

IKILIKKUJA

AIKUISURHEILULIITON TIEDOTUSLEHTI 5 - 2024



- Henkilökuva: Laura Kolehmainen
- MM-Göteborg, kisaraportti
- SM-kilpailujen raportteja
- Valmennus, uusi alku
- Ikäinstituutti
- PM-hallit 2025

Jäsentiedote

Liitto tiedottaa:



KILPAILUHAKU

Haku aika 30.10.2024 mennessä: Vuoden 2025-2027 SM-kilpailut ja 2025 alkuvuoden kansalliset kilpailut.
Haku aika 30.11.2024 mennessä : loppuvuoden 2025 kansalliset kilpailut.

YLEISURHEILULISENSSI

Yleisurheilun lisenssikausi päättyy 30.9. ja uusi kausi alkaa 1.10.
Lisenssin voi uudistaa Suomiportissa 1.10. alkaen.
Lisenssi kannattaa hankkia heti lokakuussa. Näin saat viralliset tulokset ja tilastot.

HENKILÖITÄ LIITON TYÖRYHMIIN

Oletko sinä tai tiedätkö henkilön, joka on kiinnostunut vaikuttamaan liiton toiminnassa?
Työryhmiä ovat koulutusvaliokunta, kilpailuvaliokunta, talousvaliokunta ja SAUL media. Lisäksi vuoden 2025 aikana on tarkoitus perustaa myynti- ja markkinointiryhmä, jonka tavoitteena on edistää vuoden 2027 EM-kilpailuja. Hieno projekti tiedossa!
Ehdotukset henkilöistä ja tiimistä ehdollepanotoimikunnan puheenjohtajalle Marjo Sjögrenille sähköpostilla marjo.sjogren@eerosjogren.fi.

MITALIN UUDISTAMINEN

SAUL SM-mitalin uudistamisprosessi on aloitettu.
Haluatko osallistua suunnitteluun tai vaikuttaa antamalla mielipiteesi?
Lähetä ehdotus sähköpostilla toimisto@saul.fi
Vuoden 2024 aikana toteutetaan äänestys/mitalikysely.

AIKUISURHEILIJOIDEN VALMENNUSPÄIVIÄ JA -LEIREJÄ

Paikka ja aika	Lajit	Hinta
Kuortane 8.-10.11.2024	Kiekko, kuula, keihäs, paino, moukari	105-315 €
Pajulahti 16.-17.11.2024	Ratakierroksen leiri	150-180 €
Pajulahti 30.11.-1.12.2024	Kävely, pika- ja aitajuoksu, hypyt	150-180 €
Espoo Kameleonten 25.1.2025	Kävely, pika- ja aitajuoksu, hypyt	50 €
Kuortane 31.1.-2.2.2025	Kiekko, kuula, keihäs, paino, moukari	
Kuortane 2.-4.5.2025	Kiekko, kuula, keihäs, paino, moukari	

Lisätiedot ja ilmoittautumisohjeet: saul.fi/koulutus



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 2024

pj. Reijo Häyrynen
vpj. Marjo Sjögren
Anja Rovio
Jarkko Karstila
Harri Kivikko
Riitta Koski
Raimo Koskela
siht. Oki Vuonoranta

Työvaliokunta

pj. Reijo Häyrynen
vpj. Marjo Sjögren
Oki Vuonoranta

Talousvaliokunta

pj. Harri Kivikko
Riitta Koski
Marja Metsänkylä
Jukka Kauppila
Oki Vuonoranta

Kilpailuvaliokunta

pj. Raimo Koskela
Mika Siimes
Tapio Ojala
Kari Pohjola
Annika Savolainen
Pertti Nousiainen
Juha Kylänpää
siht. Oki Vuonoranta

Koulutusvaliokunta

Jarkko Karstila
Olli Leino
Alpo Pirttinen
Kari Hurmerinta
Christer Sundqvist
Anja Rovio
Riitta Koski
Karita Soukko
siht. Oki Vuonoranta

Ehdollepanotoimikunta

pj. Marjo Sjögren

Itsenäinen toimija

Sirpa Grönberg, luistelu
Aino Berg, hiihto

IKILIIKKUJA

Suomen Aikuisurheiluliiton tiedotuslehti
ISSN 0359-9302
42. 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.
Juha Kylänpää
Tauno Lauri
Aarto Nevala, taitto
Oki Vuonoranta, päätoimittaja
Karita Soukko, sihteeri

Vakituiset avustajat Sanna Hillberg
Tiina Lampén
Olli Leino
Mikko Nieminen

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

Lehti ilmestyy 6 kertaa vuodessa. Lehden
ilmestymis- ja aineistopäivät vuonna 2024 ovat:

numero	aineiston jättöpäivä	ilmestymis- päivä
1 / 2024	29.1.2024	23.2.2024
2 / 2024	2.4.2024	26.4.2024
3 / 2024	31.5.2024	28.6.2024
4 / 2024	22.7.2024	16.8.2024
5 / 2024	23.9.2024	18.10.2024
6 / 2024	15.11.2024	13.12.2024

Tilaushinta 45 euroa / vuosi
Ulkomailla 50 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	30 €
1 / 2 sivu	60 €
1 / 1 sivu	120 €

Alennukset: Mainostoimisto-, vuosi- ja
toistoalennukset sopimuksen mukaan

Painopaikka: PunaMusta Oy
Painosmäärä 1300 kpl.

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. Ikiliikkuja
julkaisvat kilpailukutsut tarkastetaan, mutta
virheellisenä tulleista ilmoituksista ei vastata.

Sisältö

Jäsentiedote

sivu 2

Kilpailukalenteri

sivu 4

Pääkirjoitus

Marjo Sjögren

sivu 5

Henkilökuva

Laura Kolehmainen



sivut 6-7

Pysy nuorena

Christer Sundqvist

sivut 8-9

Sydänsairaala

sivut 10-11

MM-yleisurheilu



sivut 12-15

MM-vuorijuoksu

sivu 15

Svenska sidor

sivu 16

Pakina

Tauno Lauri

sivu 17

Valmennus

Uusi alkua

sivut 18-19

Suomi - Ruotsi



sivu 20

SM-moniottelut

sivu 21

SM-maantie- kävely

sivu 21

SM-rullat

sivu 22

SM-heitto5ottelu

sivu 23

SM-maraton

sivu 24

PM-maastot



sivu 25

MBA-tutkinto

sivu 25

SM-polkujuoksu

sivu 26

Synsam



sivu 27

Ikäinstituutti

Lisää voimaa
vuosiin



Ikäinstituutti

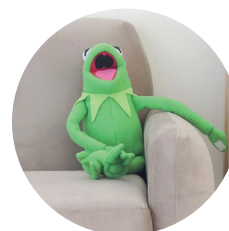
sivut 28-29

Scandic

Kilpailukutsuja

sivu 30

Askelmerkkejä



sivu 31

PM-hallit 2025

Matkamainos

Takasivu

Kansikuva: Jyri Pesonen
(M60, pikajuoksija, Mikkelistä)
Kuvaaja: Karita Soukko

KILPAILUKALENTERI

Pvm	Luokka	Järjestäjä	Paikkakunta
20.10.2024	SM-maantiekymppi	Helsingin Jyry	Helsinki
10.11.2024	PM-maastot	Kenttärheilijat-58	Vantaa
7.12.2024	MM-100 km	WMA/IAU	Bengaluru, Intia
Vuosi 2025			
5.1.2025	SM-vauhdittomat hypyt	Kunto-Pirkat	Tampere
25.-26.1.2025	SM-hiihdot (vapaa)	Kymin Koskenpojat	Kotka
14.-16.2.2025	PM-hallit		Oslo, Norja
21.-23.2.2025	SM-hallit	Kunto-Pirkat	Tampere
8.3.2025	SM-hallimoniottelut	Jyväskylän Kenttärheilijat	Jyväskylä
23.-30.3.2025	MM-hallit	WMA	Gainesville, Florida, USA
27.4.2025	SM-puolimaraton	Salon Vilpas	Salo
17.-30.5.2025	World Masters Games	IMGA	New Taipei City, Taiwan
29.5.-1.6.2025	EM-Off Road		Nicolosi, Sisilia, Italia
26.7.2025	SM-viestit	Savonlinnan Riento	Savonlinna
8.-10.8.2025	SM-yleisurheilu	Lahden Ahkera ja LahtiSport	Lahti
23.8.2025	SM-maantiekymppi	Kunto-Pirkat	Tampere
6.-7.9.2025	EM-maraton	EMA/JKU	Jyväskylä
4.10.2025	SM-maraton	Vantaan seurayhtymä	Vantaa
8.-19.10.2025	EM-yleisurheilu	EMA	Madeira, Portugali
	SM-polkujuoksu	Esbo IF	Espoo

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

RATAKIERROKSEN LEIRI JA KOULUTUSTILAISUUS 16.-17.11.2024

Suomen Aikuisurheiluliitto, Ratakierroksen Hapottajat ry ja Liikuntakeskus Pajulahti yhteistyössä järjestävät aikuisurheilijoille pikajuoksuleirin keskittyen erityisesti nopeuskestävyyden kehittämiseen ja harjoitteluun 100-400 metrillä aidoin ja ilman.

Leiri järjestetään Liikuntakeskus Pajulahdessa 16.-17.11.2024. Kouluttajina toimivat Suomen 400 metrin sekä 400 metrin aitajuoksun maajoukkuevalmentajat ja urheilijat. Leirillä mahdollisuus pikajuoksijan tasotestiin (3x4x200 m), hinta 60 €.

Leirin hinta: 1 hengen huonessa 180 €, 2 hengen huoneessa 150 €, sisältää leirin koulutusmaksun, majoituksen, harjoitustilat ja täysihoidon ilta- ja aamupalalla. Ilmoittautuminen 3.11.2024 mennessä osoitteessa store.pajulahti.willba.app/event/84423

RATAKIERROKSEN HAPOTTAJAT

SAUL
SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY
FINLAND MASTERS ATHLETICS



Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com

ALUSTAVA OHJELMA

LAUANTAI 16.11.

11:00 - 14:00 Juoksuharjoitus tai tasotesti
12:30 - 13:30 Lounas
Majoittuminen
15:00 - 16:00 Luento
16:30 - 18:30 Voimaharjoitus
18:30 - 19:30 Päivällinen
21:00 - 22:00 Iltapala, rantasauna ja uinti

SUNNUNTAI 17.11.

08:00 Aamupala
09:00 - 10:00 Luento
10:30 - 12:30 Juoksutekniikka
13:00 - 14:00 Lounas





Marjo Sjögren
SAUL varapuheenjohtaja,
hallituksen jäsen
Oulu

Kauden lähestyessä päätöstään

Vuoden 2024 lopussa päättyy minun kauteni SAUL:n hallituksen jäsenenä. Kuusi vuotta on mennyt nopeasti ja on ollut hienoa olla mukana päättämässä siitä, mihin suuntaan liiton toimintaa viedään. Liiton strategiaa ja toimintatapoja on säännöllisesti päivitetty niin, että se vastaisi seurojen ja siellä edustavien urheilijoiden, mutta myös kuntoliikkujien tarpeisiin.

Liiton tilanne on täällä hetkellä kaikin puolin vakaa, tekeminen on hyvällä tasolla ja meillä on erinomaiset työntekijät liitossa. Kiitokset **Okille** ja **Karitalle**! Työnne on aika ajoin hyvin hektistä ja matkapäiviä kertyy runsaasti, mikä vaatii teiltä paljon venymistä myös ns "normaalin työajan / työtehtävien" ulkopuolelle. Ystävällinen ja auttavainen asenteenne ei ole varmaan jäänyt keneltäkään huomaamatta. Ansaitsette koko urheiluyhteisön suuren kiitoksen sydämellisestä työstänne.

On ollut ilo työskennellä myös SAUL:n hallituksen ja kahden eri puheenjohtajan, **Tapio Lindroosin** ja **Reijo Häyrisen**, varapuheenjohtajana. SAUL:n hallituksessa on kuusi jäsentä, jotka ovat valikoituneet tehtävään eri puolilta maatamme, joten alueellinen ja myös sukupuolinen edustus on ollut tasa-arvoista. Jokaisella on oman alansa substanssiosaamisen lisäksi urheiluseurajohtamisen vahvaa kokemusta, mikä on luonut hyvät edellytykset myös liittotason hallitustehtävien hoitamiseen.

Liiton talous on saatu kohenemaan, mikä on yksi osoitus SAUL:n puheenjohtajan, hallituksen ja toimiston henkilökunnan määrätietoisesta työstä liiton toiminnan turvaamiseksi myös jatkossa, vähenevien OKM:n avustusten paineessa.

Liitto on pyrkinyt aktiiviseen yhteistyöhön eri organisaatioiden kanssa. Hyvänä esimerkkinä siitä on yhteistyön

tiivistyminen Suomen Urheiluliiton kanssa ja aikuisurheilun arvostuksen nostaminen. SAUL Media on tehnyt hyvää työtä tuodessaan esille saavutuksiamme ja hienoja urheilijaesitteilyjä.

Yleisurheiluperhe koostuu lapsista, nuorista, yleisen sarjan urheilijoista ja meistä aikuisurheilijoista. Yhdessä toimien olemme myös vahvempia ja tarjoamme liikunnan iloa vauvasta vaariin – ihan kaikille.

Aikuisurheilu on yleisurheilussa erittäin iso ryhmä, jonka toiminnan pyörittäminen vaatii oman organisaationsa. Siksi SAUL on liittona tarpeen edistämään aikuisten harrastus-, koulutus- ja kilpailutoimintaa, kun SUL keskittyy lasten, nuorten ja yleisen sarjan toimintaan.

SAUL:n yleisurheilun SM-kisat ovat aina iso tapahtuma ja kansainvälisiä kisoja on paljon tarjolla. Kun kahden yleisurheiluliiton, SUL:n ja SAUL:n työnjako ja yhteistyö toimivat hyvin, niin kumpikin liitto voittaa. Jatkakaamme sillä tiellä!

Urheiluvuosi 2024 lähenee myös päätöstään, joten lämpimät onnittelut kaikille maatamme edustaneille urheilijoille. Hienoja suorituksia ja mitalisadetta saatiin tänäkin vuonna. Kiitos kaikille kohtaamisista ja keskusteluista – hymyillään kun tavataan!

Kun yksi ovi sulkeutuu, niin toinen avautuu. Vaihtaessani vielä työpaikkaa näin 57 vuoden iässä, olen jälleen uuden äärellä. Urheilun asiat ja aikuisurheilun tuomat hienot kokemukset säilyvät jatkossakin lähellä sydäntäni. Toivottavasti voin viedä tätä sanomaa eteenpäin myös uudessa työssäni kansanedustajan avustajana.

Laura Kolehmainen



– Uskalsi kokeilla ja ylitti itsensä!

Teksti: Juha Kylänpää

Kuvat: Aarto Nevala, Tanja Kelohonka, Laura Kolehmainen

Laura Kolehmainen on juossut pikamatkoilla useita ikäluokkansa ennätyksiä. Tänä vuonna ohjelmaan tuli uusi laji – 400 metrin aidat. Göteborgin MM-kisoissa matkalta tuli MM-hopeaa uran kolmannessa aidatun ratakiekkokierroksen kilpailuissa. Göteborgista tuli myös viestikultaa tuttujuoksijoiden kanssa.

Ratakiekkokierroksen aituriksi aikataulusyistä

Lauran matka pitkien aitojen juoksijaksi hakee vertaistaan. Keväällä Laura katseli MM-Göteborgin aikatauluja ja ilmoittautui aikataulun takia 200 metrille ja 400 metrin aitoihin. Mieleensä oli myös viestit, kuten edellisissä MM-kisoissa Tampereella, joissa Kolehmainen jo saavutti värisuoran: MM-kultaa 4x400 metrillä, MM-hopeaa 400 metrillä ja MM-pronssia 200 metrillä 35-vuotiaissa. Saldo Göteborgista 40-vuotiaissa oli 4x100 metrin MM-kultaa ja 400 metrin aidoissa MM-hopeaa. 200 metrillä Laura loukkaantui ja näytti että kausi oli siinä. Kolehmainen kuntoutui kuitenkin Espoon yleisen sarjan SM-viesteihin syyskuun alussa, joissa Laura kiidatti Helsin-

gin Kisa-Veikkojen kapulaa 4x400 metrillä. Aikaisemmilta vuosilta Lauralla on neljä kultaa ja kaksi pronssia Helsingin Kisa-Veikkojen väreissä 4x400 metriltä yleisen sarjan SM-viesteistä.

400 metrin aidoissa Kolehmainen ura on hieno. Kun Laura oli ilmoittautunut MM-kisoihin, piti ottaa tuntumaa aitoihin. Sopiva kisa löytyi Lohjalta 26. heinäkuuta. Kolehmainen aitoi 64,35 s, siis uuden 40-vuotiaiden Suomen ennätyksen! Kaksi päivää aiemmin Lahden Ahkeran **Anni Korhonen** oli parantanut SE:n lukemiin 64,94 Tampereella. Göteborgissa Kolehmainen juoksi alkuerässä 67,28 s varmistellen, mikä toi finaaliapaikan. Loppukilpailussa Kolehmainen juoksi MM-hopeaa ajalla 64,41 s, Ruotsin **Paulina Orell Sahlberg** voittaessa ajalla 62,19. Korhonen oli neljäs, joten Suomen panos tässäkin lajissa oli upea.

– Uskalsin kokeilla ja ylitin ja yllätin itseni!

– Ennen ensimmäistä kisaa en ollut aitonut koko kierrosta aitoja kertaakaan. Pystyn kuitenkin ottamaan aidat kumpikin jalka edellä. Askelrytmi oli kovin sattumanvarainen, tässä on kyllä mahdollisuuksia. Nuorena tuli juostua jonkin verran pika-aitoja, Kolehmainen analysoi aitatekniikkaansa.

Ensi kesänä on odotettavissa tuloskehitystä, ja hyvänä tavoitteena voisi olla ikäluokan Pohjoismaiden ennätys, joka on 62,07 ruotsalaisella **Jonna Tilgnerillä**. Askelrytmitys kuntoon aitiväleihin ja se PE voisi olla siinä.

Yhteisöllisyys ja ennätykset innostivat

Laura ei muutama vuosi sitten ollut kovin innostunut Masters-urheilusta, koska panosti vielä yleiseen sarjaan. Sitten alkoi tulla ennätysuutisia, Tampereen MM-kisat ja muutamia SAUL:n SM-kisoja. Yhteisöllisyys tarttui Lauraan Masters-urheilussa. Toki onhan ennätyksiäkin kiva tehdä.

– Kyllähän nuo viestikisat ovat mahtavia. Olenkin ollut vain voittavissa joukkueissa MM-tasolla. Kannustus on ollut mahtavaa, 4X100 ja 4X400 metrin maailmanmestari kertoo.

Göteborgin voitto pikaviestissä oli erikoislaatuinen. Suomi kilpaili C-erässä joukkueella Marjukka Tuominen, Ida Hellman, Erika Utriainen ja Laura Kolehmainen, mutta otti silti maailmanmestaruuden. Lähes samalla joukkueella tuli myös 4x400 metrin MM 2022 Tampereella. Silloin joukkueessa oli Tuomisen sijaan Annina Walling.

Urheilua vaihtelevasti koko elämän

Lauran tie urheilijaksi on tuttu. Viisivuotiaana Kolehmainen oli Olympiastadionin sisäsuoralla HKV:n harjoituksissa. Yleis-



urheilun ohella harrastuksiin kuuluivat myös kilpavoimistelu ja jalkapallo. Pikajuoksu on kuitenkin ollut koko ajan lähinnä sydäntä. Onni-isä on juossut 100 metriä aikaan 10,98 ja on kannustanut Lauraa urheilemaan. Laura nautti jo nuorena urheilun yhteisöllisyydestä ja kilpaili innokkaasti useissa yleisurheilulajeissa. Seuraotteluissa piti silloin tällöin kilpailla myös vieraammissa lajeissa, joskus mukavuusalueen ulkopuolellakin. Nuoruuden kruununa on 15-vuotiaiden Suomen mestaruus 300 metriltä Riihimäellä vuonna 1998.

Valmentajan myötä seurakin vaihtui muutamaksi vuodeksi Viipurin Urheilijoihin, mutta paikkakunnan vaihdon ja opiskelun takia totinen satsaus urheiluun hiipui ja Laura oli kilpailematta neljä kautta vuosina 2006–2009. Kunnostaan hän piti huolta niinäkin vuosina. Kolehmainen opiskeli kauppatieteiden maisteriksi Turun Kauppakorkeakoulussa vuosina 2003–2008. Sitten ammattilaiseksi opettajaksi ja ammattilaiseksi erityisopettajaksi Kolehmainen on pätevöitynyt Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa vuosina 2014–2017. Työkseen Kolehmainen on erityisopettaja ammatillisessa erityisoppilaitoksessa. Lauralla on kaksi poikaa, jotka yhdessä työn kanssa pitävät Lauran kiireisenä. Treeniaikojen hakukin on usein haastavaa. Lauralla on uran aikana ollut useampikin valmentaja, mutta nykyisin hän vastaa itse valmentautumisestaan.

– Kaikilta valmentajaltani sain hyviä oppeja ja sovellan niitä nyt käytännössä.

Kolehmainen palasi kilparadoille 2010 ja sen jälkeen on tuloksia joka kaudelta. Vuodesta 2013 on merkintöjä myös Masters-tilastoissa. Kaikkien aikojen tilastossa sijoitukset ovat nousseet aina viiden vuoden välein:

- 100 m 30 v. 22. (12,24); 35 v. 4. (12,27); 40 v. 1. ja Suomen ennätys 12,53 ja Pohjoismaiden ennätys 12,30
- 200 m 30 v. 23. (25,26); 35 v. 3. (24,95); 40 v. 2. (25,27)
- 400 m 30 v. 14. (56,51); 35 v. 2. (56,50); 40 v. 2. (57,27)
- 400 metrin aidoissa lista on lyhyt: 40 v. 1. ja Suomen ennätys 64,35.

***Kannattaisiko Lauran kokeilla pika-aitoja?
Kannattaa uskaltaa ja ylittää ja yllättää uudelleen!***



Kuva Tampereen MM-kisojen 4x400 metrin viestijuoksusta.
Kuvaaja: Tanja Kelohonka

Liikunta pitää nuorekkaana

Teksti: Christer Sundqvist, FT, biologi

Kuvat: Aarto Nevala



Katse kohdistuu urheilijaan, joka kiertää rataa. Hänen askeleensa vie juoksua eteenpäin. Hänellä on hyvä ryhti. Hän hymyilee. Juoksu näyttää helpolta. Hän on täyttänyt 85 vuotta. Onkohan liikunta hänen salaisuutensa?

Liikunta on lääke

Vuonna 2012 arvostettu fysiologian alan tiedejulkaisu päätyi julkistamaan havainnot, että fyysinen aktiviteetti ja kuntoilu ovat lääkkeen veroisia sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen ja 33 muuhun krooniseen sairauteen. Toinen tiedelehti väittää, että liikunta on täsmälääke moneen sairauteen. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos kirjoittaa: "Ikääntyessä liikunta auttaa ylläpitämään kokonaisvaltaista toimintakykyä, joka helpottaa jokapäiväisistä toiminnoista ja arjesta selviytymistä. Säännöllinen liikunta myös ylläpitää ja parantaa lihaskuntoa, joka vuorostaan on yhteydessä parempaan tasapainoon ja pienempään kaatumistapaturmien riskiin."

Pysyäkseen terveenä ja nuorekkaana ihmisen on siis hyvä harrastaa liikuntaa. Sydän vahvistuu, keuhkot ja aivot toimivat paremmin. Stressi häipyy, verenpaine laskee ja mielenlaatu kohenee. Rasittamalla verenkiertoelimiä, kohottamalla pulssia, hengästymällä ja antamalla hien tulla pintaan voi ottaa sen päivittäisen liikuntakuurin. Asian oivaltavat vielä venyttelevät, hierovat itseään ja pitävät yllä liikkuvuutta. Hymyillen mennään kohti korkeaa ikää.



Kuvat Oulun SM-kisoista 2024.
Kuvissa Timo Suvanto ja Leena Saari.

Moderni tiede vakuuttaa, ettei tässä vielä kaikki. Liikkuminen puhdistaa elimistöä. Se saattaakin olla yhteydessä siihen, että liikunta pitää nuorekkaana. Iho ja sisäelimet tykkäävät puhtaudesta.

Ensin rasitus, sitten lepo

Tiede ja käytäntö vahvistavat, että parasta ihmiselle on yhdistää kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelu sekä huolehtia siitä, että rasittavan liikunnan jälkeen elimistö saa levätä. Liikunnan tuoma rasitus ei ole haitaksi, vaan päivittäin käynnistää elimistössämme korjaavia toimintoja heti, kun liikuntasuoritus on ohi. Riittävän usein toistuva rasitus-lepo -sykli käynnistää lisäksi pitkäikäisyysgeenejä ja nostaa aineenvaihduntamme huomattavasti korkeammalle tasolle kuin sohvaperunalla. Nämä yksinkertaiset seikat puoltavat sitä seikkaa, että lääkärin vastaanotolla olisi ensimmäiseksi kysyttävä potilaalta onko hän liikkunut riittävästi. Vasta sitten on muiden kysymysten vuoro.

Verisuoniston ohella elimistössämme kulkee imunesteen (lymfan) kuljetusverkosto. Tämä neste lilluu vapaasti kudosten sisällä ja välissä. Imuneste ei siis kulje paikasta toiseen verisuon-

niston avulla. On todettu, että liikunta lisää imunesteen vapaata kuljetusta 2–3-kertaisesti. Ilmeisesti tämä liikunnan aiheuttama pumppaava vaikutus pistää imunesteet paremmin liikkeelle. Tämä saattaa olla selityksenä sille, että liikuntaa harrastavat ovat keskimäärin terveempiä kuin muut samanikäiset. Imunesteen mukana kulkevat ne tärkeät solut, jotka osallistuvat vastustuskyvyn ylläpitoon. Kun liikunta lisää imunesteen virtausta, se samalla tehostaa immuunipuolustusjärjestelmäämme.

Lihakset takaavat pitkän iän

Lihaskato muodostaa suurimman riskin ikääntyvälle väestölle kroonisten sairauksien lisäksi. Lihasmassalla on todettu myönteisiä vaikutuksia pitkäikäisyyteen. Mitä parempi lihasvoima meillä on, sitä pidempään me voimme elää. Yksityiskohtaisissa tutkimuksissa on selvinnyt, että lihakset tuottavat liikunnan myötä erilaisia tärkeitä kasvutekijöitä, jotka osallistuvat lukuisiin biokemiallisiin tapahtumiin elimistössämme. Heikko lihasvoima on usein yhteydessä sairauksiin ja korkeampaan kuolleisuuteen. Liikunnan kuormitus ei saa ylittää yksilöllistä rasitustasoa, sillä tutkimuksissa on selvinnyt, että liian rasittava liikunta tuottaa enemmän haittoja kuin hyötyjä.

Kuormittava liikunta lisää kantasolutuotantoa ja tämä seikka on erityisen tärkeää ikääntyvälle ihmiselle. Lihasen kantasolut ovat vahvoja nuorilla, mutta jo keski-ikässä näiden solujen tuotanto ehtyy, ellei niitä pidetä hereillä liikunnan avulla. Parasta kantasoluhoidtoa on pitkäaikainen aerobinen liikuntasuoritus. Tutkimusten mukaan kantasolut uudistuvat ja korjaavat itseään matalatempoisen liikunnan myötä. Kovatasoisempi liikunta on toki sekin hyödyllistä.

Liikunta kasvattaaärkeä

Aivot tarvitsevat runsaasti happea ja sitä saadaan aivoihin liikunnan avulla. Päivittäinen kevytkin liikunta lisää tutkimusten mukaan hapen ja ravinteiden saantia aivoihin. Tästä seuraa, että aivojen toimintakyky pysyy hyvällä tasolla ja mahdollisesti jopa paranee.

Huomiota kannattaa kiinnittää siihen, että vaativa urheilusuoritus kuten esimerkiksi seiväshyppy on hyvää huoltoa aivoillemme. Aivot kiittävät, kun ne saavat olla erityisen valppaita. Levossa ja yksinkertaisessa elämänmenossa aivot tinkivät valppaudesta.

Mahdollisesti dementian ja muiden muistisairauksien ennaltaehkäisyyn on tarjolla lähes ilmainen lääke: liikunta. Laajat tutkimukset osoittavat, että aivojen toimintaa ja muistia voi kohentaa sopivalla liikunnalla. Aivot eivät koskaan lepää. Koko ajan aivot tekevät jotain hyödyllistä ja liikunnan on todettu pitävän aivot virkeinä. Liikunta aikaansaa eräiden kasvutekijöiden (BDNF, NR2B, VEGF) lisääntymisen aivokudoksessa. Nämä aivoperäiset kasvutekijät ravitsevat hermosoluja, rakentavat uusia hermoyhteyksiä aivoihin ja auttavat painamaan asioita muistiin. Ei ole siis lainkaan tyhmää liikkua joka päivä.

Yli neljäkymmentä vuotta kestäneessä ruotsalaistutkimuksessa todettiin, että liikunnan avulla saatiin yli 9 vuotta lykkäystä aivojen rappeutumiseen. Tämä on tärkeä havainto, sillä ajan myötä muistisairaudet uhkaavat meitä kaikkia. Kaikki on eduksi, jos tätä ikävää elämäntapahtumaa voi lykätä myöhemmälle iälle. Yhdysvaltalais tutkimuksessa selvisi, että aivoterveydelle on keskeistä, että siinä aktivoituu hippokampus-niminen osa aivoissa. Aktivoinnin myötä aivosolujen ja kytkeäntöjen määrä kasvaa. Hippokampus alkaa pienentyä yhden prosentin vuositahia 25 ikävuoden jälkeen, mutta liikunta estää kokonaan pienentymisen.

Nippelitietoa liikunnasta ja ikääntymisen ehkäisystä

Lopuksi vielä herkullisia yksityiskohtia ikääntymistutkimuksista:

- Kestävyysliikunnan harrastaminen lisää mitokondrioiden (solujen voimalaitosten) määrää ja pitää mitokondriot pitempään toimintakuntoisina.
- Voimaharjoittelu lisää lihassäikeiden määrää, mikä lisää lihasten kokoa. Näin treenatut lihakset sisältävät energiaa tuottavia mitokondrioita hyvin runsaasti.
- Liikunta vaikuttaa kromosomien päissä oleviin telomeereihin, jotka eivät solujen jakautumisessa lyhene yhtä nopeasti kuin liikuntaa harrastamattomilla.
- Hikiliikunnassa elimistömme puhdistusmekanismeihin kuuluva autofagia-ilmiö vahvistuu ja se on erityisen tärkeää ikääntyneille, joilla muuten on uhkana autofagian hiipuminen.
- Liikunnan lisääminen vaikuttaa myönteisesti moniin hormoneihin ja erityisesti kasvuhormonin lisääntyminen on liikunnan aikaansaama myönteinen seikka ikääntyneille.
- Raskas liikunta on välillä hyödyllistä, sillä sen on todettu lisäävän typpioksidin määrää veressä. Typpioksidin tärkeä rooli sydänterveudessa on todistettu monissa tutkimuksissa.
- Kestävyysliikunta vähentää kuolleisuutta, sillä sydänlihas vahvistuu ja verisuonet pysyvät terveinä.
- Liikunta pitää keuhkot hyvässä kunnossa ja mahdollistaa tärkeän hengityskapasiteetin ylläpidon korkeassakin iässä.
- Liikuntaa harrastavilla diabeetikoilla todettiin lihaskunnon säilyneen paljon paremmin kuin liikkumattomilla ikätovereilla.
- Heikko lihaskunto ennustaa ennenaikaista kuolemaa jopa luotettavammin kuin tupakointi.
- Aiemmin ilmoitettu anabolinen ikkuna, jolloin lihakset ottavat hanakimmin vastaan aminohappoja, on tarkempien tutkimusten mukaan laajentunut kahdesta tunnista noin viiteen tuntiin, eli elimistö on lihaksia kasvattavassa tilassa hyvinkin pitkään.
- Mahdollisesti ikääntyvän on nautittava enemmän proteiinia kuin nuoren urheilijan, sillä lihasten kyky käyttää aminohappoja on heikompi ja proteiinien imeytyminen on heikompa.
- Liikunta on erityisesti ikääntyvälle välttämätön myönteinen stressitekijä, jotta elimistö osaisi kokonaisvaltaisesti lepotilassa vahvistaa lihaksia.
- Liikuntapanosta seuraava lepotila vahvistaa sekä runkoliaksia että sydänlihasta, keuhkoja ja aivoja.
- Liian kovaa treeniä pitää ikääntyvän urheilijan välttää erityisesti flunssakausina, sillä laajassa tutkimuksessa todettiin ylikuolleisuutta yhtä paljon liikuntaa välttäville kuin voimakasta liikuntaa harrastavilla flunssakausina. Jo ennen flunssaoireiden ilmentymistä elimistö on vahvemmassa hälytystilassa ja kova liikuntapanos voi olla kohtalokas.
- Palautuminen on tärkein osa kuntoilu! Ilman palautumista kuntoilu vahingoittaa elimistöämme.

Eteisvärinän kokonaisvaltainen hoito



Eteisvärinä eli flimmeri on yleisin aikuisilla esiintyvä pitkäkestoinen rytmihäiriö. Sen esiintyvyys kasvaa voimakkaasti.

Tällä hetkellä Suomessa arvioidaan olevan yli 200 000 eteisvärinäpotilasta. Esiintyvyyden odotetaan kasvavan yli 2-kertaiseksi vuoteen 2060 mennessä.

Eteisvärinän riski kasvaa ikääntyessä

Nuorilla ihmisillä eteisvärinä on harvinainen, mutta ikääntyessä sen riski kasvaa. Yli 75-vuotiaista suomalaisista eteisvärinädiagnoosin on saanut jo noin 10 %. Iän lisäksi eteisvärinäriskiä lisääviä taustasairauksia ovat mm. kohonnut verenpaine, diabetes ja uniapnea. Ylipaino ja liikkumattomuus, ja toisaalta myös hyvin runsas pitkäkestoinen kestävyys-harjoittelu, lisäävät eteisvärinän ilmaantumisen riskiä.

Eteisvärinän varhainen diagnosointi tärkeää, koska se on merkittävä aivoinfarktin riskitekijä. Siihen liittyy lisäksi kohonnut riski sairastua esimerkiksi sydämen vajaatoimintaan ja dementiaan.

Hoidon kulmakivet

Eteisvärinäpotilaan hoidon kulmakiviä ovat taustasairauksien tunnistaminen ja hoito, aivoinfarktiriskin pienentäminen ja seurannan järjestäminen. Lisäksi pyritään oireiden lievittämiseen lääkityksin ja tarvittaessa toimenpidehoidoilla.

Taustasairauksien hyvä hoito on tärkeää paitsi eteisvärinän ilmaantuvuuden vähentämisessä, myös siihen liittyvän aivoinfarktiriskin pienentämisessä ja oireiden lievittämisessä. Taustasairauksien hoidon lisäksi arvioidaan potilaan yksilöllinen aivoinfarktiriski ja tarjotaan verenohennushoitoa korkean aivoinfarktiriskin potilaille.

Oireisuus määrittää hoidon

Eteisvärinäpotilaiden oireisuus vaihtelee suuresti. Osa potilaista on rytmihäiriöstä täysin oireettomia ja osa hyvin häiritsevästi oireisia. Tyypillisiä oireita ovat rytmihäiriötuntemuksien lisäksi väsymys ja alentunut rasituksen sieto. Eteisvärinässä syketaaso on tyypillisesti nopea ja epäsäännöllinen.

Usein tarvitaan eteisvärinän syketaasoa alentavia lääkkeitä, kuten beetasalpaajia. Jos lääkeshoidosta huolimatta eteisvärinään liittyy potilaan arkielämää häiritseviä oireita, voidaan harkita oireisuuden lievitystä ja eteisvärinäkuorman vähentämistä toimenpidehoidolla eli katetriablaatiolla.

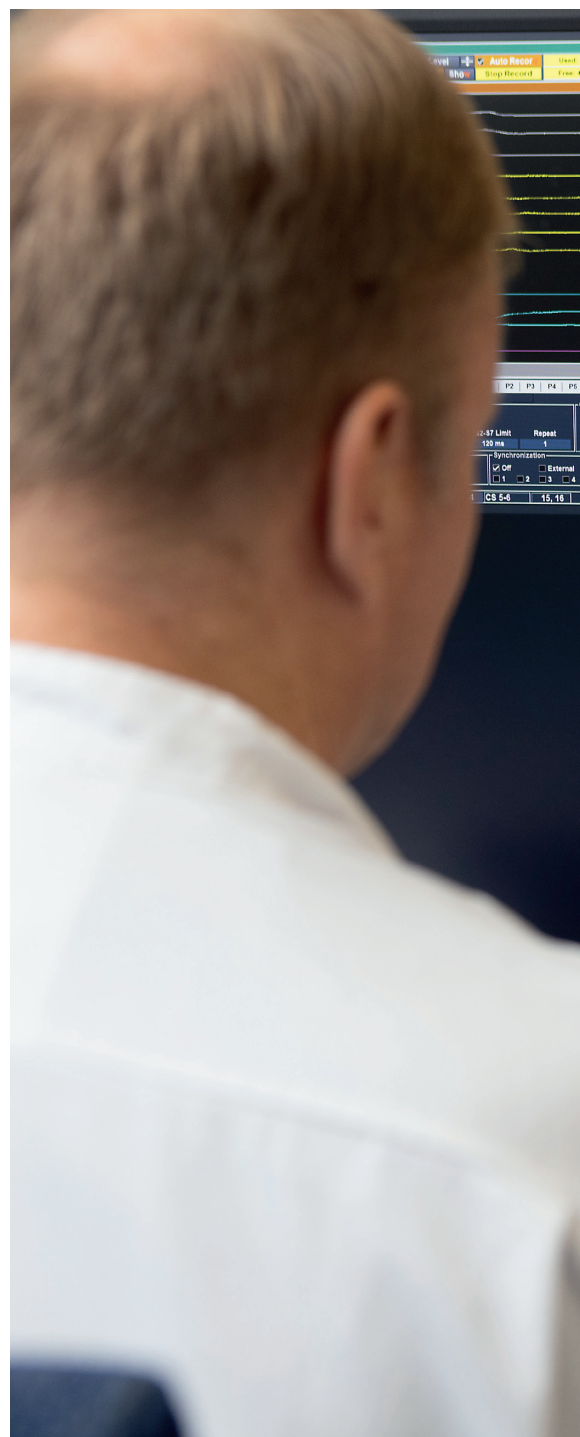
Normaalin rytmin säilyttämisellä ei ole tutkimuksissa kuitenkaan todettu elinikää pidentävää vaikutusta verrattuna pysyvän eteisvärinärytmin hyväksymiseen. Siksi potilaan kokemien oireiden häiritsevyys on olennainen tekijä, kun valitaan kullekin potilaalle yksilöllinen hoitolinjaus. Oireettomilla tai lieväoireisilla potilailla on useimmiten järkevintä hyväksyä eteisvärinä pysyväksi rytmiksi.

Potilaille, joille eteisvärinä aiheuttaa elämänlaatua heikentäviä oireita, on hoitosuositusten mukaan perusteltua harkita rytmihäiriötä estävää lääkitystä tai katetriablaatiohoitoa normaalin rytmin säilyttämiseksi. Hoitosuositusten mukaan katetriablaatioon voidaan oireisilla potilailla edetä, jos rytmihäiriön estolääkitys on todettu tehottomaksi tai potilas ei pysty sitä käyttämään. Erityistilanteissa katetriablaatiota voidaan harkita myös ilman edeltävää estolääkekokeilua, jos toimenpiteen onnistumistodennäköisyys arvioidaan korkeaksi ja komplikaatoriski matalaksi. Katetriablaatiota harkittaessa kardiologi arvioi toimenpiteen onnistumistodennäköisyyttä ja komplikaatoriskiä yksilöllisesti huomioiden potilaan iän, taustasairaudet, sydämen rakenteen ja eteisvärinän luonteen.

Eteisvärinä vaatii seurannan

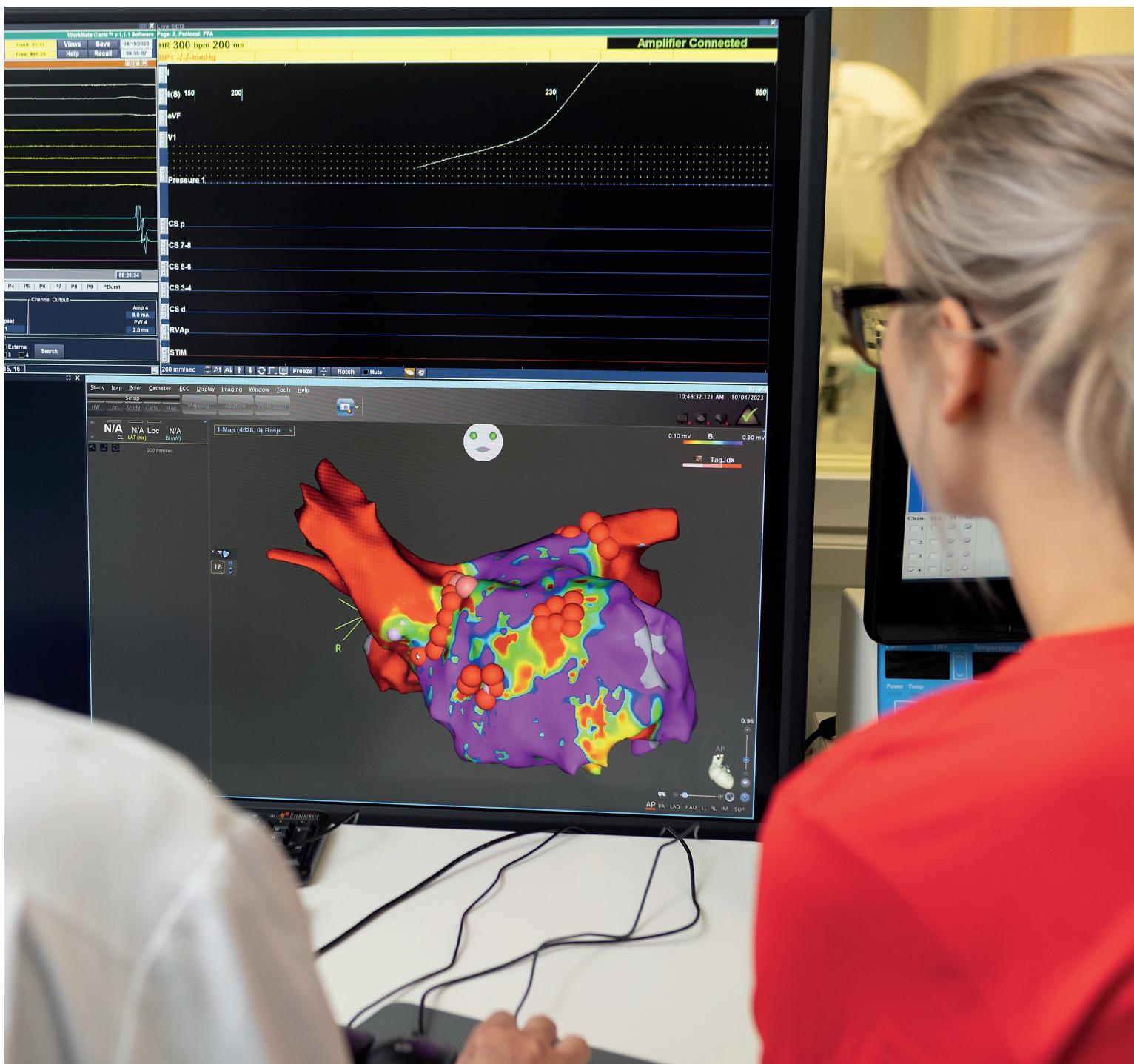
Eteisvärinäpotilaat tarvitsevat pysyvän säännöllisen seurannan, mikä voidaan tavallisesti toteuttaa perusterveydenhuollossa. Seurannassa huolehditaan taustasairauksien hyvästä hoitotasapainosta ja arvioidaan säännöllisesti käytössä olevien lääkitysten ajantasaisuus.

Hyvin toteutettuun eteisvärinäpotilaan kokonaisvaltaiseen hoitoon tarvitaan potilaan oman aktiivisuuden lisäksi kardiologin, yleislääkärin ja sairaanhoitajan yhteistyötä. Erityistapauksissa myös fysioterapeutti ja ravitsemusterapeutti voivat auttaa potilasta hoitotavoitteisiin pääsyssä.



Teksti: Tero Penttilä, LT, kardiologian erikoislääkäri, Tays Sydänsairaala
Kirjoittaja on erikoistunut rytmikardiologiaan ja tehnyt väitöskirjan eteisvärinän hoidosta 2019.

**Mistä sydänaiheista haluaisit lukea Iki-
liikkujassa? Kerro se meille lähettämällä
sähköpostia osoitteeseen viestinta@
sydansaara.fi**



Sydänsairaala

- Sydämen hoitoon erikoistunut sairaala.
- Yli 700 asiantuntijaa, jotka tekevät työtä yhdessä sydänpotilaan parhaaksi.
- Sydänsairaalaan voi hakeutua hoitoon lääkärin läheteellä kaikkialta Suomesta.
- Hyvä hoitoonpääsy: tällä hetkellä noin 1,5 kk läheteen saapumisesta.
- Korkea hoidon laatu ja asiakastyytyväisyys.
- Julkismisteinen yhtiö, jonka omistavat Pirkanmaan hyvinvointialue, Keski-Suomen hyvinvointialue ja Kanta-Hämeen hyvinvointialue.
- Lisäksi yksityisvastaanotto, jossa avattiin uutuutena eteisvärinäklinikka syyskuussa 2024.



Sydänsairaala

MM-Göteborgin vaihtelevassa säässä vakaata menestystä Suomelle

Teksti: Christer Sundqvist

Yleisurheilun ystäville tarjoutui runsaasti katsottavaa ja koettavaa, kun heti Pariisin olympialaisten jälkeen katseet kääntyivät Göteborgin suuntaan 13.-25.8.2024. Naapurimaan järjestämiin masters-yleisurheilun MM-kisoihin suuntasi 307 suomalaisurheilijaa ja noin 8000 urheilijaa yli sadasta eri maasta. Suomi osoitti olevansa Masters-yleisurheilun mahtimaa sijoittumalla mitalitaulukossa peräti seitsemännelle sijalle. Urheilijamme saavuttivat 28 kulta-, 37 hopea- ja 24 pronssimitalia.

Hellettä, sadetta ja kovaa tuulta

Viehättävä Göteborgin kaupunki otti urheilijat vastaan vaihtelevassa säässä. Trooppisen myrskyn jälkimainingeissa koettiin muutama tuulinen ja märkä päivä, mutta päällisin puolin hyvin sujuneet kisat kilpailtiin suosiollisessa säässä. Mitalisadetta saatiin Suomeen jokaisena kilpailupäivänä.

Suomalaiset tulivat kisakaupunkiin sekä omatoimisesti että Aikuisurheiluliiton järjestämällä ryhmämatkoilla. Joukkueen yhteishenki oli hyvä ja moni oli kiitollinen liiton tarjoamasta tuesta paikan päällä. Moni oli kiitollinen siitä, kun kisapäivät olivat kohtuullisen lyhyitä. Näin jäi aikaa ja energiaa iltaohjelmalle ja palautumiselle. Heikko kruunun kurssi otettiin tyytyväisenä vastaan ja iloittiin Svea-maman tarjoamista edullisen tuntuista ruoka-annoksista. Toimiston väki (**OKi** ja **Karita**) ratkaisi päivittäin syntyneitä pieniä ja suuria pulmia, puheenjohtaja **Reijo Häyrinen** piti tottuneesti ohjakset käsissä, **Jari Jaakkola** hieroi suomalaiset huippukuntoon ja **Christer Sundqvist** toimitti päivittäin lähes reaaliajassa kisareporttejaan. Tavaksi voisi tulla Göteborgissa hyvin toiminut valokuvien jakelu some-viestimien kautta, ainakin silloin, kun SAUL Median oma valokuvaaja on estynyt.

Ensimmäisten päivien aikana kisako-neisto yski hieman, mutta sujuvuutta ja opaskylltten lisäämistä havaittiin alkukaoksen jälkeen. Totuttelu Göteborgin joukkoliikenteeseen ja kisajärjestäjien kyytirtatkaisuihin vei oman aikansa.



Urheilijoita valmistautumassa aamupäivän kisoihin Göteborgin MM-kisoissa. Vasemmalta Kunto Viiru (M80, osallistuu neljätteentoista peräkkäiseen MM-kisaan!), Timo Vähäkuopus, Reijo Häyrinen ja Jouni Tenhu (M85, ME-mies).

Kilpailupäivien kohokohtia

Päivien aikana kävi selväksi, että suomalaiset pärjäsivät hyvin masters-yleisurheilussa. **Jouni Tenhu** (M85) oli täysin ylivoimainen viskaten keihäänsä maailmanennätyslukemiin 40,09. Heittomaa-ottelussa saavutettu tulos 41,36 ei vielä ollut kisajärjestäjien tiedossa eikä sitä MM-tulosta vielä tätä kirjoitettaessa näy WMA:n listoilla. Saman lajin taitaja **Esa Kiuru** otti tuttuun tyyliin kultaa 75-vuotisten sarjassa.

Kirsti Viitanen (N80) näytti monipuolisuutensa. Kultaa tuli N75-pikaviestissä, painonheitossa ja heitto-5-ottelussa, hopeaa kolmiloikassa ja kiekossa sekä pronssia pituudessa, keihäessä, moukarissa ja kuulassa. **Jarmo Lipasti** (M75) ilahdutti meitä hyvillä suorituksilla. Erityisen mieluista oli seurata Lipastin hienoa seiväskisää Latvian kovaa kilpakumppania **Valdis Celaa** vastaan. Kultaa tuli seipäessä ja kymmenottelussa, hopeaa korkeudessa ja lyhyellä aitamatkalla.

Hannele Kivistö (N80) osoitti olevansa maailmanluokan kestävyysjuoksija kuudella mitalillaan. Kultaa Hannele saavutti 5000 metrillä, 8 km maastojuoksussa ja puolimaratonilla. Hopea pujotettiin kaulaan 10 km maantiejuoksun, puolimaratonin N70-joukkuekilpailun ja 1500 metrin jälkeen. **Marjatta Taipale**

urakoi viiden mitalin verran. Kultaa tuli N75-pikaviestijoukkueen jäsenenä, hopeaa pituudessa ja 100 sekä 200 metrillä, korkeudessa tuli pronssia.

Simo Piispan (M45) kymmenottelua seurasi laaja suomalainen kannustusjoukkue. Kannustuksen ja Piispan urakoinnin seurauksena pujotettiin kultamitali kaulaan.

Kuvakoosteessa joitakin suomalaisurheilijoita ja tuloslitteessä kaikkien suomalaisten tulokset.



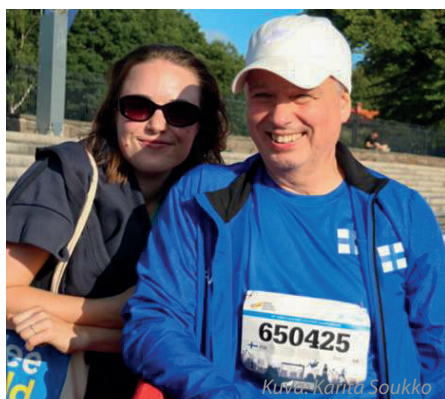
Hannele Kivistö urakoi pitkillä matkoilla MM-Göteborgissa.



Kisajärjestäjät osoittivat hyvää pelisilmää viemällä 75-vuotiaiden seiväskisan sisähal-
liin. Jarmo Lipasti oli iloinen päästessään
hyppämään hallin sisällä kaatosadetta ja
tuulta paeten. Kultaa Lipastille!



Kirsti Viitanen (N80) on tottunut urakoi-
maan arvokisoissa. Göteborgin MM-kisois-
sa Kirsti saavutti 9 mitalisijaa.



Pasi Peura tyttäriineen.



Voittoisa N35-pikaviestijoukkue Göteborgin MM-kisoissa! Laura Kolehmainen, Erika
Utriainen, Marjukka Tuominen ja Ida Hellman.



Simo Piispa (M45) oli oivallisessa vireessä
Göteborgin MM-kisoissa. Ykköstila kym-
menottelussa on erittäin kova suoritus.



Göteborgin MM-kisoissa Juhana Mäkelä
(M40) teki selvää jälkeä painonheitossa ja
voittajalla oli aihetta tuuletuksiin.

Mitenkään ei voi väheksyä Pasi Peuran urotekoa 65-vuotiaiden keihääss. Hän voitti
latvialaisen olympiavoittaja Dainis Kulan (Moskova, 1980) ja sijoittui Göteborgin
MM-kisoissa komeasti toiseksi. Ukrainan Serhii Havras oli tällä kertaa liian kova pala.
Pasi viihtyi MM-kisoissa tyttärensä kanssa.



Kuva: Karita Soukko

Kiekossa ja heitto-5-ottelussa tuli MM-kultaa Tanja Komulaiselle (N40) ja lisäksi pronssia kuulassa.



Kuva: Karita Soukko

Erja Rinne (N60) harmitteli, miten pienestä mitali jäi kiinni MM-Göteborgissa.



Kuva: Karita Soukko

Henna Anunti (vas.) sai paljon apua Miia Uskalinmäeltä korkeushypyssä. Henna Anunti hyppäsi korkeudessa uuden Suomen ennätyksen ja sillä irtosi MM-hopea!



Kuva: Marjatta Räsänen

Suomen N65 puolimaratoonarit laulavat Maamme laulua palkintopallilla Göteborgissa. Marjatta Räsänen, Riitta Ristikangas ja Aila Siltala muodostivat kultaa kahmineen joukkueen.



Kuva: Karita Soukko

Keijo Aaltonen (M70) iloitsi heitto-5-ottelun kultamitalista ja moukarin hopeasta Göteborgin MM-kisoissa.



Kuva: Oki Vuonoranta

MM-pronssia saavuttaneen Anna-Liisa Salmisen (N65) loikat olivat kohdillaan Göteborgissa.



Kuva: Atte Lähdekorpi

Tässä on Suomen voittoisa M75-kvartetti 4x400 m viestissä Göteborgin MM-kisoissa! Oikealta Taisto Pietilä, Heikki Pesonen, Ahti Finning ja Teuvo Mettälä.



Kuva: Karita Soukko

Tomi Kanto (M50) oli hyvin tyytyväinen 3000 m estejuoksun jälkeen. Upeasti Tomi saavutti MM-hopeaa Göteborgissa!

WMA:n yleiskokous

WMA:n yleiskokous järjestettiin MM-kilpailun yhteydessä.

Merkittävin muutos tehtiin liiton sääntöihin. Jatkossa mestaruuskilpailuja ei enää valita yleiskokouksessa, vaan hallitus tekee päätöksen.

Yleiskokouksessa oli kaksi henkilövalintaa 1. presidentti 2. rahastonhoitaja:

- Liiton presidenttinä jatkaa Margit Jungmann, Saksa.
- Uudeksi rahastonhoitajaksi valittiin Colleen Barney, USA



Lisäksi kokouksessa valittiin kunniajäseniä (ei suomalaisia), käsiteltiin liiton talousluvut ja esiteltiin kisajärjestäjiä.

Talous: WMA:n talous on vakaalla pohjalla. Liitto on pohtinut henkilön palkkaamista päivittäisten asioiden edistämiseksi. Toistaiseksi jatketaan kuitenkin vapaaehtois pohjalta.

Tulevat kilpailut: Vuoden 2025 MM-hallit USA:ssa. Floridan esittely oli hieno. Tapahtumapaikka on kompakti. Esittelijät muistuttivat kilpailijoita hakemaan viisumin/ESTAN ajoissa.

Vuoden 2026 kesäkilpailut järjestetään Etelä-Koreassa Deagussa. Olosuhteet ovat hienot. Paikallishallinto on asettanut WMA:n MM-kilpailun.

Kokous kesti kahdeksan tuntia. WMA ei ole toimittanut pöytäkirjaa vielä jäsenmailhin.

WMA kunniagalleria

WMA:n hallitus valitsi kahdeksan henkilöä kunniagalleriaan. Valitut henkilöt mestareita lajissaan ja yhteisöissä, joissa he elävät, koska he ovat inspiroivia ja vaikuttavat merkittävästi ympärillään.

Valitut henkilöt:

Heather Ruth Carr (Australia), Julie Brims (Australia), Takumi Matsushima (Brasilia), Karla Del Grande (Kanada), Carol Lafayette-Boyd (Kanada), Juliana Gumpil (Malesia), Wacław Kankowski (Puola), Matthias Sunneborn (Ruotsi), Emma McGowan (USA), Rachel Guest (USA), Allan Tissenbaum (USA)

Lisätiedot löytyvät WMA:n verkkosivuilta, <https://world-masters-athletics.org/news/2024-gallery-of-champions-induction-ceremony/>

Urheilijakokemus

WMA:n MM-vuorijuoksu Espanjan ensilumessa

Matkoina oli 34 km vuorijuoksua, 6 km ylämäkijuoksua ja ... Suomesta oli yksi edustaja kahteen ensimmäiseen lajiin. Raportin kisakokemuksesta meille lähetti Juhani Kuittinen M60-sarjan ylämäkijuoksusta.

Matka oli ylämäki-/vertikaalijuoksua ja pituus 6,5 km, jossa nousua 980 metriä.

Oli aika raaka keli, ensilumi satanut juuri perjantaina 13.9. ylös 2000 metrin korkeudelle.

Lähtöpaikalla lämpöä oli +5 astetta ja maalipaikalla 2300 metrissä tuntui -7 asteelta kovan tuulen takia. Itse juoksu oli tuulensuojaisella puolella vuorta ja tuntui ihan ok.

Kilpailu meni hyvin, sijoitus 13/38, aika 1:04:18, mikä olisi tuottanut joukkuemitalin, jos olisin isomman maan esim. Italian kansalainen. Etenin noin 95 % vauhdilla ilman maitohappoa koko kilpailun ja ohitin viimeisen 3 km aikana 17 kilpailijaa. Viime kausi jäi väliin loukkaantumisten takia, joten tämä kilpailu oli kuntotesti, missä mennään. Tämä oli viides kerta, kun osallistuin. Suomalaisen tulokset löytyvät tulosliitteestä.

Teksti ja kuva: Juhani Kuittinen





Finland har fina vuxenidrottare

Vuxenidrottsförbundet efterlyser nya förmågor till de talrika utskott, som sköter om att förbundets verksamhet flyter fint framåt. Förbundet skall få en ny mästerskapsmedalj och önskar feed-back från sina medlemmar.

Styrelsens viceordförande **Marjo Sjögren** har suttit sitt maximala antal år i styrelsen och kommer nu att avgå. Hon blickar tillbaka på sin 6-årsperiod med stor tacksamhet. Hon har fått vara med i ett väl fungerande förbund. Hon tackar **Oki** och **Karita** för fint samarbete. Marjo fick vara viceordförande tillsammans med två duktiga ordföranden, **Tapio Lindroos** och **Reijo Häyrinen**. SAUL:s ekonomi är stabil trots att vi gått mot bistrare tider bidragsmässigt. SAUL Media lovordas för den ökade synligheten för våra idrottare. Vuxenidrotten är en stor och viktig medspelare i idrottsrörelsen.

Tidningens profil är duktiga löparen på kort distans, **Laura Kolehmainen**, som **Juha Kylänpää** har intervjuat. Hon har gjort djärva satsningar under de senaste åren. Hon överraskade oss med att knipa en silvermedalj i 40-årsklassen på långa häcken i WM-Göteborg. Ett flertal finska rekord har hon gjort och den livslånga idrottskarriären fortsätter.

Motion gör att du inte föräldras så snabbt påstår hälsoskribenten **Christer Sundqvist**. Han bygger sitt påstående på solid, vetenskaplig grund. Det gör gott för hela kroppen att röra på sig. Fungerande muskler, hjärt- och kärlsystem samt en pigg hjärna leder till en gemytligare ålderdom.

Flimmer är en mycket vanlig hjärtsjukdom, som ser ut att öka hela tiden. Förbundets samarbetspartner Sydänsairaala har skrivit en fin artikel om det vad man skall göra om man får denna åkomma.

Christer Sundqvist har redogjort för framgångarna i VM-Göteborg. Finland har jätteduktiga friidrottare för vi fick 28 guld-, 37 silver- och 24 bronsmedaljer och placerade oss på en sjunde plats i medaljtabellen. Den sociala gemenskapen var fin och många åkte hem till Finland igen med goda minnen i bakfickan. Tidningens resultatbilaga visar finländarnas alla resultat.

WMA:s världsmästerskap i löpning på stigar i bergig terräng gick av stapeln i Spanien och det har **Juhani Kuittinen** skrivit om. **Kalle Kulmala** och Juha Kylänpää skrev om FM i mångkamp i Keuru och Oki Vuonoranta om Masters-stafetterna i Finnkampen. **Mika Parkkali** hade varit och titta på FM i tävlingsgång i Björneåborg. FM på rullskridskor tävlades i Tammerfors vet Toini Nousianen berätta för oss och **Tapio Ojala** åkte till Kauhajoki där han övervakade FM i alla fem kastgrenar. Tapio hann med mycket för han skriver även om FM i maraton i Jyväskylä. Juha Kylänpää och **Aarto Nevala** berättade om FM i trail-running, som tävlades i Ylöjärvi.

Studerande från MBA-linjen i Aalto universitetet har hjälpt Vuxenidrottsförbundet få en bättre inblick i organisationen. Tyngdpunktsområden har varit tävlingsverksamheten och hur man når nya medlemmar samt det hur frivilliga kan rekryteras med. Vi fick många nya tips hur verksamheten kan effektiviseras.

Ikäinstituutti (institutet som informerar om åldrande) har berättat om effekten av motion för den åldrande befolkningen.

Christer Sundqvist



Tauno Lauri

Eron hetkiä

Kyläkulttuuri oli ennen ruutuaikaa erilaista ja mukavaa. Se oli myös yhteisöllistä ja suvaitsevaista. Äidin puolen mummolan postilaatikkoon tuli Kansan Tahto, Päivä Mies ja Siionin lähetyslehti. Mummo oli uskossaan ja pappa SKDL:n kannattaja. Seurojakin pidettiin.

Seurat, lauluseurat, tanssit ja talkoot olivat 40–50 vuotta sitten merkittäviä tapahtuma- ja kohtaamispaikkoja. Urheiltiin, pelattiin pallo- ja korttipelejä. Oltiin hippasilla, jukualaisittain öyvisillä. Nuoret ja vanhemmat kohtasivat. Toiset seuroissa, toiset tansseissa. Tansseissa käytiin kaikilla lähitienoon tanssi-paikoilla. Sadat parit ovat löytäneet toisensa näiltä areenoilta. Näin kävi meilläkin vaimon kanssa myöhemmin Sarapirtillä. Useammat, kuten minäkin, olivat kulttuurin monikuluttajia.

Nuoruusiässä tyttöjä löytyi parhaiten lauluseuroista ja lentopallokentältä. Meillä oli taas kerran lauluseurat. Sisällä naisväki ompeli ja lauloi siioninvirsiä. Miehet olivat rantteella halkohommissa. Kylän poikien kanssa olimme tietenkin sisällä veisaamassa, siellähän oli tyttäretkin. Irwin Goodman oli tulossa illalla kylän maamiesseuran talolle. Oli jo aiemmin tehty kaverien kanssa päätös, että nyt mennään ensi kertaa tansseihin. Tyttöjäkin oli alustavasti lupautunut. Lauluseurailta oli jo loppupuolella ja meillä nuorilla oli mielessä Irwin ja tanssit. Olimme Reksan kanssa veisaamassa etupenkillä. Mummot kysyivät: ”Mikä virsi nyt lauletaan?” Reksa ehdotti tyttöjä katsellen pikaisesti, että lauletaan Siionin virsi 234 ”Nyt eronhetki meille”, ensimmäinen ja viimeinen säkeistö. Ei hyväksytty. Virsi laulettiin kokonaan, kahdeksan säkeistöä. Mutta hyvä näin, ajattelimme. Pääsemme pian tansseihin. Lähtijöitä oli vajaat kymmenen. Monet empivät ja jänistivät.

Sarakylän maamiesseuran talo oli aivan tupaten täynnä. Kaikki eivät mahtuneet sisälle. Nyt koitti elämäni ensimmäiset tanssit. Keskikoulun luokkabileissä olin käynyt ja tanssimisesta oli jo pientä kokemusta. Järjestysmiehillä oli kova urakka. Ostimme liput. Kaikki seisoivat ja odottivat Irwiniä. Hän tulikin pian ja Ryysyranta sekä muut suosikin hitit saivat väen haltioitumaan. Harjoittelin tanssimista enimmäkseen Kaisan kanssa. Väliaikaorkesterin tahdissa saimme harjoitella tangoa. Minun tanssi-idoliparini oli paikallinen romanipa-

ri, joka taisi tangon tahdit. Yritin ottaa mallia. Pari kierteli pääosin salin reunoja. Menimme Kaisan kanssa perässä. Aloimme vähitellen oppimaan. ”Lapin tango, Täysi kuu, Tango merellä, Rakasta kärsi ja unhoita ja Satu ruskeista silmistä” saivat lämpimäksi. ”Tulisuudelma” jo paljon kuumemmaksi. Poski poskea vasten mentiin, romaniparin perässä. Tämä on ihanaa. Mutta ilta loppui liian aikaisin. Ennen viimeistä valssia tanssittiin Toivo Kärjen suosikkitango ”Eron hetki on kaunis...” Olipa mukava ilta.

Kylän tietotoimiston kellokkaat tiesivät myöhemmin, että Irwin jäi aamuyöstä juhlimaan seurantalons vieressä olevan koulun opettajan kanssa. Jatkot kestivät aamuun saakka. Oppilaat olivat kertoneet, että opettaja kävi juomassa vettä kesken oppituntienkin.

Tässä oli kyllä kyläkulttuuria kerrakseen!



Uusi alku

Teksti: Olli Leino, FT/LitM

Syyskausi tarjoaa etenkin kilpailevalle urheilijalle mahdollisuuden uudelleen-syntymiseen. Tai jos ei nyt ihan näin suuria kuvioita, niin ainakin luontevan mahdollisuuden kokeilla uusia asioita urheiluun ja elämään liittyen. Ei tarvitse olla kilpaileva urheilija, vaan myös kuntourheilijalle on erittäin suositeltavaa peilata omaa tekemistä ja muuttaa totuttuja tapoja niin harjoitteluun kuin elämäntapoihin liittyen.

Tavoitteet

Syksyllä on otollinen aika rauhoittua, katsoa itseään ehkä hieman etäämpää ulkopuolelta ja tutkiskella kehityskaarta niin menneisyyteen kuin tulevaisuuteen. Analysointi voi pohjata päättyneen kauden suoritus- tai tulostasoon, mutta myös yleisemmin omiin toiveisiin urheilijana.

Aikataululliset tavoitteet voivat pitää sisällään tärkeimmät kilpailut talvikaudella ja kesän kilpailukauden arvioidun aloittamisajankohdan. Erilaisten testien ja leirien merkkäminen kalenteriin auttaa motivaation ylläpitämisessä ja tavoitteellisuudessa. Pitemmän ajan tavoitteet voivat sisältää kauden pääkilpailut tai tärkeimmän kehitysalueen määrittämisen. Aikataulu voi ulottua useamman vuodenkin päähän. Tärkeintä on tehdä päätöksiä ja tavoitteita, jotta niiden toteutumista pystyy edes jollain tavoin myöhemmin arvioimaan.

Suunnittelu ja tavoitteiden asettelu on myös psyykkisesti tärkeä hetki, sillä siinä voidaan onnistua helpottamaan treeniin sitoutumista ja kehittymisen seuraamista. Toiset haluavat asettaa realistisia ja pieniä tavoitteita, jolloin näiden palasten saavuttamisesta saa voimavaroja ja uskoa treeniin. Toiset taas asettavat tulos- tai sijoitustavoitteet korkealle oman optimaalisen kehittymisen mukaiselle tasolle, jolloin tavoite itsessään ruokkii harjoitusmotivaatiota. Jotain suurta, mitä kohti olen matkalla, haaveiden täyttymistä.

Kausijaottelu

Kausijaottelun tärkeä ajatus on jakaa harjoittelu eri kestoisiin hallittaviin kokonaisuuksiin. Treeni- ja viikkokohtaisen harjoittelunkin olisi hyvä perustua



pitempiaikaiseen suunnitelmaan, jolla pyritään progressiivisesti vahvistamaan heikkouksia ja kehittämään suorituskyyä tai teknistä osaamista. Lyhyemmissä harjoitusryhmissä on kuitenkin hyvä toimia reflektiivisesti, eli muokata harjoittelua kehon tuntemusten ja edistymisen mukaan.

Uudet harjoitusohjelmat

Syksyllä muutamia viikkoja kestävä yllimenokauden aikana olisi hyvä jättää kaikki tavoitteellinen lajiharjoittelu pois ja antaa nälän kasvaa seuraavaan kauteen. Uudet harjoitusohjelmat heti syksyyn voivat olla erinomaisia motivaation nostattajia. Jo pelkästään vammojen ehkäisyyn takia harjoitusohjelmiin tulisi sisällyttää riittävästi vaihtelua. Harjoitus-

ohjelmien tärkein tehtävä on säädellä harjoittelun tehoa ja määrää. Nämä voivat toki pohjata edellisen kauden harjoitusohjelmiin, jotka säädetään vastaamaan asetettuihin uusiin tavoitteisiin.

Uudet harjoitteet

Uusien harjoitteiden sisällyttäminen on hyvä aloittaa vaihteittain syyskaudella. Näitä kannattaa jatkaa hallittavissa olevissa pienissä palasissa läpi vuoden, jolloin kesään mennessä ne olisivat muodostuneet jo rutiiniksi ja palvelisivat maksimaalista lajisuoritusta. Uusien harjoitteiden kanssa kannattaa olla kärsivällinen, etenkin suoritusteknisissä detaljeissa. Näitä voi olla esim. pituushypyn ponnistuksen muuttaminen, keihäänheitossa liikelaajuuden lisääminen



tai juoksutekniikan parantaminen. Syyskausi on myös loistava ajankohta tehdä uusia valintoja, esimerkiksi uuden lajin harjoittelun aloittaminen. Lajia voi myös pitää vaikka sivulajina ilman tavoitteiden asettelua. On useita esimerkkejä, siitä että tällä tavalla voi löytyä itselle potentiaalisin laji tulevaisuudessa.

Elintavat

Typillisesti elämäntapamuutokset koskevat ravitsemusta tai painonhallintaa. Tämä on useimmille kaiketi se vaikein alue luoda uutta alkua. Siksi tavoiteltavien elämäntapamuutoksien kannattaa olla selkeästi rajattuja ja sopivan kokoisia. Toisille sopii tiettyjen ruoka-aineiden välttäminen tai käytön lopettaminen määrääjäksi. Toisille taas sopii paremmin käytön määrän vähentäminen tai sen seuraaminen. Joillekin voi olla hyvä tavoite lisätä ruokavalioon terveellisiä ruoka-aineita ja luoda niistä tottumus.

Vaaka on helppo mittari, jolla tavoitteiden asettelun täyttymistä voi seurata. Vaaka ei kerro kuitenkaan vain rasvan määrän vähentymisestä, sillä onnistuneessa harjoittelussa myös mm. lihasmassan kasvun vaikutus kehon massaan voi olla huomattavaakin. Kehonkoostumuslaitteet voivat siksi kertoa paremmin kokonaiskuvan muutoksesta. Mittauksia kannattaa kuitenkin tehdä säännöllisin väliajoin, esim. kerran kuussa, aina vakiovalmistautumisella (mm. sama ateria-aika, nestemäärä, mittauspäivän harjoittelu). Tällöin vältetään pahimpia virhelähteitä ja mittauksen keskinäinen vertailtavuus on parempaa. Säännölliset



verikokeet tarjoavat kuvaa mm. aineenvaihdunnasta ja testien vertailtavuus paranee. Pieni verenkuvasta on yleisin verestä analysoitava paketti, jonka avulla voi tehdä hyvinkin johtopäätöksiä elämäntapamuutosten vaikutuksista. Mikäli haluaa panostaa erityisesti fysiologisen suorituskyvyn mittauksiin, voi urheilupistoilla tehdä valvotusti testejä esim. polkupyöräergometrillä tai juoksumatolla. Pyydä vaikka joulupukilta lahjaksi itsellesi urheilupistolle testipäivä.

Voimaharjoittelu

Voima näyttelee monessa lajissa isoa roolia. Etenkin mikäli voimaharjoittelu ei ole ollut säännöllistä tai tavoitteellista,

syyskausi on paras ajankohta aloittaa se. Pääasia voimaharjoittelussa ei tulisi olla ennätysten rikkominen, vaan ajatukseltaan funktionaalisempi. Esimerkiksi voiman vaikutus lajin tulostasoon, vammojen ehkäisyyn tai suoritustekniikkaan. Voimaharjoitteluun sisältyy niin paljon suunnittelun elementtejä, että syksyllä kannattaa pyrkiä luomaan suuret linjat, tunnistaa tarpeet ja kehitysalueet. Kannattaa välttää voimaharjoittelun tekemistä vuodesta toiseen samankaltaisena toistuvana oheisharjoitteluna, vaan käyttää sitä suunnitelmallisena ja tavoitteellisena työkaluna. Se myös usein tekee harjoittelusta kiinnostavampaa.

Istahda siis alas ja hengitä pari kertaa syvään. Sitten muistiinpanovälineet esiin ja ala ensin kirjata ylös tavoitteita ja rakentaa runkoa tulevalle kaudelle omia tavoitteitasi ja haaveitasi kohti.



Ruotsi-ottelu



Kuva maaottelun oheislajina juostun 4x100m sekaviestin lähdöstä.

Ruotsi-ottelu Suomen juhlaa – Masters-viesteissä ihan uusia Suomen ennätyksiä

Perinteinen Suomi-Ruotsi maaottelu käytiin iloisissa tunnelmissa Olympiastadionilla. Kilpailut päättyivät Suomen voittoihin sekä naisten että miesten maaotteluissa. Siitä olikin jo paljon aikaa, kun voitimme molemmat aikuisten maaottelut.

Perjantaina juostiin maaottelun oheislajina 4x400 metrin sekaviestit 40-, 50- ja 60-vuotiaissa. Kilpailu olikin Masters-urheilua maailman huipulta. Olihan Ruotsi MM-kisojen mitalitilastossa kolmas ja Suomi seitsemäs tänä vuonna Göteborgissa.

Lähtö oli tasainen, eri ikäluokat kuitenkin erottautuivat matkalla melko selvästi. Koko kisan ajan yleisö kannusti urheilijoita tasapuolisesti. Perinteisestä maaottelusta on tullut vuosi vuodelta yhä lämpimämpi, kaverit kilpailevat keskenään – rakas vihällinen, on sopiva teema tähän.

Teksti: Juha Kylänpää

Kuvat: Aarto Nevala



Ruotsin ankuri Jonna Tilgner tuo kapulan ensimmäisenä maaliin. Toisena Suomen Yesenia Myllyniemi.



Ensimmäinen vaihto. Suomen Jouko Juntunen lähettää ensimmäisenä Jasmina Glad-Schreven matkaan.



Masters-viestissä iloista tunnelmaa hienon kisan jälkeen.

SM-ottelut Keuruulla

SM-ottelut käytiin melko pian MM-kilpailuiden jälkeen Keuruulla 31.8–1.9. Kilpailuissa syntyi hyviä tuloksia, osan parantaessa Göteborgin pisteitään. Kilpailuissa syntyi kaksi Suomen ennätystä ja yksi Pohjoismaiden ennätys.

Jyväskylän Kenttärheilijoiden **Pirjo Karetie** otteli Suomen ja Pohjoismaiden ennätyksen 3101 pistettä.

Kunto-Pirkkojen **Marja Niska** kirjautti 60-vuotiaiden seitsenottelussa uuden SE:n 4378 pistettä.

Jyväskylän Kenttärheilijoiden **Katja Sillgren** otteli parhaat pisteet 4548 naisissa. Sillgrenillä on upea kausi kolmen välivuoden jälkeen. Saldona 14 SM-mitalia vuonna 2024.

Keuruun Kisailijoiden **Katri Paananen** paransi kotikentällään Göteborgissa tehtyä ennätystään huimat 193p.

Miehissä Helsingin Kisa-Veikkojen **Henry Andberg** otteli pisteet 6595 eli viisi pistettä enemmän kuin Göteborgin MM-kulta sarjassa. IK Falkenin **Patrik Sandell** otteli upeasti ja voitti 50-vuotiaiden kymmenottelun pistein 6821 tehden kovimmat pisteet miesten osalta.

Kiitos Keuruun Kisailijoille hyvin järjestetyistä kilpailuista.

Teksti: Kalle Kulmala ja Juha Kylänpää

Kuva: Kalle Kulmala



SM-maantiekävely

SAUL SM- maantiekävelyt

Teksti: Oki Vuonoranta

Kuva: Mika Parkkali

SAUL:n SM-maantiekävelyt kilpailtiin lauantaina 21.9. Porissa keskustan tuntumissa. Kilpailuun osallistui n. 20 kilpailijaa.

Kilpailupaikkana toimi Porin Eteläranta, joka tunnetaan aiemmin nimeltä Jazz-katu. Pori Jazz on vuosittain toistuva jazzfestivaali, jossa on esiintynyt maailmanluokan esiintyjä. Ensi vuodeksi odotetaan paikalle mm. Sting yhtyettä

Järjestelyt Porissa olivat ensiluokkaiset. Kilpailijat saivat varmistuksen yhteydessä kisakartan. Kilpailurata oli virallisesti kv-mittaajan toimesta mitattu ja kääntöpaikat selkeästi merkitty. tapahtumapäivän sää oli mitä mainioin. Ainoa miinus oli, että useampi kävelijöistä tuli valitettavasti hylätyksi – tarkempaa kävelytekniikkaa ensi vuodeksi.



SM-RULLAT 2024

Teksti ja kuvat: Toini Nousiainen

Syyskuun 1. päivänä Kunto-Pirkat järjestivät Tampereen Kaanaan moottorikeskuksessa SAUL:n rullaluistelun ja rullasuksiihdon SM-kilpailut. Hiihtotyyli oli vapaa. Osallistujia oli noin 40 henkilöä.

Ensin näytti ankealta, kun vettä satoi kaatamalla. Kun kilpailu alkoi, sade lakasi ja tuli kaunis kesäisen lämmin ilma. Rata oli tietenkin märkä ja liukaskin. Muutama kaatuminen tapahtui, mutta vammoja ei onneksi tullut kenellekään. Hyvin järjestetyt kisat, kaikki sujui ihan mallikkaasti. Reippaita toimitsijoita riitti tarpeeksi. Makkaraa ja pientä purtavaa oli tarjolla kaikille. Vauhtia ja hauskaa yhdessäoloa.



Tapio Lindroos hoiti kilpailujen kuulutukset ammattitaidolla.



N70-sarjan luistelija Marja Metsänkylä (V-S Masters) maalissa.



Iloiset kierroksenlaskijat Sinikka Salo, Pertti Nousiainen, Aino Berg, Riitta Lehtonen, Mervi Pääkkö ja Reijo Kauppila.



Nakkilan Vireen Arto Elomäki (M60) saapumassa maaliin 7,7 km:n rullahiihdon jälkeen.



M55-sarjan rullahiihtomitalistit 1. Stefan Grannas (Vörå IF), 2. Ronny Svartsjö (IF Åsarna), 3. Timo Markkula (Kunto-Pirkat).

SM-Heitto 5-ottelu 7.9. Kauhajoki

Teksti ja kuvat: Tapio Ojala

Ottelussa saatiin uusi kisajärjestäjä SM-kisoihin Kauhajoen Karhusta, joka oli yhdessä Jalasjärven Jalaksen kanssa vastuussa heitto-ottelun järjestelyistä. Ja hyvin olikin, koska jo perjantaina saapuessa kisakentälle olivat kaikki suorituspaikat sektoriviivoineen, urheilijatuoleineen, toimitsijapöytineen ym. tarvikkeineen valmiina.

Järjestäjä oli jakanut kilpailijat 9:ään ryhmään ja joka ryhmälle omat toimitsijat, jotka kiersivät ryhmän mukana paikasta toiselle, yli 70 toimitsijaa mukana kisoissa. Tämä myös mahdollisti huolenpidon toimitsijoista, jotka pääsivät ruokailemaan yhtä aikaa ryhmän tauon kanssa. Kilpailun aloitus oli varsin juhlallinen koko noin 200 henkilöisen joukon kunniottaessa hiljaisella hetkellä edesmennyttä heittäjä Ilmari Tuomelaa hänen hautauspäivänään.

Ilmoittautuneita oli 122, ensimmäistä kertaa naisia enemmän (62). Vain 5 poisjääntiä, joten otteluita saatiin 117, mikä tekee huimat 1755 lajisuoritusta ja veryttelyt päälle päivän aikana.

Seuroina kärjessä pisteitä keräsivät V-S Masters 27 ja JKU 21 muiden jäädessä reilusti.

Alle 100 pisteen päähän otteluiden SE-lukemista pääsivät N55 Jaana Siekinen (-24p), N65 Liisa Mäkitörmä (-72p), N70 Elisa Yli-Hallila (-39p) ja M55 Petri Satto (-95p).

Suuret kiitokset molemmille järjestäville seuroille loistavista kisoista!



Jukka Perälä oli valmistanut Heitto5ottelu-taulut, jotka menivät kovimman pistesaaliin tehneille.



Jukka Perälän valmistamat Heitto5ottelu-taulut menivät miesten kovimman pistesaaliin tehneelle M70 sarjan Keijo Aaltoselle ja naisista SE:n lähelle päässeistä kovimman pistesaaliin keränneelle N65 Liisa Mäkitörmälle.



N40 mitalistit. Merja Korpelalla kisan pisin moukarikaari 52.82

SAUL SM-maraton 14.7. Jyväskylä

Teksti ja kuvat: Tapio Ojala

Kilpailu järjestettiin Finlandia Marathon-tapahtuman yhteydessä, joten mukana oli SUL ja SAUL SM-maratoonarit, kuntoilijat maratonilla, puolimaratonilla ja perjantaina lyhyemmillä matkoilla ja lisäksi koululaiset. Viikonlopun aikana liikkujia oli useita tuhansia.

Kilpailu pidettiin reitillä, jossa ensi vuonna järjestetään Masters-sarjojen EM-kilpailu, joten osanottajat saivat tuntumaa reittiin etukäteen. Harvassa paikassa saa majoituksen hotellista 50 m päästä lähtöviivasta!

Reitti juostiin neljän kierroksen kisana, joten letkan venyessä oli maalialueella melkein koko ajan joku tulossa maaliin tai uudelle kierrokselle. Kisassa oli myös tavoitejuoksijoita kuntoilijoille oman vauhdin avittamiseksi.

Sää oli sadetta enteilevä, ja klo 12 lähteneet maratoonarit saivat juosta hyvässä 14 asteen syysässä noin 3 tuntia, jolloin puolimaratonin alkaessa taivaalta alkoi kosteus sataa hiljalleen alas.

SAUL SM-maratonille oli ilmoittautunut 150 juoksijaa, joista matkaan lähti 133.

Kilpailun huollot ja reitti olivat hyvin järjestetty ja reitti varsin tasainen ja hyvä.

Oikeastaan ainoan miinukset järjestäjät saavat siitä, että ilmoittautumiset otettiin vastaan "vanhaan malliin" eikä kilpailukalenterin kautta, jolloin reitille pääsi 20 lisenssitöntä osanottajaa. Virallisista tuloksista heidät on poistettu. Korjatut yksilö- ja joukkue tulokset löytyvät lehden Tuloslitteestä.



SAUL SM-mitalit odottavat jakamista. Ensi vuonna mitalit uudistuvat.



M60-sarjan nopein juoksija oli Kyyjärven Kykyä edustava Jari Hakola ajalla 2.57.42. Toisena kuvassa Helsingin Juoksijoiden Ari Pakarinen ja kolmantena Jukka Kamula seuranaan West Coast Ultra Runners.



Hannu Kulmunki Oulun NMKY:stä voitti Suomen mestaruuden miehet 75-sarjassa ajalla 4.07.39



M35-joukkuekilpailun mitalistit: Hippoksen Maratonkerholle kultaa, Lahden Ahkeralle hopeaa ja Häjyille pronssia.



Miesten 45-sarjan voitto Toni Forsblomille (LeKiYU), hopeaa Jyrki Ruohomäelle (Hel-Run) ja pronssia Antti Nisoselle (MiKV).



N45-joukkuekilpailun voitto Häjyille ja hopeaa Rauhalahdi Road Runnersille.




PM-maastot 10.11.24 Vantaalla

Tapahtuman verkkosivut, <https://www.ku-58.fi/nordic-crosscountry-championships/>

Ilmoittautuminen [kilpailukalenteri.fi](https://www.ku-58.fi/nordic-crosscountry-championships/) 3.11.2024 mennessä.

Tule mukaan!

AALTO-YLIOPISTON MBA-TUTKINNON SUORITTAJAT TEKIVÄT PROJEKTIN AIKUISURHEILUN KEHITTÄMISEKSI

Koko vuoden neljä MBA-opiskelijaa on tutustunut Aikuisurheiluliiton toimintaan liiketoiminnan lasien kautta. Projektin alullepanija ja omistaja, Douglas Portugal, on itse aloittanut pikajuoksun harrastamisen viime vuonna ja osallistui ensimmäisiin Masters-kilpailuihinsa Jyväskylän SM-halleissa. Kaikki mukana olleet opiskelijat, jotka valittiin mukaan tähän tiimiin, työskentelevät yritysmaailmassa ja ovat kiinnostuneita liikkumisesta.

Projekti alkoi liiton toimihenkilöiden ja joidenkin vapaaehtoisten tapaamisella, edeten viiden jäsenseuran edustajan haastatteluihin. Pääaiheina olivat kilpailujen järjestäminen sekä uusien urheilijoiden ja vapaaehtoisten löytäminen. Tämän lisäksi haastateltiin vertailukohtana Palloliiton edustajaa. Aikuisurheiluliiton prosesseja verrattiin liiketoimintamalleihin ja asiakashankintaan. Näiden pohjalta tehtiin ehdotus liiton toiminnan kehittämiseen.

Elokuussa työn lopputulokset käytiin läpi SAUL-toimiston kanssa, syyskuussa ne esiteltiin yliopistolle ja lokakuussa liiton hallitukselle. Ehdotuksina liitolle oli mm. tuottaa Kilpailujärjestäjän käsikirja, josta löytyisi koottuna kaikki oleellinen tieto, teettää kysely urheilijoille ja va-



Projektin tekijät Kai Nyman, Douglas Portugal, Jarkko Mäkiranta ja Elina Suomalainen yhteiskuvassa liiton edustajan Karita Soukon kanssa Aalto-yliopiston esittelytilaisuudessa 17.9.2024.

paaehtoisille, jotta saamme paremman kuvan "asiakkaittemme" arvoista ja motiiveista ja kolmanneksi tehdä markkinointisuunnitelma, johon sisältyy sosiaalisen median ja verkkosivujen tehokkaampi käyttö.

Jos sinä, Ikiliikkuja-lehden lukijamme, haluaisit olla mukana kehittämässä jotakin näistä osa-alueista, laita viestiä liiton toimistoon: toimisto@saul.fi. Viedään yhdessä aikuisurheilua eteenpäin!

SM-polkujuoksut hyvässä säässä mukavalla reitillä Ylöjärvellä

Teksti: Juha Kylänpää

Kuvat: Aarto Nevala

Polkujuoksut juostiin Lamminpään Korven majalla sopivan vaativalla reitillä. Matkana kaikissa sarjoissa oli kuusi kilometriä. Kilpailuun ilmoittautui 114 juoksijaa, joista 105 lähti matkaan. Tuloksen sai 104 juoksijaa yhden urheilijan keskeytettyä.

Miesten sarjojen nopein oli Vehkalahden Veikkojen **Mikko Tyni**, joka voitti 40-vuotiaiden Suomen mestaruuden.

Naisten kokonaiskilpailun nopein oli 35-vuotiaiden Hippoksen Maratonkerhon **Heli Sampolahti-Hänninen**.

Masters-urheilussa on tärkeä voimavara yhteisöllisyys. Aika moni juoksija lähtikin mukaan joukkuekilpailun vuoksi. Palkintopallilla nähtiin paljon iloisia ilmeitä ja tuuletuksia. Osanottajia oli eniten 55- ja 70-vuotiaiden miesten sarjoissa, kymmenen kummassakin.

80-vuotiaissa Spoven **Hannele Kivistö** oli nopein ja Jyväskylän Kenttäurheilijoiden **Pirjo Karetie** oli toinen. Järjestävän seuran, Kunto-Pirkkojen **Tellervo Pihlajaniemi** oli kolmas.

Kilpailuiden vanhin osanottaja oli Kan-kaanpään Urheilijoiden **Armas Liimu**, 85-vuotiaiden Suomen mestari. Liimu sai mestaruuden lisäksi SM-hopeaa 75-vuotiaiden joukkuekilpailussa **Pentti Hiirjoen** ja **Anssi Joutsenlahden** kanssa. Spove vei mestaruuden joukkueella **Auvo Nevalainen**, **Juhani Tikkanen** ja **Raimo Niemi**. Nevalainen sai tuplakultaa vieden myös henkilökohtaisen mestaruuden.

Kunto-Pirkat järjestivät kilpailun ammattitaitoisesti. Yhteinen lähtö kaikilla sarjoilla oli kello 12:00 ja palkintojenjaossa viimeinen SM-mitali pujotettiin Armas Liimun kaulaan kello 14:10.

*Hyvin järjestetyt kisat ja sääkin suosi.
Suuri kiitos Kunto-Pirkoille!*



Kilpailijat valmistautuvat starttiin.



Päivän nopein, Mikko Tyni, tulossa maaliin.



Pirjo Karetie, Hannele Kivistö ja Tellervo Pihlajaniemi.



KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ



70-vuotiaiden miesten palkintojenjaossa, jossa Spove, Kunto-Pirkat ja Jyväskylän Kenttäurheilijat.

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.



Varaa aika veloitusettomaan näöntarkastukseen synsam.fi

Lisää voimaa vuosiin liikkumalla

Lihaskvoima ja tasapaino ovat liikku-
miskyvyn kulmakivet. Kun alkavia
merkkejä lihasvoiman ja tasapainon
heikkenemisestä ilmenee, on viimeis-
tään aika lisätä liikkumista. Lihaskvoimaa ja tasapainoa ei ole koskaan liian
myöhäistä parantaa. Oikeanlaisella
harjoittelulla tuloksia tulee nopeasti.

Tunnistatko merkit?

- Tuolilta nousu on muuttunut vaikeam-
maksi
- Portaissa kävely on raskasta
- Kävelyvauhti on hidastunut
- Olet kaatunut viimeisen vuoden aikana
tai kaatuminen huolettaa
- Ulkoilu on vähentynyt

Nämä ovat esimerkkejä arjen tilanteista,
joissa tarvitaan lihasvoimaa ja tasapai-
noa. Jos tunnistat muutoksia jaksami-
sessa, olisi aika lisätä liikkumista tavalla
tai toisella!

Tankkaa voimaa

Lihaskvoima on liikkumiskyvyn kulmakivi
tasapainon kanssa. Voimaa tarvitaan
esimerkiksi tuolilta seisomaan noustes-
sa, portaissa kävellessä sekä äkillisissä
tilanteissa. Lihasmassa alkaa pienentyä
ja voima heikentyä kiihtyvästi 50 ikä-
vuoden jälkeen. Kyky lisätä lihasmassaa
ja -voimaa säilyy kuitenkin koko eliniän.
Jo muutaman kuukauden säännöllinen,
nousujohteinen lihasvoimaharjoittelu
lisää voimaa merkittävästi iästä riippu-
matta. Lihaskvoimaa olisi tärkeää olla "va-
rastossa". Jo muutaman päivän vuodele-
po sairastumisen yhteydessä heikentää
lihasvoimaa nopeasti. Jos lihasvoimare-
serviä ei ole, voi itsenäinen arki muuttua
vaikeaksi sairastumisen jälkeen.

Liikkumiskyvyn ylläpysymisen lisäksi voimaharjoittelusta on muutakin hyötyä:

- Vahvistaa luustoa
- Auttaa tuki- ja liikuntaelinvairoissa
- Auttaa ehkäisemään muistisairauksia
- Parantaa elämänlaatua

Voimaa on monenlaista

Tarvitsemme voimaa erilaisissa arjen
tilanteissa. Kun kannamme ostoskasseja
kaupasta kotiin tai kävelemme, tarvit-
semme kesto-voimaa eli kykyä tehdä
jotain asiaa pidemmän aikaa. Jotkut



Kyykky ulkokuntosalilla

tilanteet vaativat taas maksimivoimaa
eli lähes kaikki voimat käyttöön yhdellä
kertaa, esimerkiksi painavan tavarain
nostaminen. Nopeusvoimaa puolestaan
tarvitaan, jos liike pitää tehdä mahdolli-
simman nopeasti. Hyvä esimerkki tällai-
sesta tilanteesta on asennon korjaaminen
horjahtaessa.

Ikääntyessä voima ei heikkene eri
osa-alueista tasapuolisesti. Kyky maksi-
mivoiman ja nopeusvoiman tuottami-
seen heikkenee selvästi nopeammin kuin
kestovoiman. Tästä syystä esimerkiksi
kävely ei ole tehokasta voimaharjoittelua.
Voimaharjoittelua tulee tehdä riittävän
kuormittavasti. Kun jaksat tehdä liikettä
enintään 10 kertaa ja reilun tauon jälkeen
toistaa sarjan 1-2 kertaa, on harjoittelu
riittävän kuormittavaa. Viimeisten tois-
tojen pitää tuntua raskailta. Tärkeää on
harjoitella säännöllisesti, vähintään kaksi
kertaa viikossa, ja lisätä vastusta voiman
karttuessa.

Harjoittele tyyllilläsi

Voimaharjoittelua voi tehdä monella
tavalla. Kuntosalilla vastuksen voi säätää
helposti itselle sopivaksi ja lisätä sitä
voimien kasvaessa. Kotiharjoittelussa voi

joutua käyttämään mielikuvitusta, jotta
harjoittelusta saa riittävän kuormittavaa.
Avuksi voi ottaa pienvälineitä, kuten
nilkkapainot tai jumppakuminauhat,
joita saa monesta kirjastostakin lainaksi.
Lisä-
vastusta saa myös vedellä tai hiekalla
täytetyistä pulloista tai repullisesta
kirjoja. Myös portaita voi hyödyntää
harjoittelussa. Tärkeintä on kohdistaa
harjoittelu alaraajojen lihaksiin. Vinkkejä
kuntosalilla, koti- ja porrasharjoitteluun
saat maksuttomalta Voitas.fi-sivustolta
(www.voidas.fi).

Proteiinista voimaa lihaksille

Monipuolinen ja säännöllinen ravitsemus
edistää liikkumiskykyä ja hyvinvointia.
Proteiini antaa lihaksille voimaa ja tukee
vastustuskykyä. Ikääntyneille suositel-
laan proteiinia enemmän kuin nuorem-
mille: 1,2-1,4 g kehon painokiloa kohti
päivittäin. Voimaharjoittelupäivänä myös
ruokailujen ajankohtaan kannattaa kiin-
nittää huomiota. Proteiinipitoista ruokaa
kannattaa syödä n. 1-1,5 tuntia ennen
harjoitusta ja nauttia proteiinipitoinen
välipala joko harjoittelun lomassa tai
enintään tunti harjoittelun jälkeen.



Tandem-kävely



Askelkyyky portaissa

Tasapaino

Liikkumiskyvyn toinen kulmakivi tasapaino on taitoa pysyä pystyssä sekä hallita asentonsa paikalla ja liikkeessä. Tasapainon hallinta edellyttää aistien, lihasten ja hermoston yhteispeliä. Tasapaino heikkeneekin iän myötä, koska aistit ja lihasten toiminta heikkenevät ja

hermoston toiminta hidastuu. Tasapaino on kuitenkin taito, jota pystytään harjoittamaan iästä riippumatta.

Hyvän tasapainon merkitys korostuu etenkin yllättävissä tilanteissa, kun ympäristön olosuhteisiin täytyy reagoida nopeasti. Tasapainoa tarvitaan erityisesti, kun kävellään epätasaisessa maastossa,

liukkailla tai ihmisvilinässä. Myös tavaroiden nostelu lattialta, yläkaappeihin kurottelu, peseytyminen ja pukeutuminen sekä monet muut arjen tilanteet vaativat tasapainoa.

Harjoittelun pitää haastaa

Tasapainoa ja koordinaatiota haastavaa harjoittelua suositellaan tehtäväksi ainakin kolme kertaa viikossa. Tasapainoa haastavat esimerkiksi tanssi, maila- ja pallopelit ja monet arkiset askareet kuten kurottelut, kumartelut ja marjojen poiminta metsässä. Kävelyllä kannattaa poiketa poluille epätasaiseen maastoon ja vaihdella kävelyn rytmiä ja suuntaa – kiihdyttäen, jarruttaen, etuperin, takaperin, sivuttain. Kotona tasapainoa voi haastaa kävelemällä varpailla, kantapäillä, sivuaskelluksin sekä tandem-kävelyllä.

Jos tasapainoa halutaan parantaa, on harjoittelussa tärkeää haasteellisuus ja nousujohteisuus. Harjoitellessa tulisi pysyä juuri ja juuri pystyssä, turvallisuus huomioiden. Jos pystyt seisomaan yhdellä jalalla huojumatta, se ei ole sinulle tasapainoa kehittävä harjoitus. Harjoitteita voi vaikeuttaa esimerkiksi käyttämällä pehmeää alustaa, kääntämällä katsetta puolelta toiselle, heittelemällä palloa ilmaan tai tekemällä liikkeit silmät suljettuina. Jos joudut ottamaan korjaavan askeleen, voit taputtaa itseäsi olkapäälle! Silloin harjoitteessa on ollut haastetta. Tasapainoharjoittelua pitäisi tehdä niin, ettei pidä käsillä kiinni. Oleellista on hallita vartalon asento ilman käsien tukea. Myös tasapaino- ja koordinaatioharjoituksia löydät Voitas.fi-sivustolta.

Koskaan ei ole liian myöhäistä

Liikkumista ei ole koskaan liian myöhäistä lisätä ja lihasvoimaa ja tasapainoa voi kehittää iästä riippumatta. Pienetkin teot voivat olla ratkaisevia liikkumiskyvyn ja elämänlaadun kannalta. Mitä aiemmin aloitat, sitä todennäköisemmin pystyt iäkkäänäkin elämään omannäköistä elämää ja tekemään itselle tärkeitä asioita.

Jos olet aloittamassa liikuntaa pitkän tauon jälkeen, lisää liikkumisen määrää, kestoja ja tehoa pienin askelin. Tärkeintä on löytää itselle mieluinen ja hyvää mieltä tuova tapa liikkua!

Kirjoittaja: Hanna Valkeinen, liikunnan asiantuntija, Ikiliikkuja-toiminta/Ikäinstituutti



Ikäinstituutti

SAUL ja Scandic yhteistyö



**Irtiotto arkeen tai syysloma Scandicissa -
rentoudu ja nauti sekä tue samalla
aikuisurheilun kehittämistä**

Oletko varaamassa majoitusta syyslomalle tai loppuvuodeksi?

Tekemällä varauksen Scandic hotelliin tuet aikuisurheilun kehittämistä. Kehittämisen esimerkkejä ovat olleet Vi-ro-Suomi heittomaaottelu ja Ruotsi-ottelun Masters medley Tukholmassa pienellä omavastuulla joukkueeseen valituille urheilijoille. Haluamme jatkossakin kehittää kansainvälistä yhteistyötä ja tarjota suomalaisille kilpailijoille ainutlaatuisia kokemuksia.

Varaa majoitus verkkosivujen kautta,

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

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

100 KM:N MAAILMAN MESTARUUSKILPAILUT 7.12.2024, BENGALURU, INTIA



Kansainvälinen ultrajuoksuliitto (IAU) yhdessä WMA:n ja Intian yleisurheiluliiton kanssa kutsuu aikuisurheilijat osallistumaan World Masters Athletics 100 kilometrin mestaruuskilpailuihin.

Osallistumisoikeus on kaikilla yli 35-vuotiailla. Sarjat 5 vuoden välein. Kilpailussa edustetaan omaa maata ja edustuksen hyväksyy Suomen Aikuisurheiluliitto. Aikaraja kilpailussa on 11 tuntia.

- Ilmoittautumismaksu: 60 €

Ilmoittautuminen:

- Kilpailun kotisivujen kautta 31.10.2024 mennessä.



Suomen Aikuisurheiluliiton SM-vauhdittomat hyppyt

- Sunnuntaina 5.1.2025 klo 11:00

KILPAILUKESKUS: Tampereen Messu- ja urheilukeskus (Pirkkahalli), Ilmailunkatu 20, 33900 Tampere

Järjestäjä: KUNTO-PIRKAT

Osallistumisoikeus: SAUL:n jäsenseurojen jäsenillä ja henkilöjäsenillä. Kilpailu edellyttää kilpailulisenssin voimassaoloa kilpailijalta.

Sarjat:

- Miehet ja naiset 30+ vuotiaista alkaen, viiden vuoden välein.

Kilpailulajit:

Vauhditon pituus, vauhditon kolmiloikka, vauhditon korkeus ja 3-ottelu, johon ilmoittaudutaan erikseen, mutta tulokset lasketaan yksilölajeista. Pelkästään otteluun ei voi ilmoittautua, vaan on ilmoittauduttava myös kaikkiin yksittäisiin lajeihin.

Ilmoittautumismaksu:

15 € / laji, 3-ottelu 10 €. Ilmoittautumismaksut maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Maksut maksetaan Kunto-Pirkat ry:n tilille OP FI 49 5732 2620 0560 85, viitenumero 11280.

Ilmoittautuminen:

26.12.2024 klo 23:59 mennessä osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi

Jälki-ilmoittautumisia ei hyväksytä.

Osallistumisen varmistus:

Lajikohtainen varmistus tehdään sähköisesti osoitteessa <https://live.tuloslista.com> tai kilpailupaikalla 60 min ennen kilpailun alkamista.

Kukin kilpailija kilpailee omalla vastuullaan.

Tiedustelut: yleisurheilu@kuntopirkat.fi

Muuta tietoa:

www.kuntopirkat.fi sivulla.

Kilpailukeskuksena toimii Tampereen Messu- ja urheilukeskus (Pirkkahalli) A ja B-halli jossa sijaitsee kilpailukanslia, pukuhuoneet ja pesutilat.

- Kisakahvio!

Tervetuloa Tampereelle! Kunto-Pirkat ry.



IKIVINKKI

Julkaisemme joka numerossa yhden helposti toteutettavan kuntoliikuntaliikkeen. Kokeile liikettä samalla, kun luet.

ASKELKYKKY ETEEN

Seiso lantionleveydessä haara-asennossa. Astu toisella jalalla pitkä askel eteen. Laskeudu suoraan alas ja ponnista takaisin alkuasentoon. Toista sama toisella jalalla. Pidä polvet ja varpaat samassa suunnassa. Huomioi, että jalat pysyvät omilla raitteillaan, kun astut askeleen eteen.

Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia ja kehittää tasapainoa. Suurten lihasten työskennellessä syke nousee ja keho lämpenee. Lisähaastetta saat ottamalla painot käsiin tai tangon/kepin harteille.



Ikäinstituutti/Emil Ptacek

Tee koko 13 minuutin "Voimaa ja tasapainoa"-harjoitus videon avulla Ikäinstituutin Voitas.fi-sivulta. Sivulta löytyy myös muita harjoitusvinkkejä sisälle ja ulos.

SATTUMUKSIA URHEILUN PARISSA

KIERROSLASKUPAINAJAINEN

Näin eräänä yönä ennen kisoja unta, että juoksin radalla pidempää matkaa. Kun tulin viimeiselle kierrokselle, minulle soitettiin kelloa, mutta kun saavuin maaliin, kello soi uudelleen. Tämä toistui joka kierroksella. Aina oli yksi kierros vielä jäljellä! Tuntui, että jatkoin juoksua loputtomasti, eikä toivoa maaliin pääsystä ollut. Lopulta havahduin unesta siihen, että huoneeni oveen koputettiin. Ehkä tämä koputtelu tuli uniini kellon äänenä. Onneksi heräsin, ennen kuin voimat loppuivat!



Minkälaisia mieleen jääviä sattumuksia sinulle on käynyt urheilun parissa? Jaa oma tarinasi meille sähköpostilla osoitteeseen toimisto@saul.fi tai kirjeitse SAUL, Valimotie 10, 00380 HELSINKI. Julkaisemme tarinat nimettömänä, ellei toisin pyydä.

KILPAILUMANIPULAATIO

Lauantaina 9.12. vietetään kansainvälistä korruption vastaista päivää. Vuosittain vietettävä teemapäivä nostaa suomalaisen urheilukusteluun urheilun oman korruptioilmiön eli kilpailumanipulaation. Jokainen urheilutoimija voi lisätä omaa tietoisuuttaan kilpailumanipulaatiosta suostamalla SUEKin Reilusti paras -verkkokoulutuksen, jonka voi tehdä ilmaiseksi osoitteessa puhtaastiparas.fi

REILUSTI
PARAS

TOIMITSIJAPANKKI

Onko sinulla kokemusta tai halua oppia toimitsijaksi yleisurheilukisoihin? Aikuisurheiluliitolla on SuomiSportissa toimitsijapankki tulevia kisoja varten. Ilmoittaudu mukaan vapaaehtoiseksi tästä linkistä tai laittamalla postia liittoon. Voit myös ilmoittautua suoraan kilpailuja järjestävään seuraan. Toimitsija- ja tuomarikoulutusta sekä itseopiskelumateriaalia löytyy Urheiluliiton sivuilta: <https://www.yleisurheilu.fi/kilpailutoiminnan-koulutus/>

<https://www.suomisport.fi/events/a6ae691d-102f-450d-8046-78b7bf7ca5d0>



Kuva: Anna Rusilko

MUISTA SEURASI AKTIIVEJA TAI VETERAANIURHEILIJAA VUODEN PÄÄTTYESSÄ

Aikuisurheilun parissa viihtyville hyviä lahjaideoita jouluksi tai kauden päättäjäisiin on

- 1) Aikuisurheilun 50-vuotishistoriikki (30 €)
 - 2) Ikiliikkuja-lehden vuositilaus (45 €)
 - 3) Kuuluttajaopas yleisurheilukisoihin (10 €)
 - 4) Aikuisurheiluliiton lippalakki (20 €) tai juomapullo (5 €)
- Kaikki tilaukset osoitteeseen toimisto@saul.fi.



Aikuisurheilun PM-hallikisat 13.-16.2.2025

Tervetuloa mukaan SAUL:n matkalle PM-hallikilpailuihin Norjaan.

Kilpailut pidetään Nesin kunnan ja Neskollenin kylän Nes Arenalla.

Kilpailupaikalta on matkaa Oslon keskustaan alle 50 kilometriä, Oslon lentoasemalle noin 20 kilometriä ja majoituspaikkaan Qality Airport Hotel Gardermoenille**** noin 15 kilometriä.

Matkaohjelma

- 13.2. Lento Helsinki-Oslo
- 14.-16.2. PM-kilpailut Nes Arena
- 16.2. Lento Oslo-Helsinki

Finnairin suorat lennot

AY913

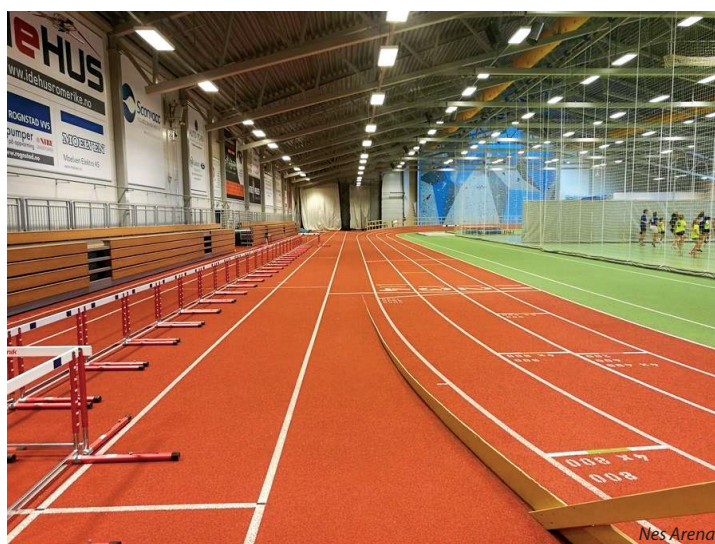
- To 13.2.2025
- Helsinki klo 12.00 - Oslo Gardermoen klo 12.30

AY918

- Su 16.2.2025
- Oslo Gardermoen klo 20.50 - Helsinki klo 23.15

Majoitus ja aamiaiset

- 13.-16.2. Qality Airport Hotel Gardermoen****
- Tasokas hotelli sijaitsee Oslo Gardermoenin lentoaseman ja Nes Arenan välillä.
- Puolen tunnin matka hotellilta hallille onnistuu omalla aikataululla tunnin välein kulkevalla bussilla.



Matkan hinta 540 euroa

- sisältää Finnairin suorat lennot ja laukun ruumaan
- kuljetukset lentoaseman ja hotellin välillä
- majoituksen ja aamiaiset jaetussa 2 hengen huoneessa
- SAUL:n matkanjohdon

Huoneesta yhdelle henkilölle tulee 160 euron lisämaksu.

Matkan hintaan voi tulla pientä muutosta mikäli Norjan kruunun arvo muuttuu.

Ilmoittautumalla matkalle 5.11. mennessä varmistat Finnairin ryhmälentopaikat, kunhan kiintiössämme on vielä paikkoja jäljellä.

Matkan varausmaksu on 150 euroa.

Tervetuloa Norjaan PM-mitalijahtiin!



PM-kilpailut toimivat myös erinomaisena valmistautumisena kevään MM-hallikilpailuihin Floridaan.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

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

