoden kuluttua olemmeko vanhentuneet vai vain ikääntyneet.

- Harri Kivikko, ikää 57 vee

Tavoitteellinen Johanna Haikonen



Johanna Haikosen valmentaja Sampo Kiviharju analysoi tarkkaan valmennettavien kehitystä.

Helsingin Kisa-Veikkojen Johanna Haikonen on aikuisurheilijana tosissaan. Tavoitteet on asetettu korkealle ja valmennus on laadukasta. Viisikymppisiään ensi vuonna viettävä Haikonen on tuttu näky 30+ kilpailuissa pikamatkoilla. Motivoitunut Johanna tulee juoksemaan vielä monta vuotta, kunhan terveyttä ja nopeutta riittää ja sitähän me kaikki toivomme.

KILPAILUT VAIHTUIVAT OPISKELUUN 19-VUOTIAANA

Haikosen urheilu-uran ensimmäinen vaihe päättyi tutulla tavalla. 19-vuotias Toholammin Urheilijoita edustanut Johanna juoksi viimeisen kilpailunsa seurassa Oulun SM-viesteissä vuonna 1992, jossa joukkue hylättiin. Haikonen kyllästyi urheiluun ja aika meni opiskeluun ja muuhun tärkeään. Kilpaurheilukipinä sammui, mutta kilpailuvietti jäi kytemään. Oli ammatin hankkimisen aika. Haikonen toimii nykyisin lääkeyhtiössä projektipäällikkönä kliinisten lääketutkimusten parissa.

UUSI URA ALKOI PORVOOSSA VALMENTAJAN KANSSA

Kaksikymmentä vuotta myöhemmin Haikonen oli muuttanut Porvooseen ja kilpailuvietti syntyi uudestaan. Haikonen suuntasi Porvoon Keskusurheilukentälle tuttujen juoksuharjoitusten pariin. Sitä ennen Haikonen oli pitänyt aloituspalaverin harjoittelustaan tulevan valmentajansa kanssa uimahallin kahviossa. Valmentajan tapaaminen jo ennen varsinaisen valmennuksen aloittamista kertoo pitkäjänteisestä suunnitelmallisuudesta. Poikkeuksellista oli tässä tapauksessa myös se, että Johanna meni edellä ja lapset vasta perässä yleisurheiluharjoituksiin. Monessa muussa tapauksessa lasten urheilun myötä on aikuisurheilukipinä syttynyt. Porvoon Urheilijoista löytyi myös innokas valmentaja **Petri Sunden**, joka on innostanut porvoolaisia liikkumaan vauvasta vaariin.

– Oli hienoa valmentaa motivoitunutta aikuisurheilijaa, joka oli realisti. Harjoittelun tehoilla ja oikealla rasituksella pystyimme välttämään lähes kaikki vakavat vammat. Johannan kehitys on ollut ihailtavan tasaista, Sunden analysoi entistä valmennettavaansa.

Uusi urheilu-ura oli katketa vuonna 2014, kun Haikosen toinen lapsi menehtyi liikenneonnettomuudessa. Yllättävä tapahtuma oli shokeeraava ja asioiden tärkeysjärjestys muuttui.

– Ilmoitin lopettavani urheilun. Viikon kuluttua kuitenkin palasin kentälle. Urheilu auttaa surussakin, Haikonen muistelee ikäviä tapahtumia.

Urheiluyhteisö hoiti myös tässä asiassa kriisiviestinnän oikein. Tämä on syytä muistaa kaikissa urheiluseuroissa.

Nykyisin Haikosta valmentaa **Sampo Kiviharju**, joka on hyvin analyyttinen valmentaja. Kiviharjun omat saavutuksetkin kertovat, kuinka nopeus tarttuu vain oikealla harjoittelulla.

– On syytä tehdä nopeusharjoittelua vain silloin, kun nopeus tarttuu, on yksi Kiviharjun teesejä.

Kiviharjun valmennuksesta voisi kirjoittaa ohjaavan artikkelin lähiaikoina Ikiliikkujaan.

MITALEITA ON JO PORVOON MITALLA

Haikonen on saavuttanut SM-mitaleita mittavan määrän niin henkilökohtaisissa kuin viesteissäkin. Viestimitaleiden makuun Haikonen pääsi toden teolla vuonna 2019, kun siirtyi Helsingin Kisa-Veikkoihin.

– Viestijuoksut ovat ihan parasta. Vaihdoin seuraakin juuri viestinjuoksujen takia. Yleisurheilukin on kiva joukkuelaji ja viestissä joutuu ottamaan itsestään aina kaiken irti, Haikonen kertoo.

Haikosella on arvokisamitaleja viestinjuoksussa niin SM-, PM-,

Kuva: Nils Östman

Pedersören SM-kilpailujen N45 100m juoksun maaliintulo. Johanna Haikonen (339) voittajana, Riitta Rahkila (676) oli kolmas.

Kuva: SAUL Media

Tampereen MM-kisoissa Johanna Haikonen juoksi muun muassa 4x100m viestissä. Joukkue sijoittui USA:n jälkeen toiseksi.

EM- ja MM-kilpailuista. Viimeisimmät MM-mitalit tulivat tänä vuonna Tampereen MM-kilpailuista, kun 45-vuotiaat juoksivat MM-hopeaa niin 4x100 kuin 4x400 metrilläkin. Henkilökohtaisissa lajeissa Johanna oli 100 metrillä neljäs ja 200 metrillä kuudes.

– Olen hyvin tyytyväinen saavutuksiini MM-Tampereella, ja usko yhä parempiin saavutuksiin tulevaisuudessa vahvistui.

Viestifiilikset ovat olleet korkealla myös Ruotsi-otteluissa. Haikonen on osallistunut kaikkiin kolmeen järjestettyyn viestiin Ruotsi-otteluiden yhteydessä, kahdesti Tukholmassa ja tänä vuonna Olympiastadionilla. Kaikissa viesteissä on myös syntynyt Suomen ennätys.

– Lauantaina Olympiastadionilla oli mahtava fiilis, kun juoksimme 24000 katsojan edessä. Nämä ovat herkkua aikuisurheilijoille, Haikonen muistelee.

Ruotsi-ottelun lisäksi suuren yleisön edessä ovat aikuisurheilijat viime vuosina päässeet juoksemaan Paavo Nurmi Gamesissa Turussa.

ENNÄTYKSET MOTIVOIVAT

Haikosella on osallisena useassa viestijoukkueessa, joilla on Suomen ennätys. Ennätyksiä Johannalla löytyy sekä seura- että maajoukkueessa.

Viime kesänä Haikonen juoksi myös henkilökohtaisen Suomen ennätyksen Jyväskylässä. Matka oli 150 metriä, joten ennätys on epävirallinen. Matka ei ole arvokilpailuissa juostava matka.

– Tavoitteeni on juosta SE olympiamatkalla, jolloin se myös olisi virallinen Suomen ennätys. Tuo ensimmäinen ennätys maistui jo niin hyvälle, Haikonen kertoo.

Ensi vuonna Haikonen täyttää 50 vuotta. Kun katson tämän vuoden aikoja, voi tuo unelma olla totta jo ensi vuonna.

Helppoahan se ei ole, siitä pitävät huolen jo ennätysten haltijat **Katrin Mertanen** (100 m) ja seurakaveri **Virpi Råman** (200 m) kovilla tuloksillaan. Urheilussa tulee kuitenkin olla haasteita. Johannalla on vertaistukea ja hyvät taustat ennätystenkin parantajaksi. Valmentaja Kiviharju ja treenikaveri **Kati Oikarinen** ovat käyneet saman haasteen, selvittäneet sen ja saaneet SE:n.

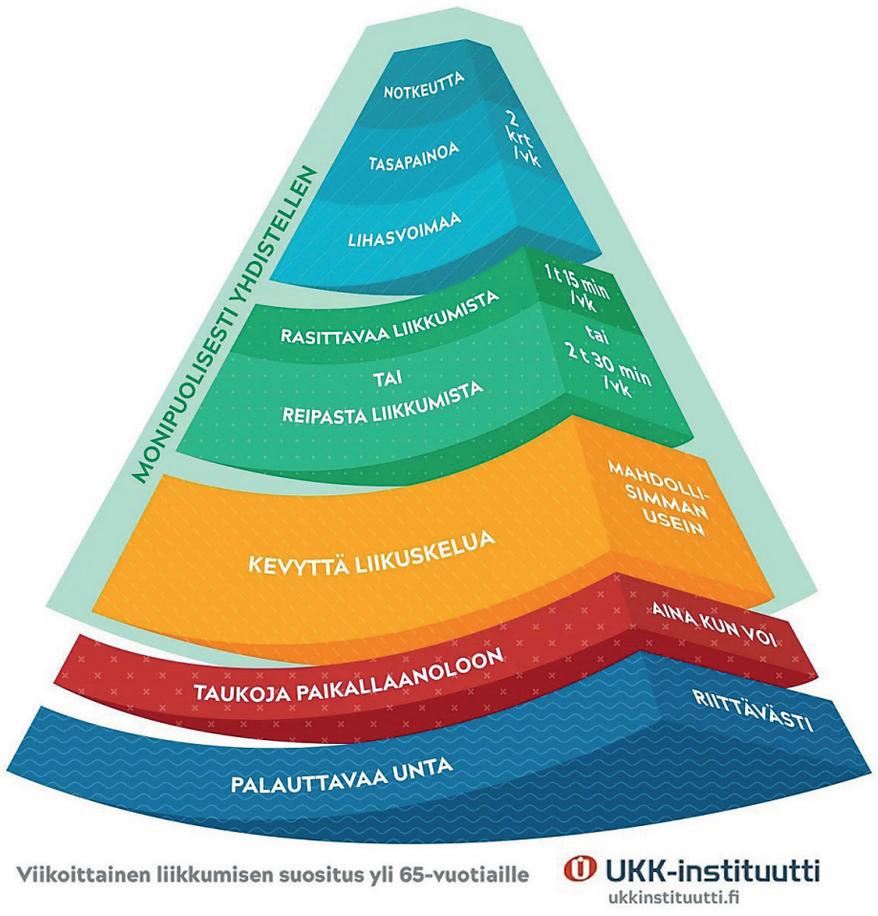
Tsemppiä Johannalle tuleviin haasteisiin, Matin ja Tepon sanoin- vauhti kiihtyy!

Teksti: Juha Kylänpää

Riittävästi palauttavaa unta ja taukoja

Christer Sundqvist, biologi, FT

Aikuisryhmien liikuntaa on lehdessämme tarkasteltu UKK-instituutin ja Ikäinstituutin suositusten ja julkaisujen pohjalta. Pyramidin kärjestä (notkeus, tasapaino ja lihasvoima) olemme liikkuneet rasittavan ja reippaan liikunnan kautta kevyeen liikuskeluun. Nyt on vuorossa liikuntapyramidin pohja eli käsittelemme palauttavaa unta ja suosittelemme taukoja paikallaanoloon.



Unta, lepoa, taukoja ja liikettä sopivassa suhteessa

Uutta liikkumisen suosituksessa on unen korostunut asema liikkumisen rinnalla. Riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus jaksamisessa on suuri. Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksia ja on mahdollista palautua päivän rasituksista. Kun herää virkeänä, tietää nukkuneensa tarpeeksi.

Aina kun vain suinkin voimme, suositellaan pelkän paikallaan istumisen sijaan kevyttä liikuskelua, joka aktivoi lihaksia, vähentää kehon kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia sekä pitää yllä liikkumiskykyä. Valitaan tilanteen mukaan esimerkiksi työskentelyä seisaaltaan ja taukoliikuntaa. Suoranaista istumista ja muuta paikallaanoloa tulisi tauottaa aina kun vain voi.

Päivittäinen yli kahdeksan tunnin paikallaanolo valveilla ollessa aiheuttaa yhteiskunnalle vuosittain noin 1,5 miljardin euron kustannukset Suomessa, selviää UKK-instituutin koordinoimasta tutkimuksesta (UKK-instituutin tiedote 3.5.2022). Kroonisista kansansairauksista suurin yksittäinen kustannusten aiheuttaja on tyypin 2 diabetes. Se muodostaa kolme neljäsosaa kaikista paikallaanolon kustannuksista. Loput kustannuksista muodostuu ennenaikaisista kuolemista, masennuksesta, sepelvaltimotaudista sekä rinta- ja paksusuolen syövästä.

Istuminen ja muu paikallaanolo lisääntyy iän karttuessa. Yli 75-vuotiailla runsas istuminen on yleisempää kuin tätä nuoremmilla. Istumisesta aiheutuu merkittäviä terveyshaittoja. Erityisesti iäkkäillä miehillä kaatuminen on sitä todennäköisempää mitä enemmän istuu. Vuodelepo heikentää yli 75-vuotiaiden lihasvoimaa 3-5 prosenttia ensimmäisen viikon aikana.

Liikkumiskyvyn säilyttämisen ja istumisen vähentämisen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille korostuu ikääntymisen myötä. Fyysisen toimintakyvyn säilyttäminen mahdollistaa osallistumisen ja itsenäisen selviytymisen arjessa. Pienikin liikkeelle lähtö on hyödyllistä. Hyvän fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja erityisesti lihasvoimaa ja tasapainoa harjoittava liikunta vähentää myös kaatumisriskiä. (Istu vähemmän – voi paremmin! Sosiaali- ja terveysministerön julkaisut, 2015)

Jotta liikunta olisi laadukasta ja kehittävää, täytyy kehon ja mielen saada palautua välissä.Tästä unen, levon, taukojen ja liikkeen huomioimisesta rakentuu yhdessä entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuus.

Keskustelua unen ja levon merkityksestä

Christer Sundqvistin kirjaa ”Koko kansan unikoulu” (Fitra, 2014) hyödyntämällä ja erikseen myös tätä aihealuetta pohdiskellen olen ideoinut lehtemme lukijoille pienen vinkkilistan:

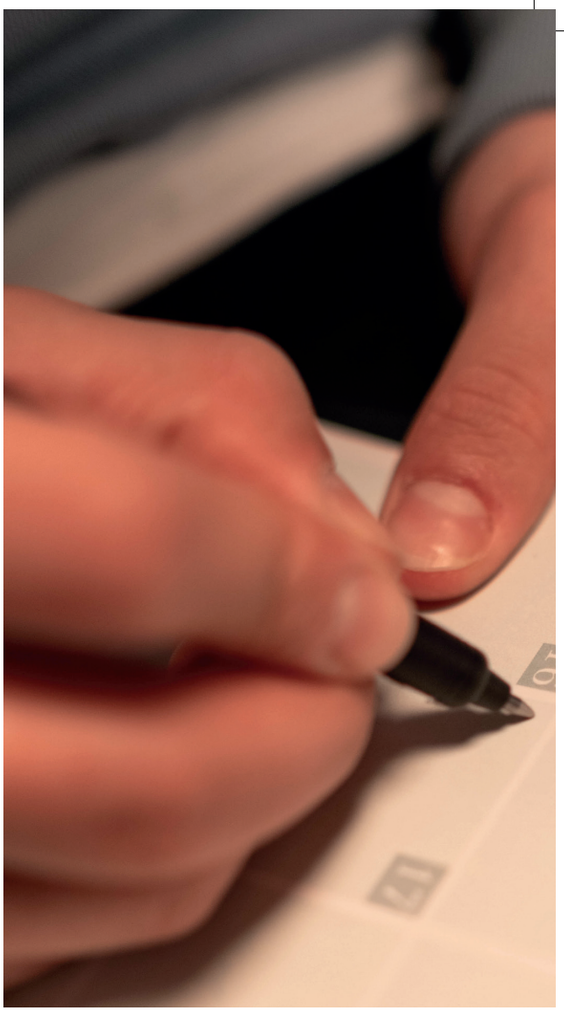
- Nukutko riittävästi, mutta edelleen vaan väsyttää? Voi olla, että olet treenannut liian lujaa ja/tai elämän kokonaisrasitus on eri syistä liian rankkaa. Kulutat niin paljon fyysistä ja henkistä energiaa, että muutaman yön nukkumisella ei siitä palauduta. Huomaa, että:
- On olemassa sekä passiivista että aktiivista lepoa. Passiivinen lepo koostuu riittävästä yöunesta ja

tarpeen vaatiessa lyhyistä (10-20 min) lepotauoista päivällä. Aktiivista lepoa on esimerkiksi rento venyttely, hieronta, saunominen ja kylpeminen. Yleisurheilijalle kevyt liikuskelu luonnossa on aktiivista lepoa.

– Fyysisen levon lisäksi tarvitset henkistä lepoa. Ota tauko, jolloin et tee kerta kaikkiaan mitään! Suunnittele päiväsi paremmin, ettei tule paniikkia siitä että on jatkuvasti tekemätöntä työtä. Joillekin voi olla tarpeen kehittää jokin selkeä katkaisurutiini työnteolle kuten esimerkiksi ”suljen nyt tämän oven ja sitten en enää tänään ajattele töitä!”. Meditaatio ja tietoinen läsnäolo (mindfulness) voi olla avuksi henkisen levon saavuttamiseksi.
– Sosiaalista lepoa. Vietä aikaa yksiksesi, jos on ollut liikaa rasittavia kohtaamisia ihmisten kanssa. Hakeudu sellaisten ihmisten pariin, jotka innostavat sinua ja joista saat energiaa.
– Tee jotain merkityksellistä. Ryhdy vapaaehtoiseksi auttajaksi urheilukisoissa, yhdistyksissä, hyväntekoon erikoistuneissa järjestöissä. Lupaa itsellesi kuitenkin, että teet tätä merkityksellistä työtä vain saadaksesi hyvän mielen ja rentouden.
– Rauhoita aistimaailmasi. Moderni yhteiskuntamme tuottaa hälyääniä aivan valtavasti. Emme pääse pakoon sosiaalisen median houkutuksia. Puhelin piippaa jatkuvasti. Ratkaisu löytyy sopivan pitkistä tauoista missä aistimme saavat levätä. Salli esimerkiksi äänimaailmaasi rauhallista musiikkia, sytytä kynttilät, sano kohteliaasti ei aistimaailman monenlaisille houkutuksille.
– Tarvitset tunnetilan lepoa. Tympiikö jonkun naama? Et jaksa koko ajan hymyillä ja olla kiltti? Ota tunnetilasi puheeksi ja etsi apua ammattilaisilta tarpeen vaatiessa. Ei ole tarkoitus, että tunnetilojen vuoristorataasi jatkuvasti tukahdutetaan tai kiihdytetään. Loppujen lopuksi siinä voi käydä huonosti.
– Luova tauko. Hyvää ihmiselle on kaiken tekemisen keskellä vain olla ja möllöttää. Nauttia auringonlaskun seuraamisesta, herätä aikaisin aamulla linnunlauluun, vierailla taidenäyttelyssä, etsiä käsiinsä inspiroiva kirja tai kirjoitus.
– Tylsä elämä häiritsee yöunta. Joissakin tapauksissa elämänmeno voi muodostua niin yksitoikkoiseksi, että se häiritsee unensaantia. Päivät saattavat kulua istuskellen ja televisiota katsoen. Liikuntaa, läheisten kanssa keskustelua ja muita toimintoja voi kuulua päiviin erittäin vähän. Puoliunessa vietetyn päivän jälkeen saattaa olla vaikea saada unta. Tällaiseen olotilaan on haettava apua ammattilaisilta tai pitää ryhdistäytyä omatoimisesti.
– Stressi pois. Paha ja pitkään jatkunut stressitila on tavallisimpia ajoittain esiintyvän unettomuuden aiheuttajia. Pyri nukkumaan niin paljon, että olet päivisin pirteä. Jos stressi vie yöunet, yritä puuttua stressin aiheuttajaan.
– Älä hermostu jos joudut valvomaan. Sängyssä makaaminen on kuitenkin lepohetki ja se saattaa riittää, eli ei kannata huolestua jos uni ei heti tulekaan. Jotkut ihmiset yrittävät yksinkertaisesti liian kovasti nukkua. Mitä enemmän unta yritetään, sitä todennäköisemmin uni jää saapumatta. Ota rennosti. Uni tulee sitten kun sille on otollinen aika.
– Käytä päivän viimeinen tunti valveilla taitavasti. Tunti ennen nukkumista, sulje televisio ja tietokone, himmennä valaistusta ja rentoudu esim. lukemalla jotain tietokirjaa (ei liian jännittävää!). Joillekin unen tuo Suomen kansantalouden historia, joillekin jokin muu paksu opus. Kun tämän oman tuntisi jälkeen hakeudut yöpuulle, nukahdat helposti ja heräät aamulla levänneenä.
– Unettomuus kulkee suvussa. Jos vanhempasi olivat herkkiä unihäiriöille, mahdollista on, että myös sinulla on vaikeuksia saada unta. Tarkista persoonallisuuspiirteesi ja toimintatapasi.
– Säännöllisyys ruoka-ajoissa on tärkeää. Niin kuin muillakin elämän osa-alueilla säännöllisyys on hyväksi todettu. Liian myöhäinen ateria turmelee yöunen ja liian vähäinen ruokailu illalla heikentää unensaantia näläntunteen takia.
– Hunajaista munaa. Tämä on kokeilemisen arvoinen asia, eli nauti ennen nukkumaanmenoa 1–3 keitettyä kananmunaa hunajan kera (1–3 rkl). Hunaja täyttää mukavalla tavalla maksan glykogeenivarastot yöksi ja hunajan hiilihydraatit lisäävät tryptofaanin muuntoa serotoniiniksi. Kananmunan proteiinilla palautuu.
– Liikunnalliset ihmiset heräävät paremmin aamulla. Tutkimukset osoittavat, että liikunta auttaa heräämään virkeämpänä ja henkinen hyvinvointi paranee. Se johtunee siitä, että liikunta lisää syvän unen määrää.
– Hyväksy väsymys. Joskus on kerta kaikkiaan hyväksyttävä, että nyt on liian kova väsymys iskenyt. Jos väsymyksestä huolimatta tunnollisesti harjoittelee, sen pitää olla erittäin kevyttä ja palauttavaa, varsinkin jos pelkää säännöllisen liikuntaharrastuksen vähentämisestä johtuvaa liikuntakipinän sammumista kokonaan.

Treeniresurssien optimointi

Olli Leino, FT/LitM



Kaikki varmasti haluaisivat harjoitella sekä määrällisesti että laadullisesti optimaalisesti. Ikävä kyllä elämä asettaa usein rajoitteita ja reunaehtoja harjoittelulle ja siksi olisikin hyödyllistä pystyä saamaan vähemmistä harjoituksista mahdollisimman paljon irti. Aihe on hyvin haastava ja miltei poikkeuksetta urheilija- tai lajikohtainen, joten tässä artikkelissa pyrin lähinnä haastamaan lukijaa pohtimaan, miten vähempiä harjoitusmääriä voisi suunnitella oman kehityksensä optimoimiseksi.

Lajiharjoittelu vai ominaisuusharjoittelu?

Ensimmäinen suuri kysymys on missä kunnossa olet ominaisuuksiltasi ja lajitaidoiltasi. Näistä tulisi löytää heikompi ja painottaa harjoittelua tähän suuntaan. Muista myös, että monessa lajissa hyvää suoritustekniikkaa ei voida saavuttaa ilman riittäviä fyysisiä valmiuksia. Siksi nopeuden ja voiman kehittäminen onkin usein järkevä vaihtoehto hyppy- ja juoksulajien urheilijoille. Kestävyysurheilussa vastaavasti peruskunnon ylläpitäminen ja kehittäminen.

Teho

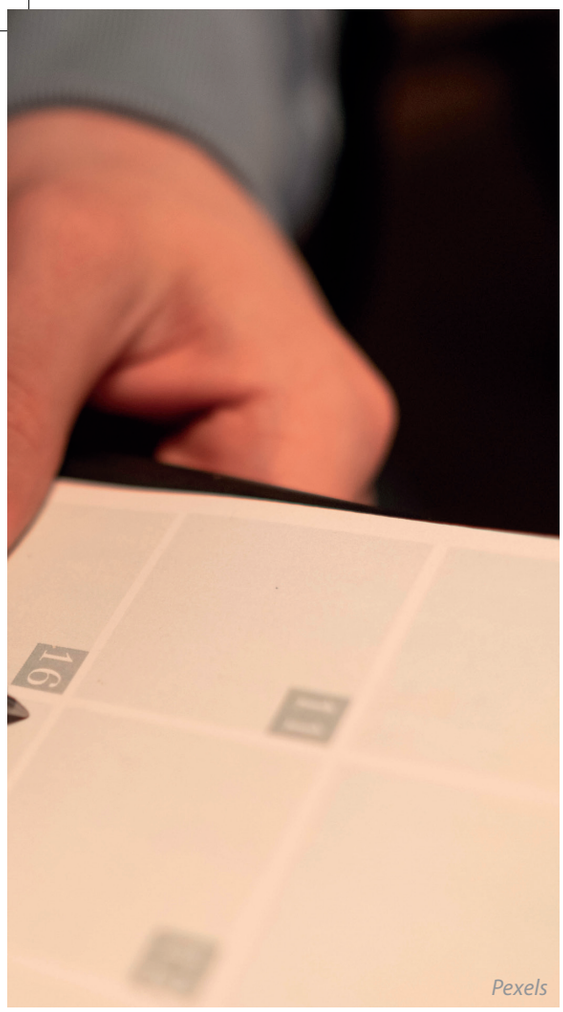
Tämä kysymys liittyy paljon tämänhetkiseen kuntoosi. Kovatehoiset harjoitukset tulisi tehdä vasta kun omaa riittävät lajitekniset ja fyysiset valmiudet. Jos aloitat treenin tauon jälkeen, pidä tehot useamman kuukauden ajan riittävän alhaalla ja rakenna ensin hyvää pohjaa.

Sinällään kovatehoinen treeni on välttämätöntä, jos aikoo kehittyä, mutta malta alussa tehdä matalammilla tehoilla mieluummin vaikka liian pitkään. Kovatehoinen treeni tulee tehdä aina hyvin palautuneena ja keskittyneesti. Vammat ovat kuitenkin paljon pahempi hidaste kuin vähäisempi treenimäärä.

Pikajuoksu

Kaikissa juoksulajeissa nopeus on keskiössä ja siksi sen harjoittamisen tulisi olla säännöllistä. Vähempi treenimäärä tulisi keskittyä teräviin juoksuharjoituksiin, joissa on pitkä alkuverryttely esim. juoksu/hyppykoordinaatiolla. Harvemmin harjoittelevalla pikajuoksijalla vetojen pituudet on suotavaa olla lyhyitä, mutta toistomäärä korkea. Esim. 100/200 metrin juoksijalla kannattaa kiihdytystä ja maksiminopeutta harjoitella 8-12 x 40-80 m vedoilla ja lähempänä kilpailukautta siirtyä vasta pitempiin vetoihin. Nelosen juoksijallekin nopeuden kehittäminen on keskiössä, mutta pidempiä vetoja (150-300 m) kannattaa sisällyttää treeniin.

Aitajuoksuharjoitteet ovat hyvin suositeltavia myös sileän juoksijalle, sillä tällä saadaan yhdessä drillissä harjoitettua mm. askelfrekvenssiä, liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa ja myös telinelähtöä. Nopeusharjoituksen loppuun voi ja kannattaakin liittää myös voimaosio, joko kehonpainolla tai vastuksin. Keskity erityisesti alaraajojen ja keskivartalon voimantuottoon.



Pexels

Hyppylajit
Pituushypyssä ja kolmiloikassa kannattaa analysoida mikä osa-alue on heikoin. Voit jakaa suorituksen juoksuun, ponnistukseen ja alastuloon. Lisäksi kolmiloikassa loikkien kontaktit.
Valitse näistä heikoin osa-alueesi ja lähde nostamaan sen tasoa, kunnes parin kuukauden päästä teet analyysin uudestaan. Tämän jälkeen voit joko jatkaa samalla harjoittelulla tai vaihtaa harjoittelun pääpainon toiseen osa-alueeseen.

Seiväshypyn opettelu vaatii paljon ja säännöllisiä lajisuorituksia ja siihen on vaikea ajatella löytyvän mitään oikotietä. Hyppyharjoitteissa kannattaa tehdä mieluummin suurempaa toistomäärää lyhyellä vauhdilla kuin pienempiä määriä täysvauhtisia. Välillä on luonnollisesti tehtävä myös täysvauhtisia hyppyjä, jotta näkee, miten tekniikka pysyy kasassa suuremmilla tehoilla hypätessä. On hyödyllistä hahmottaa seiväshyppyä fyysisinä ja psyykkisinä kynnyksinä pikemminkin kuin kokonaissuorituksena. Aseta tavoite ylittää yksittäinen tekninen, fyysinen tai psyykkinen kynnys kahden kuukauden aikana ja analysoi lopuksi tilanne.

Heittolajit
Heittolajeissa lajitekniikan määräharjoittelu voi olla hyödyllistä saada ensin tasolle, jolla suoritusten vaihtelevuus pienenee ja urheilija tunnistaa rajoitteensa, niin fyysisissä ominaisuuksissa kuin suoritustekniikassa. Tee heiton osaharjoitteita ja lähde etenemään suorituksen loppupäästä alkua kohti. Treenin lopuksi kokonaissuorituksia rennosti. Pidä tehot harjoituksessa riittävän alhaalla, jotta voit tehdä turvallisesti suurempia toistomääriä. Tavoittele treenissä sekä lajiteknisen taidon että fyysisten ominaisuuksien kehittymistä.
Heittoharjoittelussa(kin) erittäin suositeltavaa on suorituksen analysointi jälkikäteen ja kehityskohteiden tunnistaminen. Aseta pienissä paloissa tavoite suoritustekniikan kehittymiselle.

Kestävyyslajit
Kestävyysjuoksussa kannattaa aluksi analysoida onko juoksutekniikkasi rajoittava tekijä vai harjoituskilometrien määrä. Mikäli juoksutekniikka vaatii hiomista, yksi hyvä vaihtoehto on tehdä 3-10 km lenkkiä maastossa vauhtileikittelyn kautta. Ylämäkeen laadukkaasti erilaisia juoksukoordinaatioliikkeitä (polvennostojuoksu, kuopaisu, saksijuoksu, vuorohyppely, juoksuloikka…). Tasaiset osuudet juoksua suht helpolla vauhdilla. Alamäet lasketellen, antaen askeleen kasvaa pitemmäksi, väljäksi ja nopeakontaktiseksi. Vauhti kasvaa siis itsestään alamäen ansiosta, vastustamatta ja jarruttamatta. Alamäen loputtua vauhdin rullaus rauhassa pois. Harjoitus kertoo hyvinkin juuri sen, mistä heikoin osa-alueesi voisi löytyä.

Kävelyssä tekniikka sanelee pitkälti kehittymistä, joten sen sisällyttäminen jokaiseen treeniin on järkevää. On hyvä harjoitella erilaisilla vauhdeilla, jotta voit haastaa tekniikkasi toimivuuden.

Kuva: Aarto Nevala

Lajiesittelyssä seiväshyppy

Seiväshyppy on kaunis laji, jossa yhdistyy vahvasti sekä fyysinen että henkinen puoli. Tärkeimmät fysiikan osa-alueet ovat nopeus, tekniikka ja voima omaa painoa kohden. Henkinen puoli on yhtä tärkeä kuin fyysinen. Kyky luottaa omaan osaamiseen ja omiin voimavaroihin, kyky antaa kaikkensa ja pysyä keskittyneenä riippumatta miltä tuntuu, sekä ulkoisten tekijöiden kuten tuulen, sateen ja kylmyyden käsittely, ovat esimerkkejä seiväshypyn henkisen puolen tärkeimmistä osa-alueista.

MONIPUOLISTA TREENIÄ

Seiväshyppääjän treeni on hyvin monipuolista, mikä tekee treenaamisesta hauskempaa ja mielenkiintoisempaa. Treeniohjelmaan kuuluu tekniikka-, nopeus- ja salitreenit, usein jonkinlaista telinevoimistelua (rekki, köysi, renkaat, noja- ja puolapuut), erilaiset hyppelyt, lenkit ja säännöllinen venyttely. Tekniikkatreeneissä voidaan hypätä lyhyellä vauhdilla (2-askeleesta ylöspäin) tai täysvauhdilla (vauhti, jossa ehdit kiihdyttää maksimivauhtiisi). Vaikka seiväshyppy ei ole kestävyyslaji vaatii se niin sanottua ”hyppykestävyyttä” etenkin kisoissa, eli että jaksaa hypätä monta hyppyä lyhyessä ajassa, eikä hyydy paljoa loppua kohden.

VALMENTAJAN ROOLI ON TÄRKEÄ

Valmentaja on seiväshyppytreenissä muiden lajien tekniikkatreeneihin verrattuna hyvin isossa roolissa, koska seiväshyppyyn kuuluu niin monta tekijää (seipään vaihto, otteen korotus, askelmerkki) ja seipäässä on monta eri tekniikkaosaa. Valmentaja katsoo ponnistuksen (askelmerkin) ja osaa arvioida hypyn eri tekniikkakohdat sekä ohjeistaa mitä tehdä seuraavassa hypyssä. Yleensä päädytään sellaiseen tekniikkaan, johon valmentaja uskoo, ja joka sopii juuri kyseiselle hyppääjälle. Tähän voivat vaikuttaa esimerkiksi omat vahvuudet, juoksutyyli ja urheilijan pituus. Vaikka ei aina olisi valmentajaa paikalla, on mukana hyvä olla joku muu kaveri, niin että hän voi katsoa ponnistuksen ja esimerkiksi kuvata hypyn tai opastaa jossain tekniikkavaiheessa.

TYYPILLISET VAMMAT

Vammat, jotka yleensä ovat yhteydessä seiväshyppyyn, ovat selkä-, nilkka- ja olkapääkivut. Näiden välttämiseksi kannattaa satsata tekniikan työstämiseen, kehonhuoltoon (venyttelyä koko kropalle, kuminauhajumpat olkapäille/nilkoille, hieronta) sekä tehdä treeniliikkeitä, joissa painopisteenä on kehonhallinta (esim. vatsalihasliikkeet, telinevoimistelu ja muut liikkeet, jossa koko keho mukana).

MILTÄ HYPPÄÄMINEN TUNTUU?

Seiväshyppy on hauskaa sekä harrasteettä kisailumielessä, koska molemmissa saa kokea, miltä seiväshyppääminen tuntuu. Se, kun juostessa ja hypyn aikana lataa energiaa seipääseen, ja kuinka seiväs lopussa antaa sinulle energiaa ja melkeinpä tuntuu siltä, että lentäisi. Se on mielestäni koukuttava ja fantastinen fiilis. Seiväshyppääjänä on myös ihanaa kuulua seiväshyppääjien ns. kerhoon, jossa melkein kaikki tuntevat toisensa ja tsemppaavat toinen toisiaan.

Seuraavaksi lyhyesti seiväshyppy osissa: otetaan oikea ote seipäästä, nostetaan seiväs ylös, juostaan, lyödään kädet ylös ja ponnistetaan, ilmassa tehdään töitä käsillä ja heilurilla (yksi jalka suorana ja ns. potkaistaan sillä), nostetaan jalat kohti taivasta ja kipataan itsemme ylösalaisin, lopussa 180°:n asteen kääntö ja viimeinen rutistus käsivoimilla. Jos verrataan treeniä ja kisaa, niin kisoissa on aina käytössä oikea rima, ei kumirima. Ennen kisaa tehdään kisaan valmistavat verkkahypyt ja sen jälkeen valitaan aloituskorkeus; jokaisesta korkeudesta saa kolme yritystä.

Seiväshyppääjänä minulta usein kysytään, että ”kuinka sä uskallat?”. Vastaus tähän on, että niin kuin moni muu asia, on tämä prosessi/matka, jossa kehitytään vähitellen eri osa-alueilla ja siten nostetaan rimaa korkeammalle. Kehityskäyrä ei kuitenkaan välttämättä jatkuvasti osoita ylöspäin, koska seiväshypyssä on monta tekniikkaosaa ja fyysisiä sekä psyykkisiä kehitettäviä alueita, joita me haluamme työstää ja saada yhdistettyä. Voi olla, että kehityt jollain alueella ja joku muu vie sinua sillä hetkellä taaksepäin, ja sitä varten et hyppää yhtä korkealle kuin ennen. Siinä tilanteessa pitää vain olla malttia ja kokeilla eri keinoja, jotka sopivat sinulle parhaiten, ja toistojen kautta hyppy alkaa kulkemaan! Jos on epävarma fiilis seiväshyppyjuoksuradan päässä, on juuri siinä hetkessä mahdollisuus kehittyä ja ylittää itsensä. Itsensä ylittämisen fiilis tässä lajissa on aivan huikea.

Seiväshyppy on myös hyvin opettava laji. Olen itse oppinut seiväshypyn kautta, kuinka tärkeää on positiivinen ajattelu, itsensä kehuminen/boostaaminen ja elämässä tasapainon löytäminen tärkeimpien asioiden kanssa. Ja olen myös oppinut sen, kuinka hauska laji on kyseessä; sanotaanko näin, seivästreeneissä ei ikinä ole tylsää!

Teksti: Saga Andersson

Yleisen sarjan seiväshyppääjä Saga on työharjoittelussa SAUL:ssa osana tradenomiopintojaan.

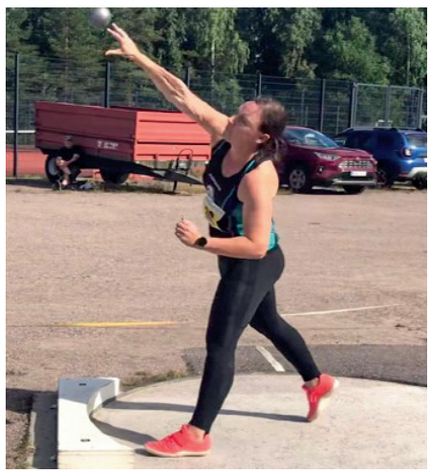
Heitto 5-ottelun SM-mitalit ratkottiin Nastolan Rakokiven kentällä 27.8.

113 kilpailijaa saapui Nastolan Rakokiven kentälle taistelemaan mitaleista heitto 5-ottelun SM-kisoihin. Nuorimmat olivat 30-sarjalaisia ja toisaalta M95-sarjan **Heikki Pakkanen** vanhin. Miehet pitivät vielä pintansa lukujen ollessa miehiä 62 ja naisia 51. Eniten kiinnitti huomiota, että alle 50-vuotiaita naisia oli tuplaten verrattuna miehiin (N24-M12). Naisten määrä onkin ollut koko ajan nouseva ja ennakoi hyvää tulevaisuudessa. Sää suosi kilpailuja ja kilpailijat yltyivät kesän omiin parhaisiin suorituksiinsa, vaikka kausi on ollut pitkä ja kilpailuntäyteinen. **Kirsti Viitanen**, **Senja Mäkitörmä** ja **Tanja Komulainen** vastasivat kisojen SE-lukemista. Kun tämä juttu ilmestyy, on niistäkin ennätyksistä jo osa rikottu. Suomalaiset heittäjät ovat olleet tänä vuonna kovassa iskussa johtuen varmaankin panostuksista meneillään olevaan MM-kotikisavuoteen.

Kovimman pistesaldon maljapisteissä nappasi Jyväskylän Kenttäurheilijat 31p josta LahtiSport jäi vain pisteen, Kunto-Pirkkojen ollessa kolmantena 17p. Hyvän ryhmän oli saanut liikkeelle Oriveden Ponnistus ollen 13,5 pisteellä neljäs.

LahtiSport kiittää kilpailijoita ja kaikkia toimitsijoita urakasta pitkän päivän aikana.

Teksti ja kuvat: Tapio Ojala



Fina FM-tävlingar i Pedersöre

”Fantastiska funktionärer”, ”här syns det att vuxenidrottare tas på allvar”, ”fina arrangemang”, ”de bästa veterantävlingarna jag har varit med i” var några kommentarer som många upprepade för mig när FM-friidrott för vuxenidrottare avgjordes i Pedersöre 11.-14.8.2022.

En stor idrottsfest

I dagarna fyra upplevde vi i Pedersöre en stor idrottsfest. Vi fick upplevelser och minnen från svenska Österbotten för resten av vårt liv. Från första stund upplevde vi att här tas vuxenidrottare på allvar. Känslan höll i sig under alla dagar. Ett stort tack till IK Falken!

Funktionärsförteckningen listar familjen **Sandell** med följande förnamn: **Kaj**, **Kevin**, **Sisko-Liisa**, **Patrik** och **Torolf.** Det här får stå som ett av de många exempel på familjer som ställde upp som funktionärer. Den familjära känslan smittade av sig och gjorde att festdagarna blev så fina för idrottarna och publiken. IK Falkens olika sektioner (friidrott, orientering, skidåkning) var väl representerade här i god talkoanda.

Vuxenidrottaren i fokus

Vuxenidrottarna minns från dessa tävlingar särskilt hur väl de togs emot av arrangörerna. Avslappnade och glada fick idrottarna göra sitt bästa. Medaljerna delades ut framför huvudsponsorns vackra idrottsarena och medaljörerna dansade iväg efter ceremonin i sann österbottnisk anda. Många ögon fylldes av tårar när högtidligheterna kring öppningsceremonin bjöd på fina tal och vacker sång. Speaker **Lalle Broberg** och **Vesa Lappalainen** var på perfekt humör när de tog med sig publiken på sina historier kring vuxenidrotten och tävlingsevenemangen i Pedersöre.

Text: Christer Sundqvist
Foto: Nils Östman

Här är eldsjälarna i IK Falken som såg till att FM-tävlingarna i Pedersöre blev en stor idrottsfest. Till vänster står tävlingsledare Johan Storbjörk, lågstadierektorn och skidåkaren som offrade sina sista semesterveckor åt dessa ypperliga tävlingar. I mitten finns organisationskommitténs ordförande, friidrottaren Christer Aspfors. En anspråkslös, glad och flitig representant för österbottnisk idrott. Till höger hittar vi pensionären och orienteraren Sune Lind som såg till att resultatservicen och kanslifunktionerna fungerade. Bilden togs av den ypperliga lokala fotografen Nils Östman.

Under öppningsceremonin i FM-Pedersöre fick vi uppleva något enastående stämningsfyllt. Många vuxenidrottare fällde tårar när Finlands Lucia från år 2019 Sara Ray sjöng Finlandia-hymnen ackompanjerad av Lavi Öst.

Pirjo Karetie (D80) bjöd på fin tävlingsgång i Pedersöre. I den andra bilden ser vi D40-klassens Jenni Lahtinen (331) och Jutta Ellä (404) samt D55-klassens Tiina Stenvall (774).

Professor Harri Suominen (M75) tycker om vuxenidrott därför att man på ett avslappnande och roligt sätt kan testa sina gränser. Här vräker han iväg kulan i Pedersöre.
Kirsti Viitanen (D80) har övervunnit sin skräck för ribban och detta betyder att hon tävlade i 11 grenar i FM-Pedersöre: 100 m, 200 m, höjd, stavhopp, längd, tresteg, kula, diskus, viktkast, slägga och spjut.

Legenden inom vuxenidrotten 80-årige Kunto Viiru hoppar fortfarande högt. Vuxenidrottsförbundets hedersordförande har omsorgsfullt registrerat alla sina tävlingar. FM-Pedersöre var årets nionde höjdhoppstävling och totalt har Kunto deltagit i 1161 höjdhoppstävlingar under sitt liv. Vuxenidrotts-FM började för honom redan år 1979. Kunto fick silver med resultatet 115 och hans gode vän Antero Markunsalo vann med resultatet 118.

Kirsi Koro (D45) var i fin form i Pedersöre. Här förbättrar hon det nordiska och finska rekordet i viktkast till imponerande 15,72 meter.

Tiia Hautala (D50) var jättenöjd med tävlingsarrangemangen i Pedersöre. Hon deltog i spjut, längd och höjd.

Åldern är bara ett nummer

Styrelsemedlemmen **Harri Kivikko** blickar tillbaka på sin karriär inom vuxenidrotten. Han minns hur det var att idrotta som ung. Han såg omkring sig idrottare som enligt legitimationen var gamla, men som exempelvis gjorde ungdomliga skutt upp på prispallen. Målinriktad träning gjorde att resultaten var fina för många vuxenidrottare. Man var på en ungdomligare nivå både fysiskt och mentalt jämfört med jämnåriga kamrater, som inte idrottade. Harri vet att vi blir äldre, men inga åldringar!

Alla vuxenidrottare, tränare och föreningsanställda ombeds svara på jämställdhetsundersökningen, som kartlägger erfarenheterna på fältet så väl som möjligt. Den aktuella information är ett viktigt underlag för förbundets nästa jämställdhetsplan. Svarstiden löper ut söndagen den 6 november 2022. Det går att svara på finska, svenska eller engelska. I tidningen finns en QR-kod på sidan 2, som för dig direkt till undersökningen. Det finns även en webbadress: https://urly.fi/2OHp Glöm inte förbundets höstmöte i Lahtis den 12.11. Förbundet har skapat en grupp på Facebook ”SAUL Varuste- ja kyytipörssi”, som skall hjälpa medlemmarna att ordna gemensamma transporter med bil till läger och tävlingar.

Juha Kylänpää presenterar tidningens profilidrottare för oss: Johanna Haikonen från HKV. Hon har målet inställt på fartfyllda lopp fast hon snart fyller femtio. Johanna älskar att löpa stafett, men tävlar även individuellt på en hög nivå. Hon innehar till exempel finska rekordet på sträckan 150 meter. Nu tar hon sikte på de benhårda finska rekorden på 100 och 200 meter. Vi önskar henne lycka och framgång.

Tidningens hälsoskribent **Christer Sundqvist** skriver om vikten av att sova bra om natten och om betydelsen av återhämtning. Han har några tips åt den som önskar bli bättre på detta område. **Olli Leino** berättar om det hur man optimerar sina resultat inom idrotten. Har du optimala förutsättningar för framgång i din tävlingsgren?

Pedersöressä saimme kokea aikuisurheilun juhlaa hyvin järjestettyjen SM-kisojen muodossa. Täällä aikuisurheilija sai ansaitsemansa arvostuksen ja kisajärjestäjät saivat vastaanottaa kiitossanoja kaikilta urheilijoilta. Näin kisoja pitää järjestää aikuisurheilijoille eli suurella sydämellä, huumorilla ja arvostamalla kisasuorituksia.

Tauno Lauri har skrivit en härlig krönika om sin splitternya mobiltelefon. Lauri hade skaffat en genialiskt tänkande mobiltelefon i stället för sin antika Nokia och gick många nya erfarenheter till mötes. Den hade så många elektroniska egenskaper att Lauri blev helt hänförd av den. Särskilt när han dokumenterade sin fiskelycka och fick så många nya vänner när han publicerade bilden på sociala media.

Tidningen innehåller flera tävlingsrapporter. Det går att läsa om VM-tävlingarna på 100 km i Berlin/Bernau. Mastersstafetterna under landskampen mot Sverige var uppskattade evenemang. FM-maraton avgjordes i samband med Paavo Nurmi-maraton i Åbo. Vi får läsa om VM i fjällöpning på Irland.

Saga Andersson presenterar stavhopp för tidningens läsare. En fartfylld och rolig tävlingsgren.

Christer Sundqvist

Kuva Pedersören urheilukentän katsomosta. Kuvaaja: Nils Östman.

Tauno Lauri

ÄLYRUUTUAJAN MIELETTÖMIÄ HAASTEITA

Lähes 15 vuotta vanha nokialainen kännykkäni alkoi juonittelemaan ja hourailemaan. Mieletöntä! Se kadotti viestejä ja ilmoitti yhden viestin sijasta saapuneeksi 32 viestiä. Sekin oli tullut eläkeikään. Naapurin tyttäret ihmettelivät vanhaa kapistusta.

- En ole ikinä nähnyt noin vanhaa puhelinta, ihmetteli naapurin eskarityttö. - Minulla on iPhone, hän jatkoi.

- Minäkin ottan titten aipponen, kun menen etkariin. Äiti ja itä lupativat! Sanoi päivähoitoikäinen nelivuotias.

Päätin ostaa älypuhelimen. Uuden ja tulevan ultrasukupolven parhaan. Haasteellista! Astuin sisään mediatavarataloon ja suunnistin kännykkäosastolle. Ystävällinen myyjä tuli vastaan ja kysyi: ”Miten voin palvella?” Näytin vanhaa nokialaista ja sanoin: ”Tämä pitäisi vaihtaa parhaaseen markkinoilla olevaan, uuden sukupolven älypuhelimeen!” ”No, jo on aikakin, tuollahan on jo antiikkiarvoa”, jatkoi myyjä. ”Mieletöntä, minulla oli tollanen, ku olin ekaluokalla,” kehui vieressä nyt jo armeijaiässä oleva fitnessblondi. Ympärilleni kerääntyi yhä enemmän kiinnostuneita. Vanha kapistus kiinnosti: ”Mieletöntä, haasteellista, onko vielä noinkin vanhoja olemassa?” kuului ihmettelyn keskeltä.

Parin tunnin perehtymisen jälkeen minusta tuli uuden ALL BEST SUPER ULTRA PRO IPHONE Galaxyn omistaja. ”Siinä on kaikki mitä ihminen tarvitsee,” sanoi myyjä tyytyväisenä kaupan jälkeen. Ennen näkemätön nopeus, pitkä akun kesto, kristallinkirkas näyttö, virkistystaajuudella varustettu ProMotion-tekniikka, kuoret kirurgin terästä, vesitiivis, markkinoiden paras tekoäly, pääkameran tarkkuus 208 MP, videotallennus, radio, soitin GPRS, EDGE, 4G, 5G ja valmiudet 6G ja 7G, Bluetooth, USB, Wi-Fi, DLNA, NFC, MMS, E-mail, koko maailman kartat, laulu-,virsi- ja keittokirjat, raamattu, katekismus, musiikkilähteet, kaikuluotain, kalastajakalenterit, sykemittari ja kaikki älytreeniohjelmat! Selfiekepin kaukolaukaisimella tinkasin kylkiäisinä. Ei muuta kuin testaamaan. Erittäin haasteellista!

Menin kotiin ja sanoin vaimolleni: ”Lähden Simojärvelle pilkille.” Halusin testata puhelinta ja kaikuluotainta. Kalastajakalenteri näytti hyvää syöntiä. Olin käynyt jo aikaisemmin salmen suulla ja siellä oli valmiita reikiä. Istuin hyväksi havaitulle avannolle. Tarkistin kaikuluotaimella, onko siinä kaloja. Luotain näytti lähes metristä vonkaletta kahden metrin syvyydessä. Laitoin pilkin veteen. Odotellessani aloin tutkimaan ja testaamaan puhelimen muita ominaisuuksia. Selfiekeppi repusta, kamera päälle ja räps. Tulipa hyvä kuva. Räps, räps, pari lisäkuvaa. Innostuin kovasti. Samassa siiman päässä nyki. Häkellyin ja hätäännyin. Älykännykkä lipsahti avantoon, mutta sain sen pelastettua syvältä avannosta. Testasin kameraa. Se toimi vielä uiton jälkeen ja lähetin Facebookiin selfien ja tekstin: ”Älypuhelimeni tipahti avantoon.” Hyvä, some toimii. Sitten merkkasin GPS- ja karttaohjelmaan avantojen paikat, ensi talvena osuvat varmasti sitten samaan kohtaan. Annan älykännykkään komennon: Hae avanto 1, hae avanto 2 jne. Kaikki kalaisat reiät löytyvät ensi talvenakin.

Älykännykkä antoi merkkisignaaleja. Rekke, Kake, Tauski ja 16 muuta tykkäsivät viestistäni. Mieletöntä! Siis, että kännykkä tipahti avantoon. Ihmettelin ja taivastelin itsekseni. Ovat kavereita somessa, mutta…Ovatko he kateellisia ja vahingoniloisia? En ymmärrä! Lähetin kysymysviestin ja minuutin sisällä tuli toista kymmentä uutta vastaussignaalia: ”En tykkääkään!”

Kului kolme tuntia. Olin ehtinyt testaamaan vasta toista kymmentä puhelimen ominaisuutta, kun pilkkivapaa vedettiin avantoon. Nyt on iso kala! Sain vavan päästä kiinni ja pidättelin varovaisesti. Otin maltillisesti. Kestääköhän siima? Vedin varovasti. Vonkale otti jään reunasta kiinni. Työnsin hanskakäden avantoon ja sain otteen kiduskannen alta. Vedin sen jäälle. Kolmikiloinen matikka. Mieletöntä! Otin selfien, lähetin someen ja kotiin. Istuin avannolla ja perkasin kalan. Älypuhelin säteili märkänä repun päällä vilkkaasti tulevista viesteistä. Lähes 50 tykkäystä! Olipa onnistunut kalareissu!

Vaimoltakin tuli viesti: ”Minäkin tykkään sinusta!” ”Niin minäkin, sinusta ja matikkakeitosta, laitahan kattila tulelle!” Söimme vaimon kanssa mahat täyteen. Menimme ruokalevolle. Testasimme puhelimen musiikkiominaisuuksia ja kuuntelimme uusien bluetooth -kaiuttimien kautta Vesa-Matti Loirin Elegian. Nukahdimme. Näin unta vanhasta nokialaisesta. Ikävöin.

Illalla purin älykännykän syke- ja muut tiedot treeniohjelmasta. Kalareissu vastasi sykkeen puolesta 400 metrin juoksun arvoja! Olin ylpeä kalliista hankinnasta! Ei muuta kuin 6G:tä ja 7G:tä ja muita haasteita odottelemaan!

Kilpailuraportti Berliini/Bernau 100km juoksun MM-kisat (IAU ja WMA)

31st World Championship 2022 August 27th BERLIN BERNAU 100

Olin innoissani, kun sain 17.7.2022 kuulla tulleeni valituksi Suomen 100 km juoksun MM-edustusjoukkueeseen, tällainen tilaisuus saattaisi tulla vain kerran elämässä. Lajin ensimmäisenä virallisena Suomen miesten mestarina olin odottanutkin valintaa, mutta vasta valintapäivänä tajusin, että unelma maajoukkueessa edustamisesta olisi käymässä toteen. Nuorena poikana haaveilin Suomen edustamisesta jalkapallossa, jota silloin harrastin, mutta myöhemmällä iällä harrastukseksi valikoitui juoksu. Saatuani tiedon MM-joukkueeseen valinnasta päätin, että kilpailisin myös M40-sarjassa World Masters Athletics-liiton MM-kilpailussa, jotta saisin sijoituksen sekä yleiseen sarjaan että ikäsarjaan.

Kilpailuun valmistautuminen Salossa 1.7.2022 pidettyjen SM-kisojen jälkeen oli tiivis prosessi, ehdin tehdä 130, 149 ja 163 km harjoitusviikot valinnan jälkeen. Viimeisessä pitkän lenkin harjoituksessa (36 km) Kyproksen helteessä 7.8.2022 vahingossa kaaduin betonilaatalle ja löin jalkapohjani. Juoksin lenkin loppuun, mutta kipu tuli vasta saavuttuani takaisin hotellille. Muutama päivä meni ontuen, koska jalalle varaaminen sattui. Tämän seurauksena kolme viimeistä viikkoa sisältäen kisaviikon menivät kevyillä alle 60 km viikkokilometreillä, mutta vaiva parani onneksi levolla ja ilman lääkitystä kilpailuviikolle.

Matkustimme yhdessä Suomen joukkueen kanssa torstaiaamuna Saksaan, jonne **Noora Honkala** oli jo aiemmin saapunut. Joukkueessa juoksijoina olivat minun lisäkseni **Satu Lipiäinen** ja Noora Honkala (pelkästään IAU-sarja) sekä **Tapio Talvitie** (M60 IAU+WMA) ja **Antero Ignatius** (M75 IAU+WMA), joukkueenjohtajana toimi **Kalle Lipiäinen**. Matka paikan päälle sujui hyvin, teimme yhdessä kevyen lenkin illansuussa Suomesta tulleen porukan kanssa. Kisahotellilla oli kansainvälinen tunnelma, kun paikalle oli saapunut kaikkialta maailmasta kilpailutiimejä.

Kisaa edeltävänä päivänä edustimme kaikki Suomea avajaisseremoniassa, joka oli tunnelmaltaan hieno, mutta vei jonkun verran voimia valmistautumisesta, sillä seremoniaan kuljettiin busseilla ja oli paljon kävelyä. Kisailtana söin ison pasta-aterian ja herätys aamupalalle oli jo klo 3:30. Bussissa oli pimeää ja olimme onnekkaita, kun pääsimme yhdellä ensimmäisistä busseista. Paikan päällä pääsimme sisävessoihin ja laittamaan huoltotavarat ajoissa paikoilleen. Huoltoteltan jaoimme Tanskan maajoukkueen kanssa.

Hieman ennen kilpailua ryhmittäydyimme call roomiin, jossa vielä yhdessä teimme ”Suomi”-huudon ennen ryhmittäytymistä lähtöviivalle. Saimme kaikki hyvät asemat melko läheltä lähtöviivaa.

Kilpailu starttasi miellyttävässä noin 20 asteen pilvisessä ja tuulettomassa säässä, ensimmäiset kilometrit hain asemia startaten noin 4:15min/km vauhdilla. Naistähtemme lähtivät minua kovempaa vauhtia ja ajattelin heti alussa, että juoksen oman juoksun, sillä kullekin sopivat vauhdit saattaisivat poiketa paljonkin.

Ensimmäiset kilometrit sujuivat vaivattomasti, 10 km oli aluksi helppoa pitää matkavauhtia alle 160bpm keskisykkeillä aerobisella yläalueella. Toisella kympillä sykkeet alkoivat nousemaan yli 160bpm, mutta en ollut huolissani sillä ajattelin sen johtuvan kisajännityksestä. Tässä tapahtui ensimmäinen virhe, sillä pienellä vauhdin laskemisella energiat olisivat riittäneet paljon kauemmin. 30 km asti juoksu tuli vielä helpolla, mutta sitten

Suomen joukkue, Mikko Sallinen, Antero Ignatius, Tapio Talvitie, Noora Honkala ja Satu Lipiäinen.

alkoi tulla jo pientä kireyden tunnetta vartaloon. Olin valinnut energiastrategiakseni ottaa Maurten-geelin ja 0,5 litraa jokaisella 7,5 kierroksella sekä vettä kääntöpaikalla ja joka toisella kierroksella 2 geeliä (sekä huoltopaikalla että kääntöpaikalla).

Maratonin väliaika oli oman kellon mukaan 2:58:17 ja sykkeet kävivät korkeimmillaan 169bpm:ssä (km 42), kun hapenottotestissä mitattu maksimisykkeeni on 179bpm (muutaman vuoden takaa). Tässä vaiheessa oli selvää, että en pääsisi kilpailussa enää pitkälle valitsemallani alkuvauhdilla, vaan jouduin pudottamaan vauhtia noin 4:20-4:40 min/km tasolle. Lähestyessäni 50 km tunsin, että olin törmäämässä seinään, joka maratonilla toisinaan on tullut 30 km kohdalla. Päätin pikaisesti, että olisi aika pudottaa vauhtia ja sykettä reilusti, jotta meno ei pysähtyisi kokonaan. Sykkeen sain putoamaan alle 160bpm:n kun aloin juosta noin 5min/km vauhdilla. Huoltajani ja joukkueenjohtajamme jaksoivat kannustaa, eikä onneksi tullut ylitsepääsemätöntä ongelmaa vauhtia pudotettuani. Tiesin aiemmista kilpailuista, että sitä vauhtia todennäköisesti jaksaisin loppuun asti. Noin 60-70 km kohdalla kuitenkin tuntui tosi tiukalta, ja mietin, että vähimmäistavoite kahdeksan tunnin alituksesta ja uudesta omasta ennätyksestä saattaisi karata. Onneksi reitin varrella oli kannustusta ja muilta juoksijoilta sai myös hyviä tsemppejä, jotka auttoivat jaksamaan.

Kilometrit 70-80 olivat kovaa taistelua, sillä matkaa oli vielä paljon jäljellä. Keskisyke oli pudonnut, mutta pysyi edelleen yli 150bpm:ssä. Sitkeästi pidin vauhdin hieman yli 5min/km, jokunen kilometri meni hitaammin (km 77 meni 5:36min/km, mikä oli samalla koko kisan hitain kilometri). Muistin myös ottaa energiageelejä, niitä taisi kulua noin 18 kilpailun aikana ja sen lisäksi otin pelkkää vettä. Muutaman kerran mahassa hieman pisteli 50 km jälkeen, mutta pistokset eivät olleet pahoja ja vauhtia pudottamalla ne katosivat.

Aurinko alkoi hieman pilkotella 80-90 km aikana, siinä vaiheessa henkisesti kovin vääntö oli käyty. Kuitenkin jaloissa ja kaikkialla kropassa matka alkoi jo tuntumaan ja vauhdin ylläpito oli työlästä. Viimeisellä kympillä alku lähti hieman hitaasti, mutta viimeisellä viidellä kilometrillä sain puristettua itsestäni viimeiset mehut ja muutaman alle 5min kilometrin. Viimeisillä kilometreillä alkoi myös näyttämään, että kahdeksan tunnin alitus ja oma ennätys onnistuisivat ja loppuun löysin hyvän rytmin. Maaliin tullessa mieli oli iloinen, kun virheistä huolimatta perustavoite onnistui. Loppuajaksi muodostui 7:53:16 (keskivauhti 4:44min/km), heti maaliin tulon jälkeen hoipertelin, mutta sain huoltotiimiltämme apua. Fiilis oli hyvä, sillä noin puolivälissä hetken tuntui siltä, että juoksu oli pysähtymässä kokonaan, mutta vauhtia pudottamalla löysin rytmin, jolla pääsin maaliin asti. Olin iloinen huomattuani, että sijoituin viidenneksi WMA:n sarjassa kymmenestä maaliin saapuneesta urheilijasta ikäluokassani (M40), IAU:n tuloksissa olin miehissä sijalla 70/109.

Heti kilpailun jälkeen pääsin huoltajani kanssa onneksi ensimmäiseen bussiin, ja oli aika nauttia hyvästä ruoasta ja juomasta hotellin vieressä sijainneessa ravintolassa. Jalat olivat jäykät, mutta onneksi kävely vielä luonnistui.

Juoksusta opin kantapään kautta, että alkuvauhti pitkässä ultrajuoksussa kannattaa pitää maltillisena ja energiatankkauksessa kannattaa pyrkiä nauttimaan energiageelien lisäksi urheilujuomaa. Sitkeällä asenteella kuitenkin pääsin perustavoitteeseeni, joka oli oma ennätys sekä kahdeksan tunnin alitus. Kaiken kaikkiaan minulle oli ikimuistoinen kokemus edustaa Suomea ultrajuoksun arvokilpailussa 100 km matkalla ja olen ylpeä, että onnistuin tekemään siinä oman ennätykseni.

Teksti ja kuvat: Mikko Sallinen

Masters-viestit kuuluvat Ruotsi-otteluun

Ikiliikkujan numerossa 2/2022 oli ilmoitus kutsukilpailusta. Ilmoitus koski Ruotsi-ottelun yhteydessä järjestettävää aikuisurheilijoiden ruotsalaisviestiä, jossa sarjoina tänä vuonna naiset 40 ja 50 sekä miehet 50 ja 60. Suomen joukkueen valintapäiväksi ilmoitettiin 15.8.2022 ja valintakriteereinä olivat kuluvan kauden pikamatkoja koskevat tilastotulokset sekä tuloksellinen kehityssuunta.

Tämän vuoden viesti oli jo kolmas Suomi-Ruotsi maaottelun yhteydessä juostava aikuisurheilijoiden viesti. Vuonna 2019 Tukholmassa juostiin 4x100m ja niin ikään Tukholmassa juostiin myös 2021, mutta silloin ruotsalaisviesti kuten tänäkin vuonna. Mukana olevat sarjat ovat vähän aina vaihtuneet vuosittain. Tänä vuonna Suomi-Ruotsi maaottelu palasi uudistetulle Olympiastadionille sitten vuoden 2014 ja nyt ensimmäistä kertaa masters -viesti juostiin Suomessa.

17.8. järjestösihteeri **Karita Soukko** lähetti viestin, että minut oli valittu edustamaan Suomea viestissä (N40) ja totta kai otin ilolla paikan vastaan, koska kaksi aikaisempaa viestikokemustani Tukholmassa olivat olleet ikimuistoisia. Alustava joukkue hieman muuttui, koska kaikki viestiin valitut eivät voineet osallistua. Lopullisen varmistuksen joukkueista saimme 31.8., mutta sitä ennen olimme oman joukkueen kanssa olleet yhteydessä lähes päivittäin ja tarkistelimme, että pysyväthän kaikki varmasti terveinä ja juoksukuntoisina. Toki meillä oli myös nimettyjä varajuoksijoita, jos olisi tullut vielä viimehetken esteitä, loukkaantumisia tai sairastumisia.

Itseäni mietitytti etukäteen, että minkälainen tunnelma Olympiastadionilla olisi? Tukholmassa juostut viestit olivat olleet tunnelmaltaan niin hienot. Lähtisikö suomalainen yleisö samalla tavalla mukaan kannustamaan ja miten he ottaisivat vastaan masters -ikäiset urheilijat?

Kokoontuminen

Kisapäivänä kokoonnuimme Eläintarhan kentällä klo 17. Suomen joukkueenjohtajat **Raimo Koskela** (miehet) ja **Jukka Mertanen** (naiset) ottivat joukkueet haltuunsa ja kertoivat, millä aikataululla kilpailuilta etenee kohti klo 20.00 starttia. Verryttely tapahtui Eläintarhan kentällä ja juoksutunnelissa. Ennen verryttelyä otimme joukkuekuvat. Myös Ruotsin viestijoukkueet saapuivat samaan paikkaan verryttelemään. Ilolla saimme taas huomata hyvän yhteishengen, ja että olimme kaikki innoissamme ja ylpeänä esittelemässä masters -urheilua isolle yleisölle. Tietenkin lähdimme myös Ruotsin joukkueita voittamaan, sehän on selvä!

Verryttelyn yhteydessä teimme vielä viimeiset vaihtotreenit, kiinnitimme numerolaput ja klo 19.20 lähdimme johdetusti juoksutunnelin kautta kulkemaan kohti callingia. Matkalla saimme tutustua myös Olympiastadionin sokkeloisiin tiloihin ja pääsimme ihailemaan upeasti uudistettua stadionia.

Stadionille

Callingissa vaihdoimme piikkarit jalkaan

ja juuri ennen miesten estejuoksun alkamista meidät vietiin kentälle klo 19.40. Itselle yksi suurimmista elämyksistä oli nousta stadionin alta radalle ja siirtyä omalle lähtöpaikalle viestin aloitusosuuteen. Estejuoksun ajan odottelimme kentän reunalla ja pidimme itsemme lämpimänä +13 vilpoisessa kelissä. Poikkeuksena aiempiin vuosiin verrattuna, saimme pitää pitkähihaiset ja -lahkeiset vaatteet päällä ihan pillin vihellykseen asti. Tukholmassa olemme menneet kentälle kisa-asuissa ja syyskeleissä siinä ehtii ennen juoksun alkua jo hieman kylmettyä.

Kisa

Ja hienostihan viestit sujuivat; ei yhtään vaihtorikkoa ja kaikki joukkueet pääsivät ehjänä maaliin. Kaikki Suomen joukkueet tekivät Suomen ennätykset omissa sarjoissaan ja tämän lisäksi M60 myös seurajoukkueiden SE:n (HKV) sekä Pohjoismaiden ennätyksen. Myös N50 joukkue teki SE:n lisäksi Pohjoismaiden ennätyksen. Kaikilla siis juoksu kulki erinomaisesti vielä näin loppukaudesta ja syyskeleillä.

Kannustus

Taas kerran oli ihan epätodellinen fiilis olla kentällä huippu-urheilijoiden joukossa ja päästä juoksemaan tuhatpäisen yleisön kannustaessa, tällä kertaa Suomessa kotiyleisön edessä. Stadionilla oli yli 24 000 katsojaa ja upea tunnelma.

Ehkä koko kisan paras osuus tapahtui joukkueiden päästyä maaliin; kunniakierros! Kuten aiempina vuosina Tukholmassa, niin tänäkin vuonna kaikki joukkueet lähtivät yhdessä kunniakierrokselle viestin jälkeen. Katsomosta saattoi bongata tuttuja kasvoja ja kannustus oli kyllä huikeaa! Saimme kannustusta ja tsemppejä myös Suomi-Ruotsi maaotteluun osallistuneilta urheilijoilta.

Kunniakierroksen jälkeen siirryimme pois radalta stadionin uumeniin noin klo 20.10. Juttelimmekin että tämän maaottelun odottaminen, kokoontuminen, verryttelyt yms. olivat tuntuneet todella pitkältä ajalta ja sitten itse ”esiintyminen” stadionilla kesti vain muutaman hetken. Ja hienot hetket olivatkin!

Ehdimme vielä kisan jälkeen katsomaan lauantai-illan loput lajit ja aistimaan maaottelun upeaa tunnelmaa katsomostakin käsin. Selailimme samalla tutuilta saatuja valokuvia ja videoita, kiitos kaikille niistä! Koska masters-viestiä ei kuvattu tai näytetty tv:ssä, niin oli hienoa että yleisössä olleet tutut ja joukkueenjohtajat ottivat kuvia sekä videoita joista viestin tapahtumia pääsi vielä jälkikäteen kertaamaan.

Ajatuksia

Ennen maaottelua seurasin Ruotsi-ottelun sähköisiä medioita ja harmitti kovasti, että kaikki muu maaottelun yhteydessä järjestetty ”erikoisohjelma” oli mainittu heidän päivityksissään, mutta meidän masters -viestiä ei mainittu ollenkaan. Itse ajattelen, että viestiin osallistuneet ikäluokat (40, 50 ja 60) ovat juuri niitä, joihin suurin osa katsojistakin kuuluu ja ehkä meidän esiintyminen stadionilla voi toimia kannustimena ja inspiraationa liikkumiseen ja aktiiviseen harrastamiseen monelle myös hieman vanhemmalla iällä? Olin ylpeä saadessani edustaa Suomea ja masters -urheilijoita ja esitellä lajiamme ja harrastustamme suurelle yleisölle. Meidän viestimme on siis ehdottomasti myös mainostamisen arvoinen, vinkkinä järjestäjille tuleviin vuosiin.

Lisäksi olen miettinyt että kuinka onnekas olenkaan, kun juoksen pikamatkoja ja minulla on edes teoreettisesti mahdollisuus osallistua tähän tapahtumaan. Jos olisin heittäjä tai hyppääjä, niin todennäköisyys päästä mukaan olisi paljon pienempi. Mietin, että voisiko tätä ”konseptia” kehittää ja voisiko joku

kerta mukana olla heitto- tai hyppylaji? Yksi haaste voi tietysti olla aika. Kokonaisuudessaan meidän stadionilla olo kesti noin 30 min. ja lajisuoritus alle 3 min. Maaottelun aikataulu on tiukka ja tässä ajassa on vaikea saada heitto- tai hyppylaji vietyä läpi. Toivon silti, että tulevaisuudessa saamme vielä enemmän jalansijaa ja myös muiden lajien edustajia pääsee osallistumaan tähän hienoon tapahtumaan.

Nyt vaan jäämme jännityksellä odottamaan mitkä sarjat valikoituvat vuoden 2023 maaotteluun ja ketkä ensi vuonna valitaan mukaan joukkueisiin Tukholmaan?

Teksti: Johanna Haikonen

Tulokset
https://live.time4results.com/yu/2022/ruotsiottelu/la/103-1-r.html

SAUL SM-maraton

SAUL SM-maraton kilpailtiin Paavo Nurmi Marathonin yhteydessä Turussa 20.8.2022.

Maratonin juoksi yhteensä 113 kilpailijaa. Mukana oli tuore N70 sarjan maailmanmestari **Hellevi Mankki** Imatran Urheilijoista. Hellevin loppuaika 4.08.19.
Maratonin nopeimmat ajat menivät Kenttäurheilijat-58 seuran kilpailijoille. Voittoajat **Iina Lohvansuu** N30 sarjassa 3:15:45 ja **Petri Juuti** M45 sarjassa 2:45:28.

Ensi vuonna SM-maraton juostaan Vantaan Maratonin yhteydessä 14. lokakuuta 2023.

Teksti: Raimo Koskela

Hellevi Mankki, kuva SM-puolimaraton 2021.

Lakeuksilta Irlannin vuorille – Rinnejuoksun MM-kisaraportti

Veteraanien rinnejuoksun maailmanmestaruuskisat järjestettiin syyskuun alussa Clonmelissa, Tipperaryn kreivikunnassa, Irlannissa. Mielikuvani Irlannista oli, että siellä on laakeat vihreät maisemat eikä mäkiä juuri ole. Sain todeta, että olin väärässä...

Kisat alkoivat jo perjantaina avajaisilla ja juoksijoiden kulkueella keskustasta kilpailupaikalle. Juoksijoita oli yhteensä noin 800, joista yli puolet irlantilaisia. Suomesta ei ollut muita kuin minä. Kulkueessa oli paikallisten seurojen juniorit lipunkantajina. Vaikka kaupunki on tosi pieni, oli yleisöä saapunut runsaasti keskustaan seuraamaan kulkuetta. Avajaisten jälkeen oli tarjolla pastaa, joka sisältyi osallistumismaksuun.

Kisapäivä oli sateinen ja hieman kolea. Juoksijat lähetettiin matkaan ikäsarjoittain, minun ryhmäni melkein viimeisenä vasta iltapäivällä, mikä tarkoitti, että polut olivat jo mutaisia ja liukkaita. Vähän ehdin jo huolestua, kun matkalla hotellilta lähtöpaikalle kilpakumppani kertoi, että Irlannissa vuorijuoksussa pitää aina kantaa mukana lämpimät vaihtovaatteet riippumatta säästä ja matkan pituudesta. Itse en ollut varautunut siihen. Lähtöpaikalla kuitenkin kävi ilmi, että se sääntö ei ollut voimassa tällä kertaa.

”500 metrin jälkeen alkaa 1,5 km pitkä jyrkkä nousu”, sanottiin reittikuvauksessa. Ja jyrkkähän se olikin. Pystyin juoksemaan 300 metriä ylös, sen jälkeen jouduin kävelemään. Tämä ei kuitenkaan ollut reitin korkein mäki, eikä jyrkin, mutta pisin nousu. Silloin jo rupesin miettimään mihin olin ilmoittautunut, ja ehdinkö maaliin ennen pimeän tuloa.

Nousun jälkeen oli kilometrin mittainen, paikallisten mittapuun mukaan, tasainen

osuus. Siellä pystyin ohittamaan muutaman juoksijan ja ajattelin, etten välttämättä jää viimeiseksi. Kaksi kilometriä alamäkeä ennen seuraavaa nousua ja kuulin jo askeleita takanani. Tulimme matkan puoliväliin ja reitin vaikein nousu alkoi. Satoi, metsä oli tiheä ja polku vaikeakulkuinen ja mutainen. Pääsin mäen huipulle. Näkymät olivat mahtavat, mutta en ehtinyt jäädä ihailemaan maisemia. Jäljellä oli enää vain neljä kilometriä avaraa niittymaisemaa. Nousuja ja laskuja oli tietenkin koko matkan ja tuuli oli aika kova, kun ei oltu enää puiden suojassa. Enää oli vain kolme huippua valloitettavana ja polku oli aika helppokulkuinen. Jyrkkä alamäki, vanhan maatilan ja lammashaan läpi ja sitten vielä loputtomalta tuntunut nousu.

Vuoren huipulla sijaitseva maali häämötti jo. Enää viimeinen nousu. Kukaan ei enää ohittanut ja aikakin oli parempi kuin mitä olin odottanut. Olin aika kaukana viimeisestä sijasta, mutta silti jäin voittajalle yli puoli tuntia. Voittoaika noin 11 kilometrin matkalla oli 42.00. Aika uskomatonta tuossa maastossa ja noissa mäissä.

Maalissa sai mitalin ja juotavaa. Edessä oli vielä vaikea osuus, kolmen kilometrin kävely jyrkkää rinnettä alas kilpailukeskukseen. Kilpailukeskuksessa sai vielä keittolounaan, mikä myös sisältyi osallistumismaksuun. Illalla oli myös palkintojen jako ja päätösjuhlat. Sunnuntaina järjestettiin kaikille avoin kuntotapahtuma, johon olin myös ilmoittautunut. Silloin pystyi ottamaan rennosti ja pysähtyä ottamaan kuvia huikeista maisemista. Maisemakuvat ovat sunnuntain kisasta.

Veteraanien rinnejuoksun maailmanmestaruuskilpailuihin voivat osallistua 35-79-vuotiaat. 35-49-vuotiailla oli pitempi noin 11 kilometrin pituinen reitti ja 55-79-vuotiailla oli lyhyempi noin 9 kilometrin pituinen lenkki, eli he saivat jättää viimeisen mäen pois.

Kilpailujen järjestelyt toimivat hyvin, reitti oli hyvä ja vaihteleva ja kaupunki sopivan pieni ja viihtyisä. Ainoa miinus oli, että kisakeskuksessa ei ollut tavaransäilytystä. Vaihtovaatteet piti toimittaa kisakeskukseen jo kisaa edeltävänä iltana ja ne vietiin maalialueelle vuoren huipulle, mutta lähtöpaikalle piti melkein tulla pelkissä juoksuvaatteissa, ellei ollut huoltojoukkoja mukana.

Teksti ja kuvat: Tommy Lahti

Tanskan avoimet Masters-yleisurheilukilpailut – toivomus koordinoidusta jatkosta Pohjoismaissa

Kuvassa Glostrubin stadion.

Tanskan Mastersurheiluliitto ilmoitti keväällä, että heidän maansa mestaruuskilpailut ovat avoimet ja kutsui muiden maiden urheilijat osallistumaan kisoihin. SAUL oli järjestämässä matkaa kisoihin, mutta mukaan lähtijöitä ilmoittautui liian vähän, joten yhteismatka peruuntui. Kisat pidettiin elokuun viimeisenä viikonloppuna, jolloin olivat myös vastaavat Ruotsin mestaruuskilpailut. On hienoa, että Pohjoismainen yhteistyö jatkuu tauon jälkeen ja urheilijat tapaavat toisiaan. Helmikuun lopulla ensi vuonna Islanti järjestää Pohjoismaiset hallimestaruuskilpailut Reykjavikissa. Tämän vuoden kisayhteistyöstä on kuitenkin todettava, ettei yhteistyö osallistumisen näkökulmasta aivan ongelmitta lähtenyt käyntiin.

Tanskan mestaruuskilpailuihin oli ilmoittautunut noin 250 urheilijaa, joista kourallinen muualta kuin Tanskasta. Tanskalaisten toiveena on, että pohjoismaissa koordinoitaisiin yhdessä kilpailujen ajankohtia, jotta eri maiden urheilijat voisivat osallistua kisoihin. Nythän Ruotsin mestaruuskilpailut olivat samanaikaisesti. Luonnollisesti kunkin maan on päätettävä ovatko kilpailut avoimia ja miten mitalit jaetaan sekä miten alkukilpailuista edetään loppukilpailuihin – koskee erityisesti pikajuoksuja. Toisaalta monissa lajeissa/ikäluokissa on osallistujia vähän, joten suurempi osallistujajoukko tuo kisoihin lisää tunnelmaa.

Tanskan kilpailuissa oli hyvä henki, kuten tanskalaiset ilmaisevat tunnelmaa termillä ”Hygge”. Kilpailut olivat kolmepäiväiset siten, että perjantaina kello 18.00 alkoivat 10000 metrin juoksut ja muut lajit kisattiin lauantaina ja sunnuntaina. Kilpailuolosuhteiltaan Glostrubin urheilukenttä oli suojainen ja soveltui hyvin mestaruuskilpailujen järjestämiseen. Glostrubin urheilupuistossa on lukuisa joukko, kuinkas muuten jalkapallokenttiä, niin nurmetettuja kuin hiekkaisiakin. Lisäksi suuri urheiluhalli, jossa voi pyöräilläkin - pyörällä liikkuminenhan Tanskassa on yksi selkeä ilmiö. Sääolosuhteet eivät tällä kertaa olleet kaikelta osin suosiollisia, sillä perjantaina kymppitonnin juoksijoilla oli lähes hellesää, lauantaina puolestaan lämpötila laski hieman, mutta vastaavasti kisojen alussa sadetta tuli varsin runsaasti. Sade kuitenkin lakkasi iltapäivän kuluessa. Sunnuntai oli sitten pilvipoutainen, hieman viileä.

Vähän erilaista kuin Suomessa

Itse kilpailuissa aikataulu piti sangen hyvin, vaikka toimitsijoita ei ollut aivan pilvin pimein. Esimerkiksi aitajuoksuissa aitojen sijoittelu aloitettiin noin viittätoista minuuttia ennen lajien alkua, mutta aloitus virui ainoastaan muutamalla minuutilla. Suomesta poiketen osallistumista ei varmistettu ennakkoon, vaan kullakin suorituspaikalla osallistujia kutsuttiin noin viisitoista minuuttia ennen lajin alkua paikalle. Tosin poisjäännistä oli hyvä ilmoittaa ennakkoon, varsinkin juoksuissa. Kuriositeettinä voisi mainita,

Kisatoimiston iloiset miehet

että kielenä oli tanska niin kuulutuksissa kuin kisapaikoilla, joten ymmärrys ei aina ollut paras mahdollinen ulkomaalaisille. Mutta aina voi kysyä ja englannilla pärjää.

Toinen poikkeavuus Suomen kilpailuihin oli palkintojenjako. Palkintojenjakoon kuulutettiin lajeittain palkintojen saajat - koska vuoro tuli, siitä ei ennakkoon ollut tietoa. Kun kunkin lajin vuoro oli, niin sitten odoteltiin, että kaikki saapuivat paikalle ja parhaassa tapauksessa etsittiin mitalistit kahviosta tai jostain muualta, ennen kuin tilanne jatkui seuraavien palkitsemiseen – hieman viivettä, mutta kaikista pidettiin huolta.

Kaikkinensa yhteisymmärrys kisoissa oli hyvä, ilmapiiri varsin välitön – se on sitä danske hyggeä. Toimitsijat olivat säässä kuin säässä iloisia ja urheilijat ystävällisiä. Jos urheilijakaverit näkivät, ettei tanskan kielestä ulkomaalainen ihan kaikkea ymmärtänyt, niin he olivat valmiita kertomaan englanniksi mitä kuulutettiin.

Oli tietenkin harmi, että avoimissa kilpailuissa oli vähän osallistujia, mutta ainahan tahtoo olla niin, että ensimmäinen kerta on pilotti ja katsotaan mitä tapahtuu. Yhteiskoordinoinnilla ja tiedottamisella tästäkin päästäneen Pohjoismaissa yhä parempaan lopputulokseen.

Teksti ja kuvat: Reijo Häyrinen

Allekirjoittanut ja Knut Hoyer

TARTU TILAISUUTEEN!

Palkintopallit odottavat mitalisteja Tarton avoimissa talvimestaruuskisoissa Virossa lauantaina 14.1.2023.

- **Lajit:** 60m, 60m aj, 200m, 800m, 3000m, korkeushyppy, pituushyppy, seiväshyppy, kuula, kolmiloikka, 4x200m, moukari ja painonheitto.
- **Ilmoittautuminen:** 10.1. klo 10 mennessä. https://tartukalev.ee/voistlused-ja-uritused/tartu-kevek-lahtised-sise-meistrivoistlused Vain etukäteisilmoittautuminen! Ilmoittautuminen mahdollista myös liiton kautta (+5€).
- **Osallistumismaksu:** 10 € ensimmäinen laji, lisälajit 3 €/kpl (myös viesti). Maksu tilille: Tartu Kevek, EE492200001120073055 Swedbank.
- **Ylituomari:** Andrus Mutli, andrus@vennad.ee puh. +372 505 1056

SAUL-yhteismatka Helsingistä pe 13. - su 15.1.2023 hinta 250 €. Lähtö Helsingistä perjantaina klo 14.15 laivalla Tallinnaan, tilausbussi Tarttoon, yöpyminen hotelli Dorpatissa 2hh 2 yötä sisältäen aamiaiset, matkanjohto. Yhden hengen huone + 54 €. Mahdollisuus tilata etukäteen buffet-päivällinen ruokajuomineen laivalta 25 €. Paluu Helsinkiin sunnuntaina klo 18.00. Matka toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 10 henkilöä. Varaukset su 11.12. mennessä: toimisto@saul.fi.

TARTU KALEV

Ilmoittautumislomake Tarton KEVEK kansainväliset kilpailut 14.1.2023

Nimi: _____
Syntymäaika _____ (päivä.kuukausi.vuosi)
Osoite:_____
Urheiluseura:_____
Sähköposti:_____
Puhelin:_____

Laji	Miehet	Naiset
60 m		
60m aidat		
200m		
800m		
3000m		
pituushyppy		
korkeushyppy		
seiväshyppy		
kolmiloikka		
kuulantyöntö		
painonheitto		
moukari		

Laita ruksi (x) ilmoitettavan lajin kohdalle

ILMOITTAUTUMISMAKSUT	EURO	MÄÄRÄ	YHTEENSÄ
SAUL TOIMISTOMAKSU (ei koske liiton yhteismatkalle osallistuvia)	**5 €**	**1**	**5 €**
LAJIMAKSU Yhden lajin osallistumismaksu on 10€, jokainen seuraava tapahtuma 3€ (sis. 4x200m).	**10 €** **3 €**	**1**	**10 €**
YHTEENSÄ			€

Ilmoittautumismaksut on maksettava 1.1.2023 mennessä SAUL:n tilille FI43 5092 0960 9387 34, viitenumero 314. Liitä kopio maksukuitista tämän lomakkeen mukaan. ***Ilmoittautuminen on sitova. Mahdollinen peruutus on tehtävä viimeistään 1.1.2023 mennessä****.* **Jos ilmoittaudut netin kautta suoraan kilpailun järjestäjälle, ÄLÄ täytä ja lähetä tätä liittoon.**

Allekirjoittamalla tämän ilmoittautumislomakkeen vakuutan, että parhaan tietoni ja käsitykseni mukaan terveydentilani on hyvä, eikä osallistumiselle ole lääketieteellistä estettä. Otan täyden vastuun osallistuessani mahdollisesti tapahtuvasta onnettomuudesta, loukkaantumisesta tai vammasta itselleni tai omaisuudelleni. Annan täten myös suostumukseni osallistua doping-testiin, jos minut valitaan testattavaksi.

Päiväys Allekirjoitus Nimenselvennys

Lähetä ilmoittautumislomake:

Osoite: SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO, Valimotie 10, 00380 Helsinki

tai sähköpostilla: toimisto@saul.fi

Urheilulasit vahvuuksilla lajiin kuin lajiin

Synsam on vahvuuksilla varustettujen urheilulasien asiantuntija.
Meiltä saat muun muassa golfiin, pyöräilyyn, purjehdukseen, hiihtoon, lasketteluun ja moniin muihin lajeihin tarkoitettuja urheilulaseja, mukaan lukien alan johtavimmat brändit kuten Oakley, Adidas, Rigel ja Rudy Project.

SYNSAM

Varaa aika veloituksettomaan nääntarkastukseen synsam.fi

EDUSTUSASUJEN UUSI TILAUS VUODEN 2023 KANSAINVÄLISIIN KISOIHIN 15.11. MENNESSÄ

Kansainvälisissä kilpailuissa edustetaan seuran sijaan Suomea. Viralliset edustusasut tällä sivulla. Lämmittely- ja treenivaatteita seuraavalla sivulla.
UUTTA: Saatavilla nyt myös verkkatakki, huppari, pitkät trikoot ja kevyttoppatakki. Tilaukset sähköpostitse toimisto@saul.fi, puhelimitse 050 364 5546 tai lähettämällä tilauslomake osoitteeseen Suomen Aikuisurheiluliitto ry, Valimotie 10, 00380 HELSINKI. Postilähetyksiin lisätään 5 € postitus- ja käsittelykuluja. Tilaukset voi myös noutaa toimistolta.

1) Hihaton kilpailupaita 30 €.
Miesten ja naisten mallit.

2) Lyhythihainen kilpailupaita 30 €.
Miesten ja naisten mallit.

3) Naisten kisatoppi 30 €.

4) Naisten Hotpants 25 €.
Sininen.

5) Lyhyet trikoot 25 €. Miesten ja naisten mallit. Tumman sininen.

6) Pitkät trikoot 35 €. Miesten ja naisten mallit. Tumman sininen. Vetoketjut lahkeissa.

Saatavana myös vanhempaa Noname-mallistoa nyt poistotohinnoin 17-24 €.
Katso kaikki mallit
www.saul.fi/edustusasut

TILAUSLOMAKE

1) Hihaton kilpailupaita 30 € Miesten_____ Naisten_____ Koko_____	**6)** Pitkät trikoot vetoketjulahkeella 35 € Miesten_____ Naisten_____ Koko_____	**11)** Kevyttoppatakki 68 € Miesten_____ Naisten_____ Koko_____
2) Lyhythihainen kilpailupaita 30 € Miesten_____ Naisten_____ Koko_____	**7)** Tuulitakki 50 € Miesten_____ Naisten_____ Koko_____	**12)** Pitkähihainen treenipaita 35 € Miesten_____ Naisten_____ Koko_____
3) Naisten kisatoppi 30 € Kpl_____ Koko_____	**8)** Tuulihousut 35 € Miesten_____ Naisten_____ Koko_____	**13)** Huppari 35 € Miesten_____ Naisten_____ Koko_____
4) Naisten Hotpants 25 € Kpl_____ Koko_____	**9)** Verryttelytakki 45 € Miesten_____ Naisten_____ Koko_____	**14)** SAUL-pikkureppu 15 € Kpl_____
5) Lyhyet trikoot 25 € Miesten_____ Naisten_____ Koko_____	**10)** Verryttelyhousut 35 € Miesten_____ Naisten_____ Koko_____	**15)** SAUL-juomapullo 5 € Kpl_____
Noname-poistotuote: _____		

7) Tuulitakki 50 €. Miesten ja naisten mallit.
Selässä teksti Finland.

8) Tuulihousut 35 €. Miesten ja naisten mallit. Mustat.
Vetoketjut lahkeissa.

9) Verryttelytakki 45 €. Miesten ja naisten mallit. Vetoketjutaskut, huppu.
Selässä teksti Finland.

10) Verryttelyhousut 35 €.
Miesten ja naisten mallit.
Tumman siniset. Vetoketjut lahkeissa.

11) Kevyttoppatakki 68 €. Irrotettava huppu. Miesten ja naisten mallit.
Selässä teksti Finland.

12) Pitkähihainen treenipaita 35 €. Miesten ja naisten mallit.

13) Huppari. Miesten ja naisten mallit. 35 €.
Selässä teksti Finland.

14) SAUL-pikkureppu 15 €.

15) SAUL-juomapullo. Muovia. 0,75 l. 5 €.

TILAAJATIEDOT

NIMI: .....

PUHELINNUMERO: .....

SÄHKÖPOSTIOSOITE: .....

TOIMITUSOSOITE: .....

POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA: .....

AIKUISURHEILIJOIDEN VALMENNUSPÄIVIÄ JA -LEIREJÄ

PIKAJUOKSUN VALMENNUSPÄIVÄ
- la 5.11.2022 klo 10.30-17.00

Paikka: Hipposhalli, Jyväskylä
Valmentaja: Alpo Pirttinen
Hinta: 50 €
Ilmoittautuminen: 2.11. mennessä SuomiSport tai SAUL toimisto

PITUUSHYPYN VALMENNUSPÄIVÄ
- su 6.11.2022 klo 10-13.30

Paikka: Pirkkahalli, Tampere
Valmentaja: Tiia Hautala
Hinta: 50 €
Ilmoittautuminen: 2.11. mennessä Suomisport tai SAUL toimisto

PIKAJUOKSUN JA HYPPYLAJIEN LEIRI
- pe-su 11.-13.11.2022

Paikka: Tanhuvaara Urheiluopisto & Sport Resort, Savonlinna
Valmentaja: Matti Mononen
Hinta: 195 €
Ilmoittautuminen: tanhuvaara.fi

MONILAJILEIRI
- pe-su 18.-20.11.2022

Lajeina: Pikajuoksu, aidat, kävely, pituus ja kolmiloikka + luentoja
Paikka: Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
Valmentajat: Alpo Pirttinen, Raimo Koskela, Christer Sundqvist, Olli Leino, Tiina Lampén
Hinta: 144,60 – 184,60 € majoitustasosta riippuen. Pelkkä valmennus 50 €
Ilmoittautuminen: 6.11. mennessä pajulahti.com (pelkkä valmennus: SuomiSport tai SAUL toimisto)

PIKAJUOKSUN JA HEITTOLAJIEN LEIRI
- pe-su 9.-11.12.2022

Lajeina: Pikajuoksu, kiekko, moukari, painonheitto
Paikka: Kuortaneen Urheiluopisto
Valmentajat: Olga ja Artur Hämäläinen, Heikki Myllykangas, Jaakko Ojaniemi, Arto Rinta-Aho
Hinta: 249 € täysihoidolla.
Ilmoittautuminen: hallikeihas@gmail.com tai 045 2308270

PIKAJUOKSUN JA HYPPYLAJIEN LEIRI
- ti-to 27.-29.12.2022

Paikka: Tanhuvaara Urheiluopisto & Sport Resort, Savonlinna
Valmentaja: Matti Mononen
Hinta: 195 €
Ilmoittautuminen: tanhuvaara.fi

KILPAKÄVELYN VALMENNUSPÄIVÄ
- la 7.1.2023

Paikka: Hipposhalli, Jyväskylä
Valmentaja: Christer Sundqvist
Hinta: 50 €
Ilmoittautuminen: 4.1. mennessä SuomiSport tai SAUL toimisto

PIKAJUOKSUN JA HEITTOLAJIEN LEIRI
- pe-su 24.-26.2.2023

Lajeina: Pikajuoksu, kiekko, keihäs, moukari, painonheitto
Paikka: Kuortaneen Urheiluopisto
Valmentajat: Olga ja Artur Hämäläinen, Heikki Myllykangas, Jaakko Ojaniemi, Arto Rinta-Aho, Timo Tikka, Hermanni Suutala.
Hinta: 249 € täysihoidolla.
Ilmoittautuminen: hallikeihas@gmail.com tai 045 2308270

PIKAJUOKSUN VALMENNUSPÄIVÄ
- la 11.3.2023 klo 10-16.30

Paikka: Botnia-halli, Vaasa
Valmentaja: Alpo Pirttinen
Hinta: 50 €
Ilmoittautuminen: 8.3. mennessä SuomiSport tai SAUL toimisto

SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY

PWT - Urheilumatkat

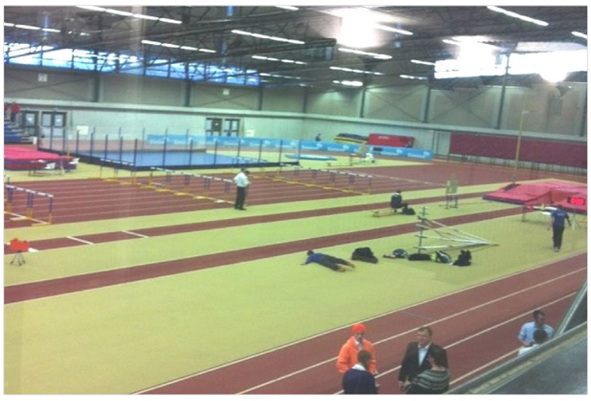
Aikuisurheilun PM-hallit, Reykjavik 24. – 26.2.2023

Tervetuloa mukaan SAUL:n matkalle PM-hallikisoihin Islantiin!
Kilpailuareenana toimii Lugardalurin monitoimihalli pari kilometriä keskustasta itään.
Majoitukseksi olemme valinneet viihtyisän 22 Hill hotellin kisa-areenan ja keskustan kävelykatujen välistä.

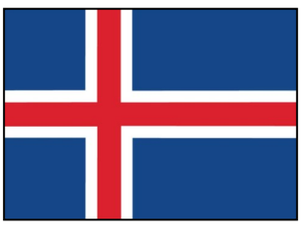
Lentoaikataulut (Icelandair, suorat lennot):
To 23.2. Helsinki 1410 - 1545 Keflavik
Ma 27.2. Keflavik 0730 - 1300 Helsinki
Lisäpäivät mahdollisia. Kysy lisää!

Matkaohjelma:
23.2. Lento Helsinki – Keflavik, bussikuljetus Reykjvaikin hotelliin (ajoaika n. 60min) ja majoittuminen.
24.-26.2. PM-kisat erillisen ohjelman mukaan
27.2. Aikainen kuljetus Keflavikin lentokentälle ja suora lento kohti Helsinkiä.

Majoitus:
22Hillhotel***, keskitason moderni hotelli keskustan itäreunalla. Alueella useita ravintoloita ja kauppoja.
Runsas amupala ja ilmainen wifi .
1,2 km kilpailujen päästadionille (Laugardalur).



MATKAN HINTA: alk. 845€/hlö
23.-27.2. (yht. 4yötä),
Hinta sisältää:
- lennot HEL - Keflavik - HEL veroineen (1 laukku ruumaan).
- lentokenttäkuljetukset
- majoitus jaetussa 2h huoneessa em. hotellissa
- aamupala päivittäin
- matkanjohto (SAUL)
1h huoneen lisämaksu: 78€/yö.



Varaa matka pian ja varmista paikkasi talven ykkösmatkalle!
Hinta on voimassa 20.12.2022 asti (tai kunnes ryhmäkiintiö täynnä), jonka jälkeen saatavuuden mukaan.

Ilmoittaudu matkaan ja katso koko matkaohjelma:
www.pwt.fi/muutmatkat

Lisää kisatietoa löytyy : *seuraa SAUL:n sivuja*

Kisailmoittautumiset SAUL:in toimiston kautta.

Tervetuloa mukaan SAUL:n matkaan testaamaan pohjolan parhaiden kisakunto!

Lisäsätietoja:
PWT-Urheilumatkat Oy
Simo Sukselainen
e-mail: info@pwt-urheilumatkat.fi
puh: 045-6797940

PWT-Urheilumatkat *on Kuluttajaviraston valvoma ja vakuusmaksut maksava urheilu- ja liikuntamatkoihin erikoistunut ryhmämatkatoimisto.*

PWT Urheilumatkat

EMG2023 tavoitteena saada Tampereelle 7500 osallistujaa ympäri maailman

Kesällä 2023 nautitaan Tampereen isännöimästä urheilujuhlasta, kun viides European Masters Games -tapahtuma valloittaa Suomen ensimmäistä kertaa. Kilpailuohjelma sisältää noin 30 lajia, joissa kilpaillaan aikavälillä 26.6.-9.7.2023. Tampereelle odotetaan 7500 master-ikäistä urheilijaa ympäri maailman tukijoukkoineen. Kaupunki tarjoaa ainutlaatuiset lajiolosuhteet vahvalla seurayhteistyöllä.

Urheilutapahtumien rautainen ammattilainen **Päivi Harri** vastaa tapahtuman tuottamisesta EMG2023-organisaation kanssa. Nyt työvaiheet ovat edenneet konkretiaan, kun vihdoin tapahtuman ilmoittautuminen on auennut.

– Tampereen näkökulmasta tapahtuman kokoluokka on valtaisa. Olemme aloittaneet tapahtuman rakentamisen jo vuonna 2021 yhdessä Tampereen kaupungin kanssa, joten EMG2023 on rakennettu jo hyvän aikaa. Toki nyt moni asia vasta konkretisoituu, kun ihmiset uteliaina lähestyvät tapahtuman tiimoilta. Nyt on yksi iso etappi takana, kun ilmoittautuminen on saatu avattua.

Ensimmäinen tapahtuma sitten koronavuosien

European Masters Games on ensimmäinen Euroopassa järjestettävä MG-tapahtuma sitten koronavuosien. Myös nykyisellä poliittisella maailmantilanteella on ollut vaikutuksena tapahtuman toteutumiseen.

– Totta kai nykyisellä maailmantilanteella on vaikutuksensa isossa kansainvälisessä monilajitapahtumassa, mutta tällä hetkellä kaikki toteutuu suunnitelman mukaisesti.

Kaikki European Masters Games -tapahtumat järjestetään kansainvälisen Masters Games -yhdistyksen (IMGA) yhteistyöllä. Yhdistys on Kansainvälisen Olympiakomitean tunnustama voittoa tavoittelematon Masters-urheilun maailmanlaajuinen kattojärjestö.

Monikulttuurinen urheilufestivaali

Harrin mukaan EMG2023-tapahtuma tulee olemaan enemmän kuin urheilutapahtuma. Paremminkin urheilufestivaali, jossa voi nauttia urheilusta, mutta myös kaupungin tarjoamasta kulttuurista ja oheisohjelmasta sekä uusien että vanhojen ystävien ympäröimänä.

– Kyse on muustakin kuin kilpailemisesta ja urheilusta. Pääsemme toteuttamaan monilajitapahtumaa, jossa kulttuuri ja kaupungin tarjoamat uniikit nähtävyydet nousevat tärkeään rooliin, etenkin ulkomailta saapuvien turistien elämysmatkailun näkökulmasta. Myös lajiolosuhteet kilpailussa tulee olemaan huippuluokkaa ja suorituspaikat lähellä toisiaan.

EMG2023 -tapahtumaan voi osallistua matalalla kynnyksellä: voit olla ikäluokkasi huipulla tai haet muuten vain kansainvälistä kilpailukokemusta. Ota tavoitteeksi kesä 2023. Tervetuloa Tampereelle – reenattu roppa ei rapise!

Osallistumismaksusta -15%, kun ilmoittaudut 6.11. mennessä.

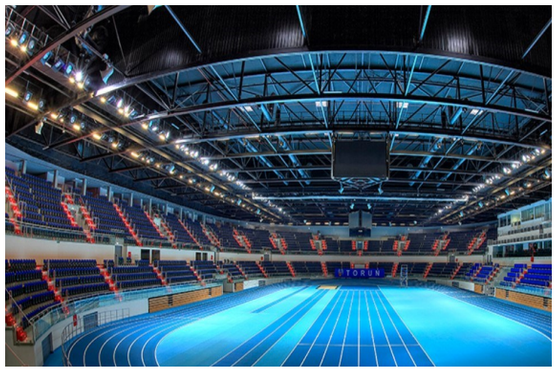
SAUL
SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY

PWT - Urheilumatkat

Athletics for Life
WMA
WORLD MASTERS ATHLETICS

Aikuisurheilun MM-hallit, Torun 26.3. – 1.4.2023

Tervetuloa mukaan SAUL:n matkalle WMAC-hallikisoihin Puolan Toruniin!
Kilpailuareenana toimii upea Arena Torun, jossa on käyty jo useammat aikuisurheilun hallikisat.
Tuttu, tasokas hotellimme sijaitsee Torunin keskustassa, kilometrin kävelymatkan päässä kisahallilta.
Historiallisessa Torunin kaupungissa riittää tunnelmaa ja koettavaa myös mahdollisille välipäiville.
Lentoaikataulut (Finnair, suorat lennot):
La 25.3. Helsinki 1135 - 1220 Varsova
Su 2.4. Varsova 1300 - 1540 Helsinki
Kysy liityntälentoja maakunnista jo varausvaiheessa



MATKAN HINTA: alk. 875€/hlö
25.3.-2.4. (yht. 8yötä),
Hinta sisältää:
- lennot HEL - Varsova-HEL veroineen (1 laukku ruumaan).
- lentokenttäkuljetukset
- majoitus jaetussa 2h huoneessa em. hotellissa
- aamupala päivittäin
- matkanjohto (SAUL)

1h huoneen lisämaksu: 40€/yö.

Varaa matka pian ja varmista paikkasi talven ykkösmatkalle!
Hinta on voimassa 20.1.2023 asti (tai kunnes ryhmäkiintiö täynnä), jonka jälkeen saatavuuden mukaan.

Matkaohjelma:
25.3. Lento Helsinki – Varsova, bussikuljetus Torunin hotelliin (n. 3tuntia) ja majoittuminen.
26.-1.4. MM-kisat (WMACi) erillisen ohjelman mukaan
2.4. Kuljetus Varsovan lentokentälle (n. 3 tuntia) ja lento kohti Helsinkiä.

Majoitus:
Hotel MERCURE Torun Centrum****, paremman keskitason hotelli Torunin keskusta-alueella, jossa paljon ravintoloita ja kauppoja. Ilmainen wifi ja kuntokeskus.
1,2 km kilpailujen päästadionille (Arena Torun).

Ilmoittaudu matkaan ja katso koko matkaohjelma:
www.pwt.fi/muutmatkat

Lisää kisatietoa löytyy : *www.wmaci2023.com*

Kisailmoittautumiset SAUL:n toimiston kautta.

Tervetuloa mukaan SAUL:n matkaan testaamaan oma hallikunto maailman kovimmassa seurassa!

Lisäsätietoja:
PWT-Urheilumatkat Oy
Simo Sukselainen
e-mail: info@pwt-urheilumatkat.fi
puh: 045-6797940

PWT-Urheilumatkat *on Kuluttajaviraston valvoma ja vakuusmaksut maksava urheilu- ja liikuntamatkoihin erikoistunut ryhmämatkatoimisto.*

PWT
Urheilumatkat