

IKILIUKKUJA

AIKUISURHEILULIITON TIEDOTUSLEHTI 1 - 2025



HENKILÖKUVA

**TOMI
KANTO**

AIVOTERVEYS

**MUISTI-
LIITTO**

PSYKKINEN VALMENNUS

SM-HIIHDOT

**KOTKA
2025**

SM-VAUHDITTOMAT



Jäsentiedote



Suomen Aikuisurheiluliitto ry:n KEVÄTKOKOUS 2025

Lauantaina 26.4.2025 klo 11.00
Paikka: Valimotie 10, 00380, Helsinki

Kokouksessa käsitellään liiton sääntöjen 9§:ssä mainitut asiat, valitaan ehdollepanotoimikunnan jäsenet sekä käsitellään muut mahdolliset esille otettavat asiat.

Liiton kokouksessa käsiteltäväksi aiotut asiat on esitettävä kirjallisesti hallitukselle viimeistään kuusi (6) viikkoa ennen kokousta.

Kevätkokoukseen järjestetään etäyhteys Teamsin kautta. Etäyhteydellä osallistumisen edellyttää ennakoon ilmoittautumisen. Teams linkki lähetetään ilmoittautujalle. Linkkiä ei saa jakaa ulkopuolisille.

Yhdistyksen säännöt löytyvät verkkosivuilta osoitteessa www.saul.fi.

Valtakirjojen tarkistus on samassa paikassa klo 10.00–10.45.

Ilmoittautuminen 20.4.2025 mennessä sähköpostitse toimisto@saul.fi tai puhelimitse 050 364 5546.

Ilmoittautumisella varaudutaan kokouspäivän tarjoiuihin.

Tervetuloa!

SAUL hallitus

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 2025

pj. Reijo Häyrinen
vpj. Hannu Timonen-Nissi
Anja Rovio
Jarkko Karstila
Harri Kivikko
Riitta Koski
Raimo Koskela
siht. Oki Vuonoranta

Työvaliokunta

pj. Reijo Häyrinen
vpj. Hannu Timonen-Nissi
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
Jaana Saarela
Juha Kylänpää
siht. Oki Vuonoranta

Koulutusvaliokunta

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

Ehdollepanotoimikunta

pj. Harri Kivikko

Vastuullisuustyöryhmä

Karita Soukko
Anja Rovio
Marjo Sjögren

Itsenäinen toimija

Sirpa Grönberg, luistelu
Anja Rovio, hiihto
Juha Kylänpää, ennätyskirjuri

† MUISTAMME

Vuonna 2024 poisnukkuneita kanssaurheilijoitamme:

- | | |
|--|---|
| † Jouko Salojärvi, Mikkeli, s. 1933 | † Ilmo Törmä, Karvian Kiri, s. 1945 |
| † Simo Helminen, Kunto-Pirkat, s. 1926 | † Matti Katila, Jokelan Kisa, s. 1945 |
| † Ilmari Tuomela, Teuvan Tuisku, s. 1935 | † Aulis Savola, Lappajärven Veikot, s. 1937 |
| † Torsti Helminen, Kunto-Pirkat, s. 1936 | † Tuula Lahdenperä, |
| † Seppo Salanto, Lohjan Louhi, s. 1932 | JakobstDr, Häjyt, s. 1948 |
| † Timo Rajamäki, | † Aatos Kari, SPOVE, s. 1932 |
| Ikaalisten Urheilijat, s. 1957 | † Paavo Närvänen, Kunto-Pirkat, s. 1941 |
| † Urpo Naumanen, | † Tuomas Haapanen, |
| Tampereen Maratonklubi, s. 1948 | Helsingin Kisa-Veikot, s. 1924 |
| † Pekka Penttilä, | |
| Porin Urheiluveteraanit, s. 1924 | |

Lista sisältää liittoon tulleet ilmoitukset.

IKILIKKUJA

Suomen Aikuisurheiluliiton tiedotuslehti
ISSN 0359-9302
43. 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.
Oki Vuonoranta, päätoimittaja
Juha Kylänpää
Aarto Nevala
Karita Soukko

Vakituiset avustajat Tauno Lauri
Valiokuntien jäsenet

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

Lehti ilmestyy 5 kertaa vuodessa. Lehden
ilmestymis- ja aineistopäivät vuonna 2025 ovat:

numero	aineiston jättöpäivä	ilmestymis- päivä
1 / 2025	27.1.2025	21.2.2025
2 / 2025	26.3.2025	25.4.2025
3 / 2025	26.5.2025	27.6.2025
4 / 2025	11.8.2025	12.9.2025
5 / 2025	20.10.2025	21.11.2025

Tilaushinta 45 euroa / vuosi
Ulkomaille 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 kokoukset. Lehdessä
julkaistaan virallinen kilpailukalenteri niin
kotimaisista kuin kansainvälisistä kilpailuista.
Ikiliikkuja-lehti ei vastaa tilaamatta lähetetystä
aineistosta eikä säilytä aineistoja. Lehteen
lähetettyjä kirjoituksia ja valokuvia palautetaan
vain jos asiasta on erikseen sovittu. Ikiliikkuja
julkaistavat kilpailukutsut tarkastetaan, mutta
virheellisenä tulleista ilmoituksista ei vastata.

Sisältö

Jäsentiedote

sivu 2

Kilpailukalenteri

sivu 4

Pääkirjoitus

Anja Rovio

sivu 5

Henkilökuva

Tomi Kanto



sivut 6-7

Geenit

Christer Sundqvist

sivut 8-9

Psyykkinen valmennus

Elisa Lahdensuo



sivu 10-11

Aivoterveys

Muistiliitto ry

sivut 12-13

EM-Madeira

sivut 14-15

Svenska sidor

sivu 16

Pakina

Tauno Lauri

sivu 17

SM-vauhdittomat

sivu 18

Vauhdittomien sääntöohjeita

sivu 19

SM-hiihdot (v)

sivu 20

SAUL-valmennus- päivä

sivu 21

Ruotsi-Suomi 2025

Infoa, fanimatka

sivu 22

Viron heittomaaottelu

sivu 23

Kansikuvat: Vauhdittomista
hypyistä, kuvassa Tarmo Tupala.
Ja Ilmarin hallikisoista, kuvassa
Senni Sopanen ja Ilmari Koppi-
nen. Kuvaaja: Aarto Nevala.

Hiihdon SM-kisoista. Kuvissa
Tanja Laine (91), Jarmo Mäkelä
(85) ja Jan Bremer (62).
Kuvaaja: Oki Vuonoranta.

Seuraesittely

Turun Seniori-
urheilijat

sivu 24

EM-maraton

Jyväskylä

sivu 25

EMA League

Tarton hallit

sivu 26

Ilmarin halli- kilpailut

sivu 27

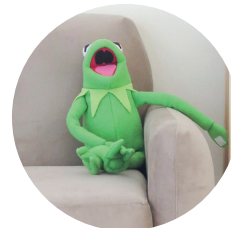
SAUL-hallitus- jäsenen esittely

sivu 28

Kilpailukutsuja

sivut 29-30

Askelmerkkejä



sivu 31

Finnkampen 2025-juhlamatka

Takasivu

KILPAILUKALENTERI

Pvm	Luokka	Järjestäjä	Paikkakunta
8.3.2025	SM-hallimoniottelut	Jyväskylän Kenttäurheilijat	Jyväskylä
22.-23.3.2025	SM-hiihdot (perinteinen)	Kunto-Pirkat	Tampere
23.-30.3.2025	MM-hallit	WMA	Gainesville, Florida, USA
12.-13.4.2025	Indoor Tetradeathlon	HKV, HelTa, Terä	Helsinki
21.4.2025	Nummelanharjun hölkkä	Vihdin Urheiluveteraanit	Nummela
26.4.2025	EMA League 3		Catania, Sisilia, Italia
27.4.2025	SM-puolimaraton	Salon Vilpas	Salo
15.-18.5.2025	EMA League 4		Shkoder, Albania
17.-30.5.2025	World Masters Games	IMGA	New Taipei City, Taiwan
17.5.2025	Kansalliset Bror Wendelin muistokilpailut	V-S Masters	Turku
25.5.2025	Kansalliset kilpailut	Vihdin Urheiluveteraanit	Nummela
29.5.-1.6.2025	EM-Off Road	EMA	Nicolosi, Sisilia, Italia
1.6.2025	Kansalliset Kauko Rokalan muistokilpailut	Kenttäurheilijat-58	Vantaa
8.6.2025	SM-maantiekävely	Saarijärven Pullistus	Saarijärvi
8.6.2025	Kansalliset kilpailut	Perniön Urheilijat	Perniö
5.7.2025	Kansalliset OriGames	Oriveden Ponnistus	Orivesi
12.7.2025	Suomi-Viro heittomaaottelu		Pärnu, Viro
19.7.2025	Kansalliset kilpailut	Kuhmoisten Kumu	Kuhmoinen
20.7.2025	Kansalliset kilpailut	Vilppulan Veikot ja Mäntän Urheilijat	Vilppula
26.7.2025	SM-viestit	Savonlinnan Riento	Savonlinna
2.8.2025	Kansalliset kilpailut	Harjavalan Allianssi	Harjavalta
8.-10.8.2025	SM-yleisurheilu	Lahten Ahkera ja LahtiSport	Lahti
23.8.2025	SM-maantiekymppi	Kunto-Pirkat	Tampere
23.-24.8.2025	Ruotsi-ottelu		Tukholma, Ruotsi
30.8.2025	SM-moniottelut	Keuruun Kisailijat	Keuruu
31.8.2025	EMA League 6		Lontoo, Englanti
6.-7.9.2025	EM-maraton	EMA/JKU	Jyväskylä
13.9.2025 alustavasti	SM-heitto5ottelu	Länsi-Uudenmaan Urheilijat	Lohja
20.9.2025	EMA League 7		Bellinzona, Sveitsi
4.10.2025	SM-maraton	Vantaan seurayhtymä	Vantaa
8.-19.10.2025	EM-yleisurheilu	EMA	Madeira, Portugali
12.10.2025	SM-maastojuoksu	IF VOM	Vöyri
18.10.2025	SM-polkujuoksu	Esbo IF	Espoo
20.-22.2.2026	SM-hallit	HKV	Helsinki
	EM-hallit	EMA	Torun, Puola
toukokuu	SM-maantiekymppi	Kenttäurheilijat-58	Vantaa
kesäkuu	SM-viestit	Kenttäurheilijat-58	Vantaa
22.8.-3.9.2026	MM-yleisurheilu	WMA	Daegu, Etelä-Korea
5.9.2026	SM-polkujuoksu	LahtiSport	Lahti
27.9.2026	SM-maraton	Jyväskylän Kenttäurheilijat	Jyväskylä
	EM-non stadia	EMA	Catania, Sisilia, Italia

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

AIKUISURHEILIJOIDEN VALMENNUSPÄIVIÄ JA -LEIREJÄ

Paikka ja aika	Lajit
Espoo 12.-13.4.2025	Ottelut, pika- ja aitajuoksu, pituus, seiväs, kävely
Pajulahti 2.-4.5.2025	Pika- ja aitajuoksu, pituus ja kolmiloikka, kilpakävely, kestävyysjuoksu
Kuortane 23.-25.5.2025	Kiekko, kuula, keihäs, paino, moukari

Lisätiedot ja ilmoittautumisohjeet: saul.fi/koulutus





Anja Rovio
hallituksen jäsen

Ajankohtaista ja tärkeää joka lehdessä

"Pääkirjoitus on sanoma- ja aikakauslehden aloitussivulla sijaitseva, päätoimittajan hyväksymä mielipidekirjoitus, joka kertoo lehden kannan ajankohtaiseen aiheeseen." (Wikipedia)

Miettiessäni tämän kirjoituksen aihetta, päätin ensin tarkastella Ikiliikkujan pääkirjoitusten aiheita neljän edellisen vuoden ajalta. Vuonna 2020 Suomenkin saavuttanut ja lamauttanut koronaepidemia heijastui kirjoituksissa eri näkökulmista katsottuna aina 2023 vuoden alkupuolelle, silloin jo enemmänkin toipumisena ja paluuna uuteen arkeen.

Kesän 2022 yleisurheilun MM-kisat Tampereella käsiteltiin ennen ja jälkeen tapahtuman. 2023 aiheita olivat käyttöön otettu aikuisurheilijoiden yleisurheilulisenssi ja aikuisurheilun asema ja paikka yhteiskunnassa. Kirjoitettiin myös kilpailutosten ikäkertoimista ja taulukoiden toimivuudesta.

Vuonna 2024 palattiin "normaaliin" vuosirytyyn, eli alkuvuodesta kirjoitettiin uuden aloittamisesta, välissä liittojen välisestä yhteistyöstä, loppuvuodesta mietittiin ja analysoitiin menneitä ja motivoitiin uuteen alkuun.

Joka vuosi useassakin numerossa paneuduttiin aikuisurheilun merkitykseen ja edunvalvontaan, seurojen merkitykseen liikuntakasvatuksessa, toimitsijoiden riittävyteen ja uusien motivoimiseen mukaan toimintaan. Aiheita olivat myös yhteisöllisyys ja terveysliikunnan tärkeys tavoitteellisen kilpaurheilun sisartoimintana ja kaikkien liikuttajana. Liiton strategia, vastuullisuus, toimintamallit, koulutus ja kilpailutoiminnan kehittäminen olivat isoja aiheita 2024.

Koko kansan liikuttaminen on edelleen kaikkien puheissa, ainakin jos jossain on rahaa jaossa. Vastuutaho tässä on korkealla. Olympiakomitean etusivulla lukee "Edistämme suomalaisten liikettä ja liikunnallista elämäntapaa, rakennamme edellytyksiä laadukkaalle ja uudistuvalla seura- ja järjestötoiminnalle ja tuotamme menestystä huippu-urheilussa. **Yhdessä jäsenjärjestöjemme ja yhteistyökumppaneidemme kanssa rakennamme liikunnasta ja urheilusta elinvoimaa Suomeen.**"

Olympiakomitealle valittiin marraskuussa uusi johtaja **Petteri Kilpinen**, aikuisurheilija ja Nuoren Suomen ja Valon entinen johtaja. Hänen tontilleen kuuluu myös tämä vaikea laji: Millä saada liikkumaan paikallaan kyhjöttävä, ylipainoinen ja elintasosairauksien riivaama kansanosana. Kansa kun on jakautunut kahtia, aktiiviset ja ne muut. Kaikki ottaisivat aktiiviset ihmiset omiin rientoihinsa, mutta miten sinne saadaan mukaan ne muut?

SOTE-ala painii resurssiongelmassa ja hallitus kiristää rahahanoja myös alan järjestöiltä. Pitäisikö ottaa käyttöön keppi vai porkkana liikuttajana? Kaksi jo ennakkoon tuhoon tuomittua vaihtoehtoa on joskus heitetty esiin mediassa. Laitetaan henkilökohtainen katto elintapasairauksien hoitokuluihin tai jokaiselle vuotuinen summa käytettäväksi hoitokuluihin - jos siitä jää käyttämättä, saat loput joululahjaksi.

Liikkumattomuuteen on kuitenkin hyvin helppo ja halpa ratkaisu, joka vaatii vain henkilön päättäväisyyttä ja yhden esteen ylityksen: Astutaan ulko-oven kynnyksen yli ja lähdetään liikkeelle.

Me voimme jokainen aloittaa tämän liikuttamisen kutsumalla jonkun toisen mukaamme lenkille tai salille. Näin liikunnasta tulee myös henkistä hyvinvointia lisäävää toimintaa.

Tomi Kanto – ammattipyöräilijä juoksi esteissä EM- ja MM-hopeaa

Teksti: Juha Kylänpää

Kuvat: Juha Kylänpää, Tomi Kanto ja Karita Soukko

Tomi Kanto on kilpaillut monipuolisesti. Kannolla on kokemusta pyöräilijänä, triathlonistina ja yleisurheilijana erityisesti estejuoksussa. Kannolla on kaksi urheiluliikettä, toinen keskittyy pyöräilyyn ja toinen juoksujalkineisiin.

Masters-urheilua 12 vuotta

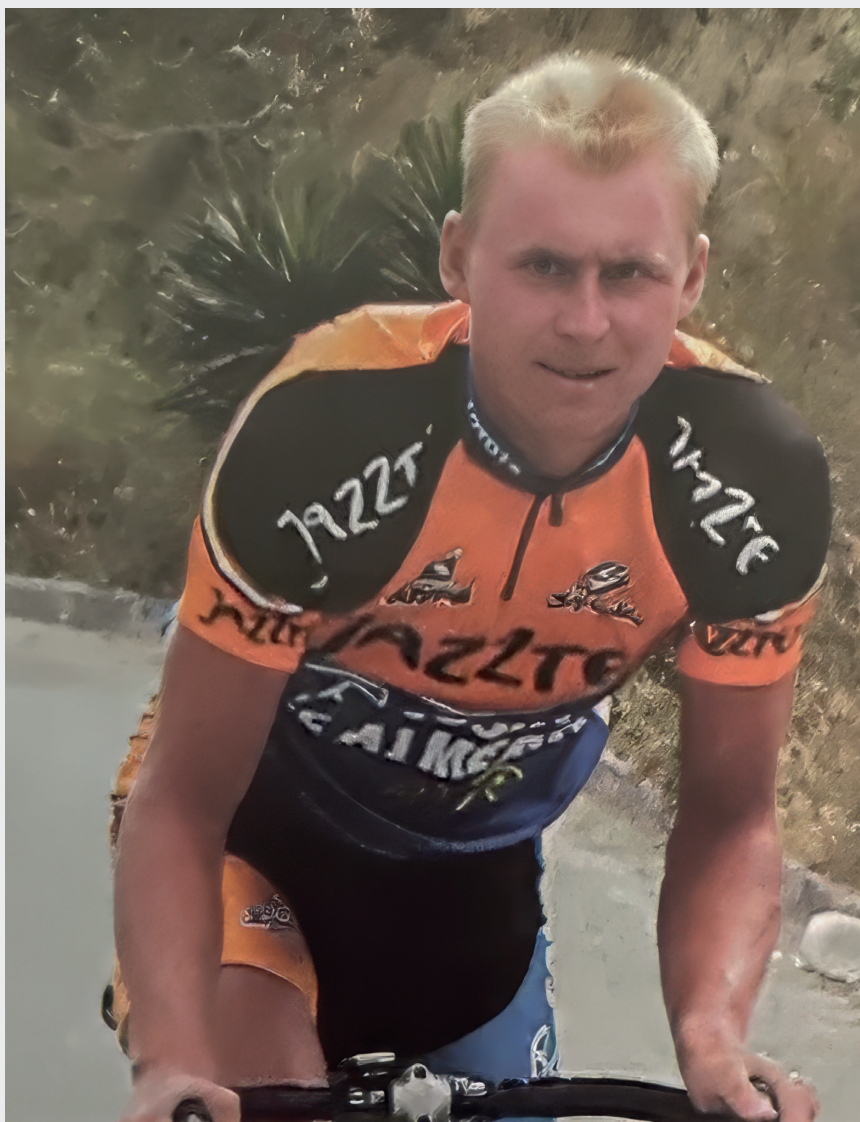
Kenttäurheilijat-58:n Tomi Kanto aloitti yleisurheilun Masters-urheilijana vuonna 2012 noin nelikymppisenä. Lajina on estejuoksu, jossa Kanto oli kilpaillut jo nuorten sarjoissa ennen siirtymistään pyöräilijäksi 23-vuotiaana. Pyöräilyuran jälkeen Kanto piti huolta kunnostaan, joten oli helppoa juosta myös numerolappu rinnassa.

– Estejuoksu on sopivan haastava laji, josta olen aina pitänyt.

SAUL:n SM-kilpailuissa mitaleita on tullut estejuoksun lisäksi 5000, 10000 metrillä ja polkujuoksussa. Yrittäjänä ja kolmen lapsen isänä harjoitusaika on ”kortilla”, 7-, 8- ja 15-vuotiaiden lasten liikunnalliset harrastukset vievät oman aikansa. Yrittäjäkään ei voi tehdä säännöllistä työaika, vaan kalenteri joustaa paljon. Kannon asettuessa viivalle numerolapun kanssa, on sitä edeltänyt hyvä valmistava harjoituskausi. Tätä auttaa hyvät arvot kestävyysurheiluun. Kannolla on poikkeuksellisen hyvä hapenottokyky, joka aikoinaan vei hänet ammattiuurheilijaksi. Juuri tämän takia hän hakeutui pyöräilyyn, jossa oli mahdollisuus saada palkkaakin siitä mistä todella piti.

Masters-urheilijana arvokilpailut alkoivat Tampereen MM-kilpailuista vuonna 2022. Ensimmäiset MM-kisat toivat 45-vuotiaiden esteissä sijan 10 ajalla 10.51,44. Kannon ennätys matkalla on 9.51,38 vuodelta 1993.

– Niihin kisoihin en ehtinyt valmistautua kunnolla, mutta kipinä arvokisoihin syttyi. Näitä on koettava lisää! Masters-kisoissa on hieno fiilis.



Kuva Tomin ammattilaispyöräilyn ajoilta.



Göteborgin MM-kilpailuissa tuli hopeamitali 3000 m estejuoksussa M50-sarjassa.

Vuonna 2023 oli ensimmäisen arvokisamitalin vuoro. Italiassa Pescaran EM-kisoissa tuli EM-hopeaa ajalla 10.48,05. Viime kesänä MM-Göteborgissa Kanto juoksi MM-hopeaa ajalla 10.29,86.

– Ensi syksyn Madeiran EM-kisat on merkitty kalenteriin, kahden hopean jälkeen tavoite on selvä. Kyllä kultaakin pitää saada.

Pyörän selässä ammattilaisena kaksi vuotta

Tomi Kanto ajoi ammattilaisena espanjalaisessa Jazztel-Costa de Almeria-talissa kaksi vuotta. Kanto on kahdeksas suomalainen miespyöräilijä, joka on saanut ammattilaissopimuksen. Ennen Espanjaan ammattilaiseksi siirtymistään Kanto kilpaili Belgiassa ja Espanjassa kaksi vuotta amatöörinä. Pyöräilyn Kanto aloitti 23-vuotiaana. Suomessa hän edusti Cycle Club Helsinki (CCH)-seuraa. Siellä havaittiin Kannon poikkeuksellisen hyvä hapenottokyky (91 ml/kg). Pyöräilykaverit, **Petri Viljasen** johdolla, ehdottivat kokeilua kansainvälisissä kisoissa. Helppoa sinne pääsy ei ollut, kahden ammattimaisen amatöörivuoden jälkeen Kanto läpäisi seulan ja sai sopimuksen. Espanjassa on 72000 kilpapyöräilijää, joilla on kilpailulisenssi, joista ammattilaisia on 150. Luku kertoo lajin suosiosta maassa.

– Ammattilaispyöräily on kova maailma, mutta sain toteutettua unelmani. Sain palkkaa intohimoisesta harrastuksestani. Sain kilpailla kolmea maailmanmestaria vastaan ammattilaisena, saksalainen **Jan Ullrich**, sveitsiläinen **Alex Zülle** ja espanjalainen **Alejandro Valverde** olivat samoissa kisoissa kanssani.

Pyöräilyssä on nykyisin paljon lajeja, maantiepyöräilyn lisäksi kilpaillaan maastossa ja radalla sekä BMX-pyöräilyssä muutamia mainitakseni. Alalajeja on kaikkiaan yhdeksän. Kannolla on kuitenkin selvä mielipide pyöräilystä:

– Kuninkuuslaji on maantiepyöräily.

Triathlon

Tomi Kanto on kilpaillut myös triathlonissa. Perusmatkalla (1,5 km uinti, 40 km pyöräily ja 10 km juoksu) Kanto on saavuttanut kaksi ikäluokkansa Suomen mestaruutta. Niissä kisoissa yli 45-vuotiaana Kanto oli kisan nopein kaikki ikäluokat huomioiden, toki yleisen sarjan (elite) urheilijat olivat nopeampia.

– Triathlon on kiva laji, mutta harjoittelu vie vähän liikaa aikaa. Uinti on kovin haastavaa, kaksi muuta laji on hallussa.



Mitali kaulassa, seuran huomion osoitus menestyneelle Masters-urheilijalle.

Yrittäjänä Helsingissä

Tomi Kannolla on tällä hetkellä kaksi urheiluliikettä. Cyclocenter Finland-yritystä hän on pyörittänyt jo 19 vuotta. Yritys on keskittynyt pyöräilyyn, jossa kehitys on jatkuvaa, polkupyöriä löytyy nyt joka lähtöön ja pyöräilylajejakin on paljon, joista asiaan paneutumaton ymmärtää vain vähän.

Kannon toinen yritys Tempo Running Store on keskittynyt juoksujalkineisiin. Yrityksellä on edustus tunnettuihin jalkineisiin. Saucony, New Balance, Asics, HOKA ja Sarva ovat lukijoille tuttuja merkkejä. Juoksujalkineissa on viime aikoina tapahtunut todella paljon kehitystä hiilikuituineen ja profileineen.

Jotta asiakkaita voi palvella mahdollisimman hyvin, on keskityttävä täysillä alan kehitykseen. Koko ajan on oltava hereillä. Moni Suomen parhaista kesävyysjuoksijoista tekeekin yhteistyötä

Kannon yrityksen kanssa. Kannon kanssa yhteistyötä ovat tehneet **Samuel Auvinen**, **Jarkko Järvenpää**, **Suvi Miettinen**, **Taru Palsa** ja **Julius Taskinen**, kaikki maajoukkueurheilijoita. Omasta seurasta lahjakkaat **Justus** ja **Junnu Korvenpää** ovat myös mukana. Triathlonisteista **Minttu Hukka** on Tomin yhtiön yhteistyökumppani.

Kannolla oli välillä jopa kuusi liikettä ja osassa niistä hän palveli laajemminkin eri urheilulajeja. Rakenne oli kuitenkin raskas ja Kanto päätti keskittyä kahteen hyvin tuntemaansa lajiin kahdessa eri yksikössä. Kun tehdään, tehdään kunnolla ammattitaitoisesti vain parhaaseen keskittynyt.

Samalla asenteella Tomi Kanto matkustaa lokakuussa EM-kisoihin Madeiralle kullankiilto silmissään.

Geenit ja urheilu-suoritus

Teksti: Christer Sundqvist, FT, biologi

Perintötekijöiden (geenien) vaikutuksesta urheilijoiden suorituskykyyn on saatu tietoa vähitellen perinnöllisyystieteen ja liikuntafysiologian tutkimusten myötä. Ajattelin tässä artikkelissa tuoda esille keskeisiä asioita tämän tärkeän tiedon kehityksessä. Asia on monimutkainen, mutta yritän kirjoittaa tästä yksinkertaisesti.

Lyhyt historiakatsaus

Jo varhain huomattiin, että tietyt fyysiset ominaisuudet, kuten lihaskasvu ja kestävyys, näyttivät usein periytyvän ”isältä pojalle”. Jos vanhemmat olivat urheilullisesti erityisen lahjakkaita, oli usein todettavissa, että samoja ominaisuuksia oli heidän lapsissaan.

1970- ja 1980-luvuilla tutkijat tekivät kaksostutkimuksia selvittääkseen, kuinka paljon suorituskykyyn vaikuttavat tekijät periytyvät. Nämä tutkimukset osoittivat, että esimerkiksi maksimaalinen hapenottookyky (VO₂max) ja lihasten rakenne (”hitaat ja nopeat” lihassolut) olivat osittain perinnöllisiä. Jo 1990-luvun alussa löytyivät ensimmäiset geenit, jotka yhdistettiin tiettyihin ominaisuuksiin urheilijassa. Esimerkiksi ACE-geenin rooli kestävyys- ja voimalajeissa alkoi selkiintyä. 2000-luvulla bioteknologian kehitys nopeutti geenien tutkimista ja nykyään tunnetaan tuhansia geenejä, jotka vaikuttavat eri tavoin urheilijan suorituskykyyn. Meidän päivinämmen geenien testaus on arkipäivää ja osataan yhä tarkemmin kohdistaa geneettinen tieto urheilijoiden harjoitus- ja ravitsemusohjelmien räätälöintiin.

David Epstein oli ensimmäisten joukossa, joka lähti selvittämään poikkeuksellisen lahjakkaiden urheilijoiden geeniprofiileja. Epstein totesi, että tietyt geenit antoivat etulyöntiaseman tietyissä urheilulajeissa. Tutkijat **Claude Bouchard** ja **Eric P. Hoffman** tunnetaan töistään, joissa selvitetään useiden geenien vaikutusta ja roolia urheilijan suorituskyvyssä. Ildus Ahmetovin työryhmä löysi huippu-urheilijoiden perintötekijöissä 155 tekijää, joilla oli merkitystä suorituskyvylle.

Urheilugeenit

Geenit vaikuttavat urheilijoiden suorituskykyyn, kestävyYTEEN, voimaan, nopeuteen ja palautumiseen. Geeneillä on usein aika hassuja nimiä ja urheilugeenit eivät ole mikään poikkeus. Nimen valinta perustuu tieteellisiin ohjeisiin ja standardeihin, jotta geenit muistettaisiin ja niitä osattaisiin käyttää tieteellisissä yhteyksissä. Esimerkiksi ACTN3-geeni valmistaa alfa-aktiini-3-proteiinia, joka on tärkeässä roolissa nopeiden lihassolujen toiminnassa. Esimerkiksi IL6-geeni valmistaa interleukiini-6:ta, joka vaikuttaa meidän valkosoluihimme. Numero 6 tulee siitä, että se oli järjestyksessä kuudes interleukiini, joka löydettiin.

Geeni nimeltään ACTN3 on siis yhteydessä nopeisiin lihassoluihin. Pikajuoksijoilla tämä ACTN3-geeni on erityisen aktiivinen ja ennustaa laajemminkin lahjakkuutta erityisesti nopeutta vaativissa urheilulajeissa. Tiedetään, että ACTN3-geenistä on kaksi yleistä muotoa, eli R- ja X-muoto. RR-genotyyppi omaavat henkilöt tuottavat normaalia alfa-aktiini-3-proteiinia, kun taas XX-genotyyppi omaavat henkilöt eivät tuota tätä proteiinia lainkaan. On helppo ymmärtää, että RR-genotyyppi omaavat henkilöt ovat yleensä parempia nopeaa voimaa vaativissa lajeissa, kuten pikajuoksussa ja kuulantönnössä. XX-genotyyppi omaavat henkilöt saattavat olla parempia kestävyyslajeissa, varsinkin jos heillä on aktiivinen PPARGC1A-geeni.

Kestävyysgeeninä pidetään PPARGC1A:ta, sillä se vaikuttaa aerobiseen kykyyn ja hapen käyttöön lihaksissa. Monilla maratoonareilla on tutkimuksissa todettu erityisen aktiivinen PPARGC1A-geeni. Tämä geeni säätelee solujen voimallaitoksia eli mitokondrioita, mikä on keskeistä aerobisessa energiantuotannossa. Geenin ominaisuuksista johtuen energiantuotanto pysyy tehokkaana pitkiä aikavälejä harjoituksissa ja kilpailuissa.

Erityinen voimantuotto-geeni löytyy MSTN:stä. Tämä geeni säätelee lihasten kasvua ja voimantuottoa. Tiedetään, että MSTN-geenin mutaatiot voivat johtaa poikkeuksellisen suureen lihasmassaan ja voimaan. MSTN-geeni on mukana myostatiin-



nin valmistuksessa. Tämä on proteiini, joka vaikuttaa lihasten kasvuun.

Geenit vaikuttavat myös siihen, kuinka nopeasti urheilija palautuu harjoituksista. Esimerkiksi IL6-geeni on yhdistetty tulehdusreaktioihin ja palautumisnopeuteen. IL6-geenin erilaiset muodot voivat vaikuttaa siihen, kuinka nopeasti urheilija palautuu kovasta harjoittelusta. Nopeampi palautuminen voi mahdollistaa sen, että urheilija kykenee harjoittelemaan useammin kuin sellainen urheilija, jolla IL-6 geeni ei ole yhtä aktiivinen. Tässä mainitut urheilugeenit ja muutama lisää voidaan mitata testipaketeilla, jotka maksavat joitakin satoja euroja.

Urheilijoiden geenitestaus

Edellä esitellyn perusteella voisi kuvitella, että urheilijoiden geenejä testattaisiin rutiininomaisesti ja valikoitaisiin, kenestä urheilijasta tulee pikajuoksija, kenestä tennispelaaja tai vaikka seiväshyppääjä. Asia ei ole näin yksinkertainen. Geenien vaikutus urheilusuoritukseen vaihtelee suuresti yksilöiden välillä. Samat geenit voivat aiheuttaa hyvin erilaisia vaikutuksia eri ihmisillä, ja vaikka tietty geeni yhdistettäisiin johonkin tiettyyn urheilulliseen ominaisuuteen, on tästä vielä pitkä matka huippu-urheilijan kehittymiseen lajissaan. Geenien lisäksi urheilijan pitää hallita hyvin harjoitteluasiat. Ravinto ja lepo määrittelevät terveysasiat ja elämässä on myös monia sekoittavia tekijöitä.

Meitä suomalaisia saattaa kiinnostaa erityisesti mestarihihtäjä **Eero Mäntyrannan** tapaus. Eerolla oli poikkeuksellisen hyvä kyky kuljettaa happea työskenteleviin lihaksiin. Mäntyrannan suvussa todettiin poikkeuksellisia ominaisuuksia punaisissa verisoluissa. Suomalaislääkäri **Albert de la Chapelle** tutki 1990-luvulla Mäntyrannan suvun punasoluja ja todisti tiede- ja urheilumaailmalle, että kun yhdistyy poikkeuksellinen geneettinen ominaisuus poikkeukselliseen harjoitteluintoon, voidaan saavuttaa merkittävä menestys urheilulajissa.

Professori **Timo Lakka** on havainnut, että urheilijan harjoittelu

tehostaa tiettyjen urheilugeenien toimintaa, jotka sitten vuorostaan käynnistävät useita säätelyketjuja urheilijan muiden geenien toiminnassa. Harjoittelu saattaa olla erinomainen tapa manipuloida geenejäsi.

Urheilun harmaata aluetta on geenimanipulaatio (urheilussa hyödyllisiä geenejä pyritään aktivoimaan keinotekoisesti) ja tämä herättää eettisiä kysymyksiä, joita WADA (Maailman antidopingtoimisto) yrittää ratkoa. On tärkeää sopia, kuinka näitä geenitietoja käytetään ja miten niillä vaikutetaan urheilijoiden mahdollisuuksiin ja reiluun kilpailuun. Geenien vaikutus urheilusuoritukseen on kiistaton ja uusia löydöksiä tehdään jatkuvasti. Tulevaisuudessa geenitestauksesta voi tulla yhä tärkeämpi osa urheilijoiden valmennusta, mutta suorituskyvyn optimointia pidän hyvin ongelmallisena.

Tutkijat ovat vielä jarruttamassa valmentajien intoa testata urheilijoiden geenejä ja näin löytää poikkeuksellisen lahjakkaita urheilijoita. Tutkijoiden mielipide esimerkiksi nopeusominaisuuksia ennustavien geenien arvosta tositalanteessa, selvinnee tästä tutkija **Carl Fosterin** kommentista: "Jos haluat tietää, onko urheilijasi nopea, paras geenitesti juuri nyt on sekuntikello. Vie hänet kentälle ja anna hänen kilpailla muiden lasten kanssa." **Ekaterina Semenova** kirjoittaa: "On kuitenkin ymmärrettävää, että huippu-urheilijoiden suorituskykyä ei vielä kukaan voi ennustaa kovinkaan hyvin pelkällä geenitestillä."

Tilanne voi kuitenkin tulevaisuudessa muuttua, kun hallitaan geenitieto yhä tarkemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Urheilijoiden perinnölliset profiilit osataan tällä hetkellä tunnistaa varsin tarkasti. Seurataan tilannetta!

Tietoa löytyy lisää

Aiheeseen liittyviä tietoja löytyy useista kirjoista ja tieteellisistä julkaisuista. Tässä on muutamia tietolähteitä, joita olen käyttänyt tämän jutun kirjoittamiseen:

- Ildus I. Ahmetov, Emiliya S. Egorova, Leysan J. Gabdrakhmanova et al. Genes and Athletic Performance: An Update. *Med Sport Sci* 61: 41-54 (2016)
- Claude Bouchard ja Eric P. Hoffman. *The Encyclopaedia of Sports Medicine, Genetic and Molecular Aspects of Sports Performance*. (2011)
- Albert de la Chapelle, Ann-Liz Träskelin, Eeva Juvonen. Truncated Erythropoietin Receptor Causes Dominantly Inherited Benign Human Erythrocytosis. *Proc Natl Acad Sci* 90:4495-4499 (1993)
- David Epstein. *The Sports Gene: Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance*. (2013)
- V Klissouras, B Casini, V Di Salvo et al. Genes and olympic performance: a co-twin study. *Int J Sports Med* 22(4):250-255, 2001
- Timo Lakka, Claude Bouchard. Genetics, physical activity, fitness and health: What does the future hold? *J R Soc Health* 124: 14-15 (2004)
- Ekaterina A. Semenova, Hall ECR, Ahmetov II. Genes and Athletic Performance: The 2023 Update. *Genes (Basel)* 14(6):1235 (2023)
- Varillas-Delgado D. Role of the PPARGC1A Gene and Its rs1892678 Polymorphism on Sport Performance, Aerobic Capacity, Muscle Adaptation and Metabolic Diseases: A Narrative Review. *Genes (Basel)*. 20;15(12):1631 (2024)



Kuormituksen ja palautumisen sopiva vuorottelu turvaa urheilijan hyvinvointia ja suorituskykyä

Teksti: Elisa Lahdensuo
urheilupsykologi (sert.), työterveyspsykologi



Suurempi harjoitusmäärä tai kova-tehoisempi harjoittelu ei aina tuota parempaa tulosta. Määrää ja tehoa lisäämällä tulokset ja myös hyvinvointi voivat jopa heikentyä. Kohti omia optimaalisia tuloksia ja hyvinvointia päästään todennäköisemmin huomioimalla kokonaiskuormituksen ja palautumisen sopiva rytmi ja tasapaino. Yhtä, kaikille sopivaa, tai samallekaan urheilijalle kaikissa tilanteissa toimivaa mallia ei ole. Tarvitaan kokonaiskuormituksen ja palautumisen havainnointia ja joustavaa säätelyä.

Kuormitusta tulee monista lähteistä

Kuormitumme eli väsymme henkisesti ja fyysisesti, kun käytämme henkisiä ja fyysisiä voimavarojamme kaikkeen siihen, mitä oma elämä vaatii. Urheilussa kuormitusta tulee harjoittelusta, leireistä, kisoista ja matkustamisesta. Elämäntilanteesta riippuen kuormitusta voi tulla urheilun lisäksi työstä, opiskelusta, perhevastuista, kodinhoidosta ja ihmissuhteista. Kokonaiskuormituksen kannalta ei ole merkitystä sillä, miltä elämänaalueelta kuormitus tulee, eikä elimistö erottele fyysistä ja psyykkistä kuormitusta.

Kuormituksen vastapainoksi tarvitaan palautumista

Urheilun ja muun elämän kuormitus vaatii vastapainokseen palautumista. Palautumisen aikana keho ja mieli pa-

lautuvat kuormitusta edeltävälle tasolle ja käytetyt voimavarat täydentyvät. Palautumiselle tarvitaan riittävästi aikaa. Palautumiskyky on yksilöllinen. Palautumiskyky voi heikentyä psyykkisen stressin, sairauden, riittämättömän unen, heikon ravitsemuksen tai nestetasapainon vuoksi. Palautumisen tarve lisääntyy iän myötä.

Tarkoituksellinen lyhytaikainen ylläpito kehittää suorituskykyä, kun palautuminen on riittävää

Urheilijan suorituskyvyn kehittämiseksi hyödynnetään tehostettua harjoittelua. Silloin tarkoituksellisen lyhytaikaisen ylläpitokseen seurauksena tapahtuva palautuminen johtaa suorituskyvyn kehittymiseen, kun elimistö korvaa harjoittelun aikana kulutettuja energiavaroja yli lähtötason. Palautuminen tapahtuu muutamien päivien tai viikkojen kuluessa. Jos rasittamisen ja palautumisen välillä ei ole sopivaa tasapainoa, voi tilanne johtaa pitkittyneeseen ylläpitoon, josta palautuminen voi viedä viikkoja tai kuukausia.

Liiallinen kokonaiskuormitus ja alipalautuminen voi johtaa pitkittyneeseen ylikuormitustilaan

Sopiva kuormitus on ihmiselle hyväksi, ja terve ihminen kestää kuormitushuip-pujakin. Mutta pitkäaikainen liiallinen kokonaiskuormitus suhteessa urheilijan

yksilölliseen sopeutumiskykyyn voi johtaa ylikuormitustilaan, josta joskus käytetään myös nimitystä ylikunto. Pitkittyneestä ylikuormitustilasta palautuminen voi kestää useita kuukausia, jopa vuosia.

Pitkittyneen ylikuormitustilan tunnusmerkkejä

Ylikuormitustilassa suoritus- ja harjoittelukyky heikkenee. Urheilija voi kokea väsymystä ja voimattomuutta sekä lihaskipua. Voi olla toistuvia tai pitkittyviä infektoita tai vammakierrettä. Voi ilmetä sydämentykytystä, rytmihäiriötuntemuksia ja hengenahdistusta. Urheilijalla voi olla unettomuutta, ruokahalun muutoksia ja kuukautishäiriöitä. Psyykkisiä oireita voivat olla mielialan muutokset, ahdistuneisuus, ärtyneisyys tai keskittymiskyvyn heikkeneminen. Motivaatio urheilua kohtaan voi heikentyä ja urheilu voi tuntua vastenmieliseltä.

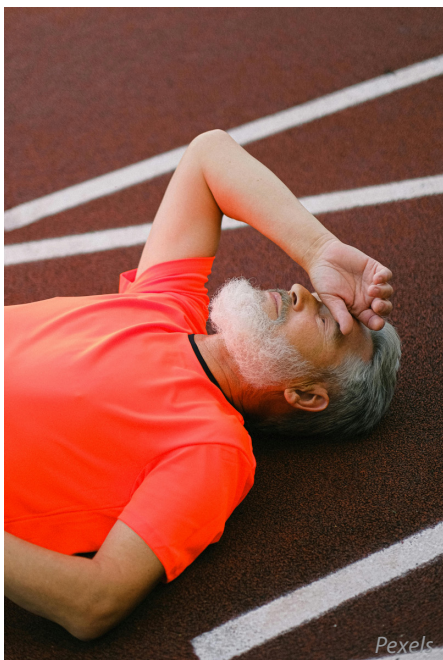
Pelkästään oireiden perusteella ei voi päätellä, mistä ne johtuvat. Lääkärin vastaanotolla voidaan selvittää urheilijan terveydentilaa, poissulkea sairauksia, kartoittaa elämäntilannetta ja kokonaiskuormitusta sekä suunnitella mahdollisesti tarvittavaa hoitoa, tarvittavaa palautumista ja harjoitteluun paluuta.

Keinoja kokonaiskuormituksen säätelyyn

Pitkittynyt ylikuormitustila heikentää hyvinvointia, suorituskykyä ja elämäniloa, vaatii pitkän toipumisajan ja luo alttiuden uusiutumiselle. Olennaista on ennaltaehkäisy, jonka tueksi tarvitaan kokonaiskuormituksen säätelyä.

Kokonaiskuormituksen näkökulma ja palautumisen huomiointi

Harjoittelua ja kisaohjelmaa suunniteltaessa on hyvä kartoittaa, mitä muuta elämään kuuluu. Mitä rooleja, vastuita ja velvoitteita arjessa on? Voiko jotain osa-aluetta tarvittaessa keventää, voiko johonkin asiaan saada apua? Mitkä asiat tukevat psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ja lisäävät voimavaroja? Onko palautumiselle riittävästi aikaa? Onko palautumiskykyä heikentäviä tekijöitä, ja millaisia ratkaisuja niihin on löydettävissä? Miten oma ikä tulee huomioida kokonaiskuormituksessa ja palautumisessa?



Harjoittelun ja kisojen ohjelmointi ja joustavuus toteutuksessa

Harjoitusohjelmissa on tärkeä löytää lajin, omien ominaisuuksien, terveyden ja elämäntilanteen kannalta sopivat ja monipuoliset harjoitussisällöt, sopiva harjoituskertojen määrä, teho, kesto ja erilaisten harjoituskertojen järjestys. Kilpailuihin osallistumista suunnitellessa on hyvä huomioida fyysisen rasituksen lisäksi kilpailemisen psyykinen kuormittavuus sekä järjestelyiden ja matkojen tuoma rasitus. Lisäksi tarvitaan joustavuutta harjoitus- ja kilpailusuunnitelmien toteutuksessa: reagointia ja muutoksia mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jos kokonaiskuormitus kasvaa, palautuminen vaikeutuu tai viimeistään, jos vähäisiäkin kuormituseroita ilmenee.

Itsetuntemus ja oman voinnin havainnointi

Luonteva osa urheilijan arkea on oman olotilan ja voinnin kiinnostunut huomaaminen. Havainnoinnin kohteita voivat olla esimerkiksi oma kulloinenkin energisyyden taso, mieliala ja tunnetila sekä lihaskännitykset, muutokset hengityksessä, ruuansulatuksessa tai nukkumisessa. Millaisia ovat itselle ominaiset rentoutuneisuuden ja palautuneisuuden tuntemukset? Miltä tuntuu normaali jaksaminen, suorituskyky ja hyvinvointi? Miltä kehossa ja mielessä tuntuu eri asteinen väsymys: tavallinen väsymys harjoittelun jälkeen, asiaankuuluva uupumus rankan harjoitusjakson seurauksena tai huolestuttavat kuormituseroet? Kuormitustuntemuksilla on tärkeä viesti. Niiden huomaaminen auttaa säätämään sopeutumista fyy-



Kuva: Elisa Lahdensuo

siseen ja psyykkiseen kuormittumiseen. Urheilukello tai sykemittari voi olla apuna havaintojen tekemisessä.

Hyvinvointia turvaavat arvot ja asenteet

Oman hyvinvoinnin arvostaminen ja myötätuntoinen ja ymmärtäväinen asennoituminen itseä kohtaan auttavat huomioimaan omia kehon ja mielen tarpeita. Monipuoliset itselle tärkeät elämänsisällöt urheilun ohella ja suhtautuminen urheiluun siten, että oma arvo ihmisenä ei ole riippuvainen suorituksista ja menestymisestä, auttavat nauttimaan urheilusta ja urheilemaan ilon kautta.

Palautumista edistävät elintavat ja teot

Riittävä, terveellinen ja monipuolinen ravitsemus, hyvä nestetasapaino, riittävä lepo ja unen turvaaminen luovat mahdollisuuksia palautumiselle. Hyvä aerobinen

kunto tukee palautumista. Hengitys-, rentoutus- ja tietoisuustaitoharjoitukset sekä hieronta voivat auttaa palautumisessa. Urheilijalla voi olla yksilöllisiä keinoja, jotka auttavat tavoittamaan palautuneen ja rentoutuneen olon. Tällaisia keinoja voivat olla esimerkiksi saunominen, avantoimi, kävely luonnossa, lukeminen, käsityöt tai ystävien ja läheisten kanssa vietetty aika.

Lähteet:

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-Kustannus.
- Liukkonen, J. 2017. Psyykinen vahvuus. PS-Kustannus.
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa. Duodecim.
- Terveurheilija. Palautuminen. terveurheilija.fi/harjoittelu/palautuminen.
- Terveurheilija. Ylikuormitus ja alipalautuminen. terveurheilija.fi/terveydenhuolto/ylikuormitus-ja-alipalautuminen.
- Työterveyslaitos. Liike ja mieli. ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli.
- Uusitalo, A. 2015. Urheilijan ylikuormitustila. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 131(24).

Aivoterveys mahdollistaa aktiivista elämää ja aktiivinen elämä aivoterveyttä

Teksti: Tanja Kulmala, ft, TtM
asiantuntija Muistiliitto ry

Aivoterveys on laaja käsite, jolla ei tarkoiteta vain aivosairauksien puuttumista, vaan laajemmin aivojen toimintakyvyn ylläpitämistä ja hyvinvointia. Aivoterveys on perusta ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, sillä eri aivoalueet hallinnoivat muun muassa hengitystä, vireystilaa, puhetta, aisteja, liikkumista, muistia, käyttäytymistä, oppimista ja tunteita. Siten aivoterveys mahdollistaa myös aktiivista ja itsenäistä sekä mielekästä ja merkityksellistä elämää.

Avaimet aivojen hyvinvointiin

Laaja suomalainen FINGER-tutkimus on osoittanut, että aivoterveyttä tukevia valintoja arjessa ovat terveellinen ruokavalio, riittävä liikkuminen, aivojumppa eli aivojen aktivointi, sosiaalinen aktiivisuus sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallinta. Näiden lisäksi myös riittävä lepo, mielen hyvinvointi ja pitkäaikaisen stressin välttäminen ovat hyväksi aivoterveydelle. Samat arkiset valinnat vaikuttavat positiivisesti myös sydämen, luuston, lihaksiston ja suoliston terveyteen.

Aivoterveysten edistäminen on elinikäinen matka, sillä FINGER-tulosten mukaan erityisesti vielä keski-ikässäkin tehdyt elintapamuutokset pienentävät muistisairauden riskiä tai ne voivat lykätä sairastumisajankohtaa. Aivoterveelliset valinnat ovat tärkeitä myös heille, joilla on muistihäiriöitä tai jo diagnosoitu muistisairaus. Tehokkainta on tehdä muutoksia kaikkiin viiteen elintapatekijään – jo pieniäkin.

Kaikki liike kannattaa – liikkumisen suositukset pähkinäkuoressa

Terveyden kannalta riittävä viikoittainen liikkumisen vähimmäismäärä on koottu eri ikäryhmien liikkumisen suosituksiin. Vuonna 2019 päivitetty työikäisten ja yli 65-vuotiaiden suositukset korostavat riittävän unen ohella kevyen liikuskelun (kuten kotiaskareet, aktiiviset asiointimatkat) ja pitkäkestoisen paikallaanolon (erityisesti istuminen) tauottamisen lisäämistä arjessa.

Suosituksen taustalla on tutkimusnäyttö jo kevyemmänkin liikuskelun terveyshyö-



Kestävyyslajit lisäävät aivojen verenkiertoa, mikä tehostaa aivosolujen toimintaa ja uusiutumista. Lisäksi kestävyysliikunta parantaa ajattelun nopeutta ja lisää hippokampuksen tilavuutta.

dyistä sekä pitkäkestoisen paikallaanolon haitallisuudesta. Kevytkin liike ja istumisen tauottaminen tuovat terveyshyötyjä, sillä pitkä paikallaanolo on haitallista, vaikka vapaa-ajalla liikkuisikin aktiivisesti. Edellisten lisäksi työikäisten ja yli 65-vuotiaiden tulisi liikkua viikoittain reippaasti vähintään 2 h 30 min tai rasittavasti 1 h 15 min sekä harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Kaikki tämän yli tapahtuva liikkuminen tehostaa liikkumisen positiivisia vaikutuksia.

Liikkuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti

Keski-ikässä harrastettu monipuolinen kestävyys-, lihaskunto- ja tasapainoharjoittelu on yksi tärkeimmistä keinoista edistää aivoterveyttä, yleistä terveydentilaa ja toimintakykyä sekä pienentää muun muassa muistisairauksien ja kaatumisten riskiä. Osan liikkumisen vaikutuksista voi havaita heti, kuten mieliala ja keskittymiskyky, kun taas esimerkiksi lihasvoiman ja muistitoimintojen parantaminen edellyttävät pidempää säännöllistä harjoittelua.

Liikkuminen on hyödyllistä myös henkilöille, joilla on jo havaittavissa muistiin tai tiedonkäsittelyyn liittyviä haasteita. Jos läheisellä, ystävällä tai harrastuskaverilla

ilmenee muistipulmia tai vaikeuksia arjen asioissa, on tärkeää tarjota tukea, kuten rohkaisua tai kuljetusapua, jotta hän voi edelleen jatkaa hänen kokonaisvaltaisen terveytensä ja toimintakykynsä kannalta tärkeitä harrastuksiaan.

Millaista liikuntaa aivoterveysten edistämiseen

Kestävyystyyppiset lajit, jotka parantavat myös sydän- ja verenkiertoelimistön hapenottokykyä, lisäävät tutkitusti aivojen verenkiertoa, jolloin aivot saavat enemmän happea ja ravinteita. Tämä tehostaa aivosolujen toimintaa ja uusiutumista sekä aivojen muokkautuvuutta eli plastisiteettia, joka on muun muassa keskeinen oppimista edistävä aivojen ominaisuus.

Kestävyysliikuntalajit parantavat myös tarkkaavaisuutta, ajattelun nopeutta, keskittymiskykyä, ongelmanratkaisua ja toiminnanohjausta (oman toiminnan säätely vaatimusten ja odotusten mukaisesti). Reipas liikunta lisää myös muistille tärkeän aivorakenteen, hippokampuksen, tilavuutta.

Aivot hyötyvät myös **voima-, tasapaino-, liiketaito- ja askellusharjoittelusta**. Perinteisen voimaharjoittelun ohella hyödyllisiä ovat lajit, joissa yhdistyvät



Kuva: SAUL Media

Tapahtumien järjestelyihin osallistuminen antaa sosiaalisia kontakteja, aivojumppaa ja arkiliikuntaa, mitkä kaikki edistävät mielen hyvinvointia. Uusien taitojen opettelu tuo sopivaa aivojumppaa arkeen.

erilaiset askellukset, käännökset ja rytmi, kehon ja tasapainon hallinta erilaisilla alustoilla, välineillä ja ympäristöissä sekä kehon eri osien koordinointi eri aistikanavia yhdistellen (näkö, kuulo ja tasapaino).

Lihaskuntoa, tasapainoa ja liiketaitoja kehittävä liikunta aktivoi erityisesti aivojen eri tiedollisista ajattelutoiminnoista vastaavia osia. Aivoterveysvaikutusten ohella harjoittelusta on tutkimusnäyttöä myös sekä kaatumisten että äkillisten ja rasitusperäisten liikunta- ja urheiluvammojen ehkäisyssä.

Liikkuminen vaikuttaa aivoterveysteen myös välillisesti

FINGER-mallin mukaiset aivoterveyttä edistävät tekijät toimivat myös vuorovaihtuudessa toistensa kanssa. Yhdessä ne lisäävät aivoterveysteen ja kokonaisval-

taiseen hyvinvointiin liittyviä positiivisia vaikutuksia.

Liikkuminen muun muassa laskee verenpainetta sekä normalisoi veren rasva-arvoja ja sokeriaineenvaihduntaa vaikuttaen siten edullisesti sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskitekijöihin. Liikkumisen myötä myös unen laatu ja mieliala usein kohenee sekä stressi, ahdistuneisuuden ja huolestuneisuuden tunteet lievittyvät.

Liikuntaan ja urheiluun osallistuminen lisää myös sosiaalista aktiivisuutta. Vaikka oma laji olisikin yksilölaji, ryhmässä tapahtuva harjoittelu ja kilpailuissa valitseva kannustava ilmapiiri vahvistavat osallistujien välisiä siteitä ja luottamusta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä sosiaalisten kontaktien lisäksi lisää myös mielen hyvinvointia.



Keski-ikässä harrastettu monipuolinen liikunta on yksi tärkeimmistä keinoista pienentämään muistisairauksien riskiä.

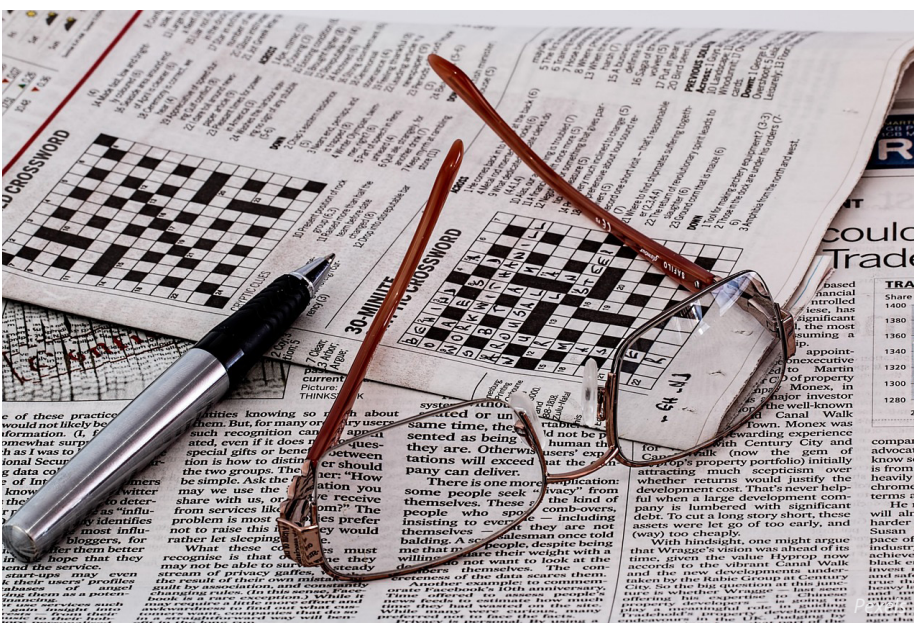
Erilaisiin kerhoihin, harrastuksiin ja esimerkiksi talkootoimintaan osallistumisen myötä arkeen kertyy lisää kevyttä ja samalla palauttavaa liikettä. Toiminnan suunnittelu, koordinointi sekä tapahtumien järjestäminen ja vaikkapa niihin liittyvät erilaisten hankintojen tekeminen ovat taas erityisen hyvää aivojumppaa. Aivojumppaa arkeen tuovat myös esimerkiksi uusien taitojen opettelu, taide-, kulttuuri- ja musiikkiharrastukset, ristikot, sudokut, lukeminen ja erilaisten pelien pelaaminen.

Tekoja aivoterveysteen hyväksi joka päivä

Liikkeen, seuran ja aivojumpan lisäksi aivot tarvitsevat monipuolista ja ravitsevaa ruokaa. Tasapainoisen ja säännöllisen ruokavalion toteuttamisessa auttavat ruokakolmio, lautasmalli ja ateriarytmi. Tärkeintä on kiinnittää huomiota riittävään energian, ravintoaineiden ja nesteiden saantiin sekä ruokavalion kokonaisuuteen, makuun ja laatuun.

Aivojen terveys näkyy kaikessa tekemisessä ja toiminnassamme, ja nämä taas muokkaavat aivojamme. Päivittäisten valintojen ohella, aivoja on tärkeä suojata esimerkiksi liikunnassa oikeanlaisilla suojavarusteilla.

Lihasten harjoittamisen tavoin, aivot muokkaantuvat ja aivosolujen väliset yhteydet ja verkostot vahvistuvat, kun niitä käytetään. Vaikka iän myötä aivoissa tapahtuukin väistämättömiä muutoksia, kuten hermosolujen vähenemistä, voi terveiden aivojen toimintakykyyn silti myös vaikuttaa pysymällä aktiivisena ja huolehtimalla aivoterveellisistä valinnoista joka päivä.



Lihasten tavoin, aivot muokkaantuvat ja aivosolujen väliset yhteydet vahvistuvat, kun niitä käytetään.

European Masters Athletics Championships Stadia

emacs
Madeira 25

8-19 OCT. 2025

CÂMARA DE LOBOS | FUNCHAL | MACHICO | RIBEIRA BRAVA

WW.EMACS-MADEIRA2025.COM

ENTRY BOOKLET

Madeira Belongs to all

Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Desporto

Secretaria Regional de Turismo e Cultura
Direção Regional de Turismo

EMA
EUROPEAN MASTERS ATHLETICS

ARM
Associação de Atletas da Região Autónoma da Madeira

EM-MADEIRA 8.-19.10.2025

Etsi omat lajisi listasta ja merkitse kalenteriisi! Voit tehdä joko oman täsmäiskumatkan kilpailuihin tai tulla liiton ryhmämatkalle koko ajaksi.

N65+ = kaikki naisten ikäryhmät yli 65 v. viiden vuoden välein.

M35-50 = miesten sarjat 35,40,45,50 eli 54-vuotiaisiin saakka.

Aikataulu

- To 9.10.** 400 m alkuerät, pika-aidat alkuerät, 10 000 m M ja N65+, 10-ottelu M35-50, painonheitto M35-60, moukari M65+, keihäs N.
- Pe 10.10.** 400 m välierät, pika-aidat välierät, 10 000 m N35-60, 5000 m ratakävely N65+, M65+, 10-ottelu M35-50, M55-70, painonheitto N, moukari M35-60.
- La 11.10.** 400 m loppukilpailut, estejuoksu, 1500 m alkuerät, 5000 m ratakävely N35-60, M35-60, 10-ottelu M55-70, M75+, 7-ottelu N, painonheitto M65+, moukari N.
- Su 12.10.** 100 m alku- ja välierät, pitkät aidat alkuerät, 1500 m loppukilpailu, maastajuoksu, 10-ottelu M75+, 7-ottelu N, kuula N, kiekko M35-40.
- Ma 13.10.** 100 m loppukilpailut, pitkät aidat loppukilpailut, 5000 m N, kuula M70+, kiekko N, keihäs M35-65, korkeus M35-55, seiväs M65+, pituus N.
- Ti 14.10.** 200 m alkuerät, 5000 m M, 10 km kävely, kuula M35-40, kiekko M45-65, heitto5ottelu N65+, korkeus M60+, pituus M35-55.
- To 16.10.** 200 m välierät ja loppukilpailut, 10 km maantiejuoksu, kuula M45-65, keihäs M70+, heitto5ottelu N35-60, korkeus N, seiväs M35-45, pituus M60+.
- Pe 17.10.** 800 m alkuerät, kiekko M80+, heitto5ottelu M45,50,70,75, seiväs M50-60, kolmiloikka N.
- La 18.10.** 800 m loppukilpailut, 4x100 m viestit, 4x400 m sekaviestit, 20 km kävely, kiekko M70-75, heitto5ottelu M55,65,80+, seiväs N, kolmiloikka M35-55.
- Su 19.10.** 4x400 m viestit, puolimaraton, heitto5ottelu M35-40,60, kolmiloikka M60+

EM-kilpailut käydään neljällä eri urheilukentällä Madeiralla. Viereisellä sivulla on kuvat päästadionista, jossa on kilpailukeskus, ja toisesta kilpailupaikasta. Kaikkien kenttien välillä tulee kulkemaan maksuton järjestäjän bussikuljetus.

Seuraavassa Ikiliikkujan numerossa 2/25 on yhteismatkamainos ja ilmoittautumislomake kisoihin.

STADIA - Competition Venues

Main Stadium: Centro Desportivo da Madeira - Ribeira Brava

- 8-lane, 400 metres track
- 8-lane, 110 meters sprint straights
- 2 Shot Put circles
- 1 Discus cage
- 2 Javelin Sectors
- 2 High Jump facilities
- 2 Long Jump/Triple Jump facilities
- 2 Pole Vault facilities
- Floodlighting for night events

Obs.: 100m and 100b/110b can be done in both directions.

The **TIC** and the **Accreditation Center** where the athletes collect their bib and registration package, and other relevant information is located "**Centro Desportivo da Madeira**", in **Ribeira Brava**, the main stadium. In the same place the athletes can do the confirmation, if not already done online.

The **Accreditation Center** will open from **Monday, 6 October 2025**.



STADIA - Competition Venues

Stadium 2: Câmara de Lobos

- 5-lane, 400 metres track
- 6-lane, 110 meters sprint straights
- 1 Shot Put circles
- 1 High Jump facilities
- 3 Long Jump/Triple Jump facilities
- 1 Pole Vault facilities
- Floodlighting for night events



CÂMARA DE LOBOS



Ett nytt idrottssår

Värmötet ordnas lördagen den 26.4.2025 i Helsingfors och det tas upp saker, som stadgarna förutsätter. Ledaren har denna gång skrivit av styrelsemedlemmen **Anja Rovio**. Hon har gått igenom tidigare nummer av denna tidning och märkt att åren har alltid fyllts av livlig verksamhet. Samarbete, VM i Tammerfors, resurser, motion och vuxenidrottens betydelse dök upp i artiklarna. Hon vill att vi förmedlar idrottens fina sidor åt andra även detta år.

Tidningens profil är **Tomi Kanto**, som har varit en framgångsrik professionell cyklist. **Juha Kylänpää** har gjort en fin sammanfattning av Tomis väg via triathlon till hinderlöpning i våra tävlingar. Förutom det att Tomi tränar målmedvetet är han företagare i Cyclocenter Finland och Tempo Running Store.

Biologen **Christer Sundqvist** har skrivit om genernas betydelse för idrottaren. Generna har betydelse till exempel i valet av idrottsgrenen. Det finns särskilda gener för snabbhet och gener som är bra att aktivera om man vill vara uthållig eller behöver mera styrka. Det finns genetiska tester, som ger svar på det vilka gener som är de allra aktivaste hos idrottaren. Genernas betydelse är dock inte absolut en nödvändighet. Det behövs så mycket mera än bra gener om man skall bli en framgångsrik idrottare.

Idrottspsykologen **Elisa Lahdensuo** har skrivit en informativ artikel om återhämtning för idrottaren. Det är viktigt att påminnas om vilans betydelse. Elisa räknar upp typiska symptom för den som riskerar att bli utbränd mitt ibland stressen och den hårda träningsivern.

Minnesförbundet har skrivit om hjärnans hälsofrågor. Det är viktigt att värna för hjärnans hälsa. Motion och en hälsosam livsstil banar väg för en länge fungerande hjärna. Vi får läsa om FINGER-undersökningen, som visade att ett hälsosammare liv är bra för hjärnans funktion och olika hjärnsjukdomar kan förebyggas.

Vi får igen njuta av **Tauno Lauris** kåseri. Denna gång får vi minnas backhoppning såsom hallåmännen **Pekka Tiilikainen** och **Paavo Noponen** återgav det i radion. **Veikko Kankkonen** får guld och **Helmut Recknagel** visade även prov på fina hopp. Det här apade man efter i den egna backen och alla hade så roligt. Ibland föll man riktigt illa, men med livet i behåll i alla fall.

Kari Pohjola har skrivit om FM i hopp utan fart, som gick av stapeln i Tammerfors mässhall. Vi får stifta bekantskap med reglerna i denna krävande sportgren. **Johnny Viren** har berättat om FM på skidor i Kotka. Fina banor hade lockat glada skidåkare.

Senioridrottarna i Åbo har haft verksamhet i 20 år. Förhandsinformation ges om nya träningsdagar i Kameleonten hallen 12.-13.4. och informeras om Finnkampens program för vuxenidrottarna. EMA-ligans första deltävling gick av stapeln i Tarto, Estland. Finland hade ställt upp med 15 idrottare.

Ilmari Koppinens halltävling ordnades 8.1. i Salo. Denna gång deltog 107-åriga Ilmari inte i kulstötning, men hans tävlingskamrater stod för fina resultat.

Christer Sundqvist





Tauno Lauri

Veikko Kankkonen ja Helmut Recknagel

Pekka Tiilikainen ja **Paavo Noponen** selostivat Innsbruckin talviolympiakisojen pienen mäen kilpailua 1964. Kuuntelimme Ristelän poikien kanssa lähetystä meidän rahisevasta Blaupunkt -radiosta. **Veikko Kankkonen** voitti kultaa. Porilaisen marssin tahdittamana lähdimme heti Isoahon mäkeen. Veikko Kankkonen ja Itä-Saksan **Helmut Recknagel** olivat meidän idoleitamme. Recknagel loi mäkityylin, jossa käsiä pidettiin ilmalennon aikana suorana edessä. Hyppäsimme molemmilla tyyleillä. ”Viki” Kankkonen oli kuuluisa kissamaisen pehmeästä Telemark -alastulosta.

Isoahon mäkeen oli meiltä kaksi kilometriä. Hiihdimme ladut umpihankeen ja tamppasimme mäen, joka päättyi Umpilammen jäälle. Hyppyrin vahvistukseksi laitettiin havuja. Seuraavana päivänä päätettiin testata. Juurikan Pentin piti tulla kaveriksi, mutta hän oli sairastunut. Hyppäsin yksin. Keli oli hyvä. Innostuin siitä. Ajattelin, että nyt hyppään uuden mäkiennätyksen. Työnsin lisävauhtia isosompaisilla rytisauvoilla. Sauvat jätin hyppyrin niskoille. Tuli mäkiennätys, mutta alastulo petti ja käpyrahoilla ostetuista Järvisistä toinen katkesi. Lensin kuusikkoon pää edellä ja löin pääni. Yritin nousta ylös. Näkyi tähtiä. Otavakin vilisi. Lähdin hiihtämään yhdellä suksella hoiperrellen kotiin katkennut suksi olalla. Päästä vuoti verta. Karvalakkikin kastui. En tohtinut kertoa kotona äidille onnettomuudesta mitään. Isä oli Osaran savotassa. Menin talon kuistin komerolle, jossa oli ukontuhnuvarasto. Pöläytin haavaan sienien itiöemäpölyä papan ja isän opettamalla tavalla. Se oli havaittu hyväksi vuosisatojen kokemuksella.

Suksen korjasin ja liitin gallonapeltisuikaleella ja pikku nauloilla. Mutta ei siitä tullut kunnon suksea. Liitoskohta oli liian raskas, se karrasi ladulla ja sukset saksasivat ilmalennossa. Isä tuli savotasta noesta mustana, kun Raakun kämpppä oli palanut. Olin mielissäni, kun isällä oli ”lomaa”. Isä huomasi suksirikon ja oli aluksi pahana, mutta sitten sanoi, että entraataan vanhoista hänen tekemistään koivusuksista mäkisukset. Painetaan hirsinurkassa lisää kärkeä ja laitetaan siteiksi uudet Rotanloukku -siteet, jotka ostimme kyläkaupasta. Kantalaput leikkasimme ja naulasimme vanhasta polkupyörän päällyskumista. Pintaan vedimme sälesuksitervat.

Pääsimme Pentin kanssa testaamaan suksia 350 m korkean Jukuanvaaran isossa mäessä, kun isä ja **Voitto Granlund** olivat lähdössä lauluseuroihin ja talkoisiin 8 km päähän Alataloon, jonka liiterin takana mäki oli. Pisteen kansakoulumme oli vaaran alla. Koulumatkat kuljettiin jalkaisin, pyörällä tai

hiihtäen. Mäki tehtiin valmiiksi kouluaikana. Pääsimme mopojen hinaukseen, Pentti Voiton Jupiterin perään ja minä isän Mobyletin. Voitto oli nykyisin NHL:ssä ja muissa huippuseuroissa pelaavien **Mikael** ja **Markus Granlundin** pappi.

Saavuimme Alataloon. Lauluseuraväki veisasi pirtissä Siionin virsiä ja naiset samalla ompelivat. Miehet kerääntyivät rantteelle halkojen tekoon. Liiterin yläpuolella kohosi jyrkkä hyppyrimäki, joka odotti meitä. Edellisenä yönä oli satanut riittä, keli oli loistava. Kiipesimme mäkeen.

– On ne rämäpäitä, hakevat meiltä asti vauhtia, selosti **Ylitalon Helmi** ikkunan ääressä.

– On ne reenanneet, sanoivat isä ja **Alatalon Antti** yhdestä suusta rantteella.

– Akka (=kaatunut hyppy) siitä tulee, virnisteli vanha Honka-Matti ja sytytti hermosavut.

Aluksi tunnustelimme ja testasimme. Pentti hyppäsi Kankkonen tyyllillä kolmannellaan mäkiennä-tykseksi 18 m. Sitten tuli Recknagelin vuoro. Laitoin käteeni isäni vanhat ja leveät nahkatyökintaat. Ajattelin, että niistä tulee lisää kantopintaa ilmalennon aikana. Kiipesin vauhtimäessä 250 m lähelle Ylitaloa. Työnsin kaikin voimin sauvoilla lisää vauhtia, ennen kuin irrotin ne hyppyrin niskalla. Ponnistus sattui nappiin. Vetäisin kädet eteen Helmutin opeilla ja levitin isän lainakintaat eteen siiviksi. Lauluseura- ja ranteväen kannustukset kuuluivat ilmaan. Venyitin ja venyitin. Alastulotyyli hieman kärsi, mutta tuli uusi mäkiennätys 22 m.

Menimme miesten kanssa sisälle pannukakkukahville. Laitoimme kakun päälle reilusti Jukuan-vaaran vattuhilloa. Kehumisista ei meinannut tulla loppua. Olimme Pentin kanssa rinta rottingilla. Mäki-into ja taidot kasvoivat.

– Näytäpä Tauno sitä päähaavaa kouluterveydenhoitaja Rädylle, käski isä, joka oli nähnyt kuivuneen veren karvalakissani ja tiesi Isoahon tapaturmasta. Rätty tykkäsi käydä seuroissa.

– Hyvin näyttää parantuneen, sanoi Rätty. Paksu karvalakki toimi suojana. Olisi voinut käydä muuten pahemminkin.

– Laitoin päähän ukontuhnuu, se paransi, kehuin Rädylle.

– Tässä teille vielä Möllerin kalanmaksajypullot. Muistakaa ottaa joka päivä, muutoin teille kasvaa länkisääret, neuvoi ja uhkasi Rätty.

Otimme sitä joka päivä, vaikka pahaa se oli. Välttimme länkisärsyyden ja ennätystehtailu jatkui tulevinakin talvina!

SM-vauhdittomat 5.1. Tampere

Teksti: Kari Pohjola

Kuvat: Aarto Nevala

Tampereen Messu- ja urheilukeskuksen A- ja B-hallit tarjosivat puitteet tammikuiselle vauhdittomien hyppyjen SM-kilpailulle. Osallistujamäärä on palannut ilahduttavasti kasvu-uralle, sillä kauden ensimmäinen SM-tason kilpailu houkutteli mukaan 152 urheilijaa. Lisäksi heistä peräti 104 osallistui yksittäislajeina kilpailujen korkeuden, pituuden ja 3-loikan ohella myös tulokset ja niitä vastaavat pisteet kokoavaan 3-otteluun. Ottelu on selvästi vakiinnuttanut asemansa ja monet aiemmin yhden tai kahden lajin valinneet ovat ottelumuotoisen kilpailun myötä laajentaneet kisarupeamansa kattamaan kaikki lajit.

Hyvät puitteet ja onnistunut harjoittelu näkyivät myös tuloksissa. Yksittäislajeissa tehtiin neljä uutta Suomen ennätystä, kaksi korkeudessa ja kaksi pituudessa. Oulun Pyrinnön **Henna Anunti** paransi aiemminkin nimissään olleen N45-korkeuden ennätykseksi loistavan 138. **Kirsi Spoof-Tuomi** Vasa IS:stä puolestaan paransi pituuden omaa SE-tulostaan nyt lukemiin 242. **Stig Bäcklund**, Lovisa Tor, oli M85-pituuden paras SE-lukemin 226. Neljäs ennätys nähtiin M30-sarjan korkeudessa, kun Savitaipaleen Urheilijoiden **Jesse Huttunen** hyppäsi 161.

Myös 3-ottelussa saavutettiin kovia tuloksia. Niiden osalta mahdollisiin ennätyksiin palataan sen jälkeen, kun SE-tuloksia ryhdytään virallisesti noteeraamaan. Tämä odottaa vielä sitä, että pisteytykseen on kaikista ikäsarjoista riittävästi dataa. Ottelu tuli ensimmäisen kerran mukaan vauhdittomien hyppyjen SM-kilpailuihin Oulussa 2021. Tämän jälkeen pistetaulukkoa on joiltain osin päivitetty. Kun taulukko asettuu vakaaseen tilaan, on aika myös kypsä ennätysten vahvistamiselle. Myös aiempien vuosien tulokset ovat tallessa ja siten huomiotavissa myös tähän tarkoitukseen.



M30-sarjan korkeushypyssä Suomen ennätyksen hypännyt Jesse Huttunen voitti pituuden tuloksella 3,18. Jesse voitti myös kolmiloikan sekä kolmiottelun.



Henna Anunti



Kirsi Spoof-Tuomi



Stig Bäcklund

Vauhdittomien hyppyjen säännöt suoritusten osalta

1. Hyppysuorituksen alkaessa urheilijan tulee seistä liikkumatta polvet ojennettuina ja niin, että molempien jalkapohjien kantapää ja päkiä ovat kiinni lattiassa tai ponnistusalustassa.

Kommentti: Ennen hyppysuorituksen aloittamista urheilija saa kuitenkin vapaasti tehdä haluamiaan valmistautumisliikkeitä, ml. hypyn mallaa-minen eri tavoin, käsien heilauttelut, päkiöille nousut, kantapäille nousut jne. Hyppysuorituksen varsinainen aloittaminen tulee kuitenkin selvästi osoittaa pysähtymällä säännön kuvaamaan liikkumattomaan tilaan.

2. Käsien asento suorituksen alussa on vapaa. Suorituksen alettua urheilija saa koukistaa polvensa ennen ponnistusta. Ponnistuksen on tapahduttava molemmilla jaloilla samanaikaisesti. Kantapää ja päkiät saavat irrota alustasta vasta ponnistuksen aikana ja alustasta irrottuaan ne eivät saa enää koskettaa alustaa. Kädet saavat tehdä polvien koukistuksen ja ponnistuksen yhteydessä yhden edestakaisen heilahdusliikkeen.

Kommentti 1: Edellisen säännön perusteella ns. kaksoisponnistus ei ole sallittua. Kaksoisponnistuksella tarkoitetaan tilannetta, jossa kantapää(t) tai päkiä(t) koskettavat uudestaan alustaan. Kantapäiden ja päkiän kosketus hyppyalustaan valmiusasennossa on tärkeää ylimääräisen edestakaisen liikkeen ja kaksoisponnistuksen välttämiseksi. Samasta syystä jalkaterät eivät saa ponnistuksen yhteydessä tehdä edestakaista sivuttaisliikettä.

Kommentti 2: Ponnistuksessa jalkaterä saa lähteä kiertymään ylös päkiöiden kautta myös sivusuunnassa (koskee käytännössä useimmiten kierähdystyylin korkeushyppyä, mutta voi koskea joissain tapauksissa myös floppaustyylin hyppyä, esim. jalkaterien lähtöasentokulma suhteessa rimalinjaan), kunhan kiertymisen yhteydessä ei tapahdu kaksoisponnistusta.

Kommentti 3: Vaikka kädet saavat tehdä vain yhden edestakaisen heilahdusliikkeen, polvet saavat tehdä käsien heilahduksen aikana ns. pumppausliikkeen (kaksi koukistusta), kunhan liikkeen yhteydessä ei tapahdu kaksoisponnistusta.

Kommentti 4: Molemmilla jaloilla tapahtuvan samanaikaisen ponnistuksen mukaisesti selvä painonsiirto jalalta toiselle ei ole sallittua.

3. Jalkineina voi käyttää tossuja tai piikkareita, joiden piikkien pituus on korkeintaan 6 mm.

4. Muilta osin noudatetaan WA:n yleisurheilun kansainvälisiä sääntöjä.

Vauhditon pituushyppy ja vauhditon kolmiloikka

5. Vauhdittomassa pituushypyssä urheilija hyppää paikaltaan tasa-jalkaponnistuksella noudattaen muuten vauhdittomien pituushypyn sääntöjä.

6. Vauhditon kolmiloikka aloitetaan tasajalkaponnistuksella, toinen ja kolmas ponnistus tehdään yhdellä jalalla. Toinen ponnistus on vuoriloikka, jossa alas tullaan toiselle jalalle, kuin millä on ponnistettu. Kolmas ponnistus on hyppy, joka päättyy vauhdittomien kolmiloikan sääntöjen mukaiseen alastuloon.

7. Vauhdittomassa pituushypyssä ja vauhdittomassa kolmiloikassa on mahdollista käyttää ponnistusalustaa.

Ponnistusalustan korkeus voi olla korkeintaan 5 cm. Hypättäessä ponnistusalustalta jalat tai hyppyjalkineiden kärjet saavat ylittää ponnistuslinjan päkiään asti, mutta jalat tai hyppyjalkineiden kärjet eivät ponnistushetkellä kuitenkaan saa koskettaa maa-/rata-alustaa korokkeen edessä.

Kommentti: Jalkojen tai hyppyjalkineiden kärkien osuminen ponnistushetkellä maa-/rata-alustaan on kilpailun järjestäjien puolelta pyrittävä välttämään esim. siten, että pituushypyssä mahdollisesti hiekkalaatikon reunasta ponnistettaessa hiekkakerrosta madalletaan riittävästi ponnistusalueen reunasta tai molempia pituussuuntaisia hyppyä koskien käyttämällä 4...5 cm ponnistuskoroketta.

8. Suoritus mitataan lähimmästä jäljestä, jonka urheilijan keho tai mikä tahansa siihen liitetty jättää alastuloalueeseen. Mittaus suoritetaan kohtisuoraan ponnistusrajaan tai sen jatkeeseen nähden.

9. Vauhdittomassa pituushypyssä ja vauhdittomassa kolmiloikassa hyppäajalla on kolme suoritusta.

Vauhditon korkeushyppy

10. Vauhdittomassa korkeushypyssä urheilija ylittää riman molempien jalkojen samanaikaisella ponnistuksella. Alkuasennossa, käsi lukuun ottamatta, mikään urheilijan kehon osa ei saa ylittää hyppytelineiden ja riman muodostamaa tasoa. Koska alkuasennossa on oltava liikkumatta, on hyppäjän ponnistettava ennen kuin mikään kehon osa, kädet mukaan lukien, koskettaa alastulopatjaa hyppytelineiden ja riman muodostaman tason toisella puolella. Jos kilpailija kuitenkin ponnistaessaan ennen riman ylitystä koskettaa patjaa jollakin kehon osallaan eikä hän tuomarin mielestä hyödy tästä mitään (esim. jalka hipaisee patjaan ennen riman ylitystä), ei hyppyä tällaisen kosketuksen vuoksi tule hylätä.

11. Alastulopatjojen tulee olla turvallisia ja korkeushyppykäyttöön soveltuvia. Hypyn alastulossa urheilijan kehon kaikkien osien on ohitettava hyppytelineiden ja riman muodostama taso. Suoritustapa, jossa jalat jäävät roikkumaan riman päälle, ei ole hyväksyttävä.

Kommentti 1: Ponnistusalustaa käytettäessä riman korkeus mitataan ponnistusalustan pinnasta riman yläreunan alimpaan kohtaan.

Kommentti 2: Ponnistusalustojen korkeudelle ei ole täsmällistä määritystä, mutta alustojen tulee olla tukevia ja turvallisia käyttää.

12. Alastulossa ja rimaa ylitettäessä käsillä ei saa tehdä punnerrusta, eikä muutenkaan ottaa alastulopatjasta minkäänlaista tukea riman ylityksen helpottamiseksi.

Kommentti: Alastulossa kädet voivat osua ensimmäisenä patjaan, mutta käsien tulee koukistua alastulovaiheessa.

13. Kilpailija menettää oikeutensa jatkaa kilpailua kolmen peräkkäisen epäonnistuneen suorituksen jälkeen.

14. Aloituskorkeuden määrää joko kilpailun järjestäjä ennen kilpailun alkua tai lajinjohtaja neuvoteltuaan sopivasta korkeudesta kilpailijoiden kanssa.

15. Rimaa korotetaan kolmen (3) sentin välein. Sen jälkeen, kun kilpailija on jo voittanut kilpailun, hän voi itse päättää mihin korkeuteen rimaa jatkossa nostetaan.

Kommentti: Tämä koskee myös vauhdittomien hyppyjen kolmiotteluun kuuluvaa kilpailua. Mikäli kilpailun ensimmäistä sijaa koskee tasatilanne kahden tai useamman kilpailijan osalta, toimitaan vauhdittomien korkeushypyn sääntöjen mukaisesti. Kilpailun lopputuloksiin ml. vauhdittomien hyppyjen kolmiottelun pisteisiin huomioidaan myös mahdollisessa uusinnassa saavutetut korkeudet.



Aikuisurheiluliiton lyhyen matkojen SM- hiihdot Kotkassa

Teksti: Johnny Viren

Kuvat: Risto Paasi/Johanna Viren

SAUL:n lyhyiden matkojen SM-hiihdot järjestettiin viimevuoden tapaan Kotkassa Honkalan hiihtostadionilla 25.-26.1.2025. Vapaalla tyyllillä hiihde-tyt kisat olivat olosuhteiden puolesta täysin poikkeavat edellisvuoden kisoihin verrattuna. Kisojen aikana ilma oli useamman asteen plussan puolella. Samoin taivas tervehti hiihtäjiä lieväällä vesisateella ja tuulella.

Järjestäjät tekivät viimeisen viikon todella kovasti töitä ladun eteen ja latu olikin juuri ja juuri saatu melko hyväksi olosuhteet huomioiden.

Innokkaita hiihtäjiä olosuhteet eivät häirinneet. Rehtiä ja tiukkaa taistelua nähtiin eri ikäluokissa. Upeaa oli nähdä, että iäkkäin hiihtäjä **Jouko Merikannel** osallistui M90- sarjaan, ja myös nuorimassa M30-sarjassa löytyi osanottaja.

Runsaimmin osanottajia oli sarjassa M75, jossa hiihtäjiä oli 8. Vuoden takaisista mestareista mestaruuden uusivat **Tuija Vuoksiala**, **Leena Kaartinen** ja **Pentti Kukkula**.

Lauantaina palkintojen jaon suorittivat kansanedustaja **Juho Eerola**, liiton toiminnanjohtaja **Oki Vuonoranta** sekä kilpailujen johtaja **Petri Kanerva**.

Viestihiihtoon osallistui 15 joukkuetta, joista 5 joukkuetta edusti Kunto-Pirkkoja. Viestiin oman haasteen toivat todella rankka keli sekä osin voimakas vastatuuli. Viime vuoden tapaan Vimpelin Vetoa edusti Hyypän perheestä isä ja 2 poikaa. Joukkue sai ansaittua arvostusta muilta hiihtäjiltä. Viime vuoden 50 km SM-hiihtojen "TV- kasvo" **Simeon Hyypä** oli viestin osuuskien nopein hiihtäjä.

Ajanotosta huolehti **Timo Harju** tutun luotettavasti ja kuulutus oli ties monenen kerran **Seppo Eerolan** hoteissa.

Järjestäjät kiittävät Kotkan kaupunkia, osanottajia, huoltajia, ladunteossa mukana olleita kuten kaikkia kisojen järjestelyissä mukana olleita. Aikuisurheiluliitolle kiitos, että kisat uskottiin Kotkaan. Kuvia hiihdoista tulee Kymin Koskenpoikien kotisivuille, kuten viime vuonna.

Kymin Koskenpojat toivovat, että näitä SM-kisoja hiihdettäisiin Kotkassa myös jatkossa.



Jouko Merikannel



Martti Korpela



Simeon Hyypä



Tuija Vuoksiala

SAUL-valmennuspäivä aikuisurheilijoille huippuvalmentajin!

ILMOITTAUDU
Linkki
SuomiSporttiin



Missä? Espoon Kameleonten hallissa
Milloin? La 12.4. ja su 13.4.2025
klo 13.30-18.30

LA 12.4.

Aitajuoksu – Tiia Hautala

SU 13.4.

Pikajuoksu – Markus Pöyhönen
(+Alpo Pirttinen)

Pituushyppy – Tiia Hautala

Seiväshyppy – Björn Andersson

Kilpakävely – Christer Sundqvist

Ottelut – Olli Leino

Hinta: 59 euroa/päivä. Hinta sisältää hallin sisäänpääsymaksun, valmennuksen ja teorialuennot. Tauolla voi syödä omia eväitä tai käyttää kahvion palveluita.

Ilmoittautuminen: 3.4. mennessä SAUL-toimistoon (toimisto@saul.fi) tai SuomiSportissa. Lajit toteutuvat, jos niihin tulee riittävästi ilmoittautuneita. Ota siis ystävä mukaan!



Tiia Hautala



Markus Pöyhönen



Björn Andersson



Christer Sundqvist, Olli Leino ja Alpo Pirttinen



Ruotsi-ottelu 2025

RUOTSI
OTTELU

RUOTSI-OTTELU 2025

Aikuisurheilijoiden Ruotsi-ottelu on vahvistunut. Maaottelu kilpaillaan Tukholman Olympiastadionilla sunnuntaina 24.8. klo 9.00–11.30. Maaottelu on erikseen naisille ja miehille.

Lajit: 10 km M ja N 35+ (perjantaina)

- 100 m M ja N 40+
- Pituus M ja N 50+
- Keihäs M ja N 40+
- 800 m M ja N 60+
- Viesti 4x100m M ja N 40+, 50+ ja 60+ (kolme joukkuetta)

Pistelasku: 7-5-4-3-2-1

Joukkueen valinta: Tilastojen kolme parasta naista ja miestä per laji.

Joukkueen valinta tehdään ennakoilmoittautuneista urheilijoista. Ennakoilmoittautuminen alkaa SM-halleissa 21.–23.2. Se tehdään sähköisellä lomakkeella tai SAUL-pisteellä.

Laivayhtiölle tulee ilmoittaa alustava lista **heinäkuussa** 22.7. mennessä (lähtijöiden nimet ja syntymäajat). Tästä syystä on tärkeää, että urheilijoilla on tulos em. määräaikaan mennessä. Lopullinen joukkue vahvistetaan SM-kilpailujen jälkeen 10.8.

Matkustus: Baltic Princess -aluksella Turku-Tukhoma-Turku.

Majoitus: 3 yötä laivalla.

Omapastuuhinta: on 60 euroa, joka maksetaan ennakkoon, joko SAUL:n pisteellä tai laskulla.

22.8. Lähtöpäivä

- Lähtö Turusta klo 19:30 (laivaan nousu alkaa klo 18:30)
- Yöpyminen Baltic Princess -aluksella matkalla Tukholmaan jaetussa 4h hytissä

23.8. Saapuminen Tukholmaan

- Laiva saapuu Tukholmaan klo 9:00 paikallista aikaa
- Yöpyminen Baltic Princess -aluksella Tukholman satamassa jaetussa 4h hytissä

24.8. Toinen päivä Tukholmassa

- Maaottelu
- Illalla lähtö Tukholmasta klo 19:30
- Yöpyminen Baltic Princess -aluksella matkalla takaisin Turkuun jaetussa 4h hytissä

25.8. Paluu Turkuun

- Saapuminen Turkuun klo 10:30

Fanimatka

Samalle laivalle Suomen joukkueen kanssa voi kuka tahansa tulla mukaan. Kolme yötä kelluvassa hotellissa, joka on varattu vain Ruotsi-ottelua varten! Varaukset tehdään suoraan matkatoimisto IMT:n kautta. Nappaa etukoodi tämän lehden takakannesta ja varaa paikkasi!





Suomi – Viro heittomaaottelu 12.7.2025 Pärnussa



Heittomaaottelu kilpailaan keskellä kesää heinäkuussa. Maaotteluun valitaan viisi naista ja miestä WMA:n ikäkertoimen mukaan per/laji.

Joukkueen valinta tehdään ennakkoon ilmoittautuneista urheilijoista. Ennakoilmoittautuminen alkaa SM-halleissa 21.–23.2. Ennakoilmoittautuminen tehdään sähköisellä lomakkeella tai SAUL:n pisteellä.

Ajantasainen listaus löytyy World Masters Rankings sivustolta, <https://mastersrankings.com/rankings/age-graded-rankings/>

(Esimerkiksi keihäs)

World Masters Rankings			
Official Rankings of World Masters Athletics			
Home	Main Menu	Submit Results	Rankings
Memberships	Contact Us	Login	Search Athletics
2024	Outdoor	Male	Javelin
Finland (FIN)	Compare with None		
Show:	25	30	35 and Older
View Age Graded Rankings List			
Report errors by clicking on time, distance, height or points below. Gold background indicates newly inserted / adjusted performance.			
Javelin			
1	91.01%	84.67Lassi Etelätalo (36)	Vaasa, FIN on 27 Jun 24 - 30 Jun 24
2	89.12%	40.09Jouni Tenhu (85)	Gothenburg, SWE on 13 Aug 24 - 25 Aug 24
3	87.74%	46.04Esa Kiuru (77)	Orivesi, FIN on 13 Jul 24
4	77.27%	55.65Tommi Huotilainen (56)	Gothenburg, SWE on 13 Aug 24 - 25 Aug 24
5	76.73%	54.15Ari Kittila (61)	Gothenburg, SWE on 13 Aug 24 - 25 Aug 24
6	71.35%	44.25Hannu Raskinen (67)	Oulu, FIN on 5 Jul 24 - 7 Jul 24
7	69.63%	53.90Patrik Sandell (52)	Oulu, FIN on 5 Jul 24 - 7 Jul 24
8	69.50%	43.97Markku Rautasalo (70)	Gothenburg, SWE on 13 Aug 24 - 25 Aug 24
9	69.49%	48.18Antti Mäntynen (58)	Kuortane, FIN on 11 May 24
10	69.04%	44.78Pasi Peura (65)	Gothenburg, SWE on 13 Aug 24 - 25 Aug 24

Lopullinen joukkue vahvistetaan 30.6.2025.

Omavastuu kilpailijalle on 30 euroa, joka sisältää maaottelun matkat ja majoituksen Helsinki-Pärnu-Helsinki.

Fanimatka: Paikkoja on rajoitetusti. Fanimatkan hinta on 170 €. Sisältää matkan, majoituksen jaetussa 2hh. Yhden hengen huoneen lisähinta on 30 €/yö.

- Kilpailupaikalla on keittoruokailu 3 € hintaan.



Turun Senioriurheilijat ry 20 vuotta - urheilullista elämää senioreille

Teksti: Paavo Okko ja Olavi Koivukangas

Kuvat: TSU:n arkisto

Veteraaniurheilun nousun alkuaikoina Turku oli maan veteraaniurheilun pääkaupunki. Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijat, nykyinen V-S Masters, perustettiin 1979. Se hoiti yhteen aikaan myös valtakunnallisen liiton toimiston tehtävät ja julkaisi Urheiluveteraani-lehteäkin. Tämän vahvan seuran eräät moukaria ja muita heittolajeja harrastaneet jäsenet kokivat, että heidän lajeja ei arvostettu riittävästi. Siitä lähti liikkeelle ajatus perustaa uusi heittolajeihin erikoistunut seura. Muittenkin lajien edustajat ovat olleet tervetulleita. Moni juoksija ja hyppääjä onkin menestynyt seurassa.

Perustava kokous kutsuttiin koolle 10.12.2004 Kupittaan urheiluhallin kahvioon. Perustajajäseniä oli kahdeksan. Kokous määritteli seuran tavoitteeksi edistää ikääntyvälle väestölle hyvinvointia tuovaa kilpa- sekä kuntourheilua. Koollekutsuja **Olavi Koivukangas** toimi 16 vuotta seuran puheenjohtajana. Nyt hän on seuran kunniapuheenjohtaja sekä SAUL:n kunniajäsen. Ensimmäinen sihteeri oli **Rauno Möttönen**. Nämä luottamushenkilöt näyttivät mallia jäsenille. Olavilla sekä Raunolla oli jo menestystä kansainvälisellä tasolla ja lisää päätettiin hankkia.

Turun Urheilupuiston yläkenttä on ollut seuran kotikenttä kesällä ja Kupittaan heittopaikka talvella. Kupittaan urheiluhalli on toiminut seuran jäsenten kuntosalina, jossa voi tehdä lajiharjoitteluakin. Suuri parannus talviharjoitteluun tapahtui 2011, kun Kupittaalalle saatiin sähkövastuksilla varustettu rinki ja lämmin pukukoppi. Nykyisin sellaiset ovat Luolavuoren kentällä. Keihäänheiton harjoitusolosuhteita ei ole onnistuttu järjestämään yhtä hyvin. Monelle aikuisurheilijalle on tullut tutuksi TSU:n perinteiset kansalliset heittokisat heinäkuussa ja syyskuussa, viimeksi mainittu on nimetty Helge Lönnrothin muistokisoiksi.

Parhaimmillaan TSU on ollut Veteraani/SAUL-Maljan pisteissä sijaluvulla 12. Se on kova saavutus pieneltä erikoistuneelta seuralta. Alkuvuosina seuran menestystä pitivät korkealla erityisesti **Helge Lönnroth** ja **Yrjö Mäkelä**. Helge harrasti kaikkia heittolajeja, ja saavutukset jatkuivat vielä 100-vuotiaanakin. Maailmanmestaruuksia kertyi 13 ja ME-tuloksia lukuisasti. Yrjö oli Lontoon olympiakisoissa 1948 Suomen paras kymmenottelija (13.) ja hyvä erityisesti keihäessä. Veteraani-iässä uudelleen aloitettu urheilu tuotti monia MM- ja EM-kultamitaleja sekä muita mitalisijoituksia kansainvälisellä tasolla.



Turun Senioriurheilijat ry:n perustavan kokouksen 10.12.2004 osanottajat: vasemmalta Antero Killström, Kalle Taskinen, Seppo Karkiala, Olavi Koivukangas, Merja Henriksson, Keijo Korkka ja Rauno Möttönen.



TSU:n 20-vuotisjuhla 7.12.2024. Seuran nykyinen hallitus palkittiin seuran pöytäviirillä. Vasemmalta Rauno Möttönen, puheenjohtaja Markku Virta, varapuheenjohtaja Hannele Aalto, Heikki Jaarinen, sihteeri Hanna-Mari Louramo-Ben Algia, rahastonhoitaja Matti Huhtala ja Jouko Lehtinen. Edessä kunniapuheenjohtaja Olavi Koivukangas ja Pirjo Koivukangas.

TSU valitsi Helgen viisi kertaa vuoden urheilijaksi, Yrjön kerran. Kolme kertaa tämän tittelin on saavuttanut **Aivi Ojala**, joka on mm. voittanut keihäänheitossa sekä MM-kullan (halli) että EM-kullan. **Hannele Aalto** ja **Kari Salonen** ovat olleet kaksi kertaa vuoden urheilija.

TSU:n jäsenistä 27 on voittanut Suomen mestaruuden. SM-pisteiden tilasto osoittaa, että menestys on viime aikoina ollut paljolti naisurheilijoiden varassa. Parhaat pisteiden kerääjät Sirpa Vahtera (nykyisin V-S Masters), Hannele Aalto ja Hanna-Mari Louramo-Ben Algia ovat tuoneet jokainen kolmena peräkkäisenä vuonna eniten SM-pisteitä.

Turun Senioriurheilijat vietti viime joulukuun alussa 20-vuotis- juhliaan niin, että kaikki neljä elossa olevaa perustajajäsentä olivat paikalla: **Merja Henriksson**, **Antero Killström**, **Olavi Koivukangas** ja **Rauno Möttönen**. Seuran tunnuslause on Vuosia elämään ja elämää vuosiin. Sitä TSU kokee saavuttaneensa ja katsoo luottavaisin mielin tulevaisuuteen. Urheilu on ikuinen osa inhimillistä toimintaa.

Dear Friends,

It is with immense joy and excitement that I invite you to the beautiful city of Jyväskylä for the third edition of the European Masters Athletics Marathon Championship (EMAMRC) scheduled for 6th September 2025.

Jyväskylä offers the ideal setting for this prestigious event: perfect climate for a marathon, rich tradition and great international experience in sports, a passionate community, and a beautiful course along the lake Jyvasjärvi (Rantaraitti), a lakeside route voted Finland's most beautiful.

Jyväskylä is ready to host athletes and spectators from across Europe and beyond.

The championship will take place in the same weekend of the traditional Finlandia marathon, with thousands of enthusiastic runners on the different courses scheduled.

A dedicated team is working tirelessly to make this event unforgettable.

See you soon.

VALENTINA FEDJUSCHINA

EMA President



"We can't wait to welcome you to Jyväskylä!"

6.9.2025 JYVÄSKYLÄ
**EUROPEAN MASTERS ATHLETICS
MARATHON CHAMPIONSHIP** ENTRY BOOK

EMA:n EM-maraton Jyväskylässä Suomessa 6.9.2025

Masters yleisurheilun EM-maraton järjestetään syyskuussa Jyväskylässä. Tapahtuman verkkosivut ja kansainvälinen entry booklet (kilpailukutsu) on julkaistu.

Tapahtuma on lähtölaukaus Masters yleisurheilun EM-kilpailuihin 2027. Tule EM-maratonille juoksemaan tai aistimaan kansainvälistä tunnelmaa! Kilpailussa edustetaan maata, joten urheilijalla tulee olla Suomen edustuspaita juostessa. Kuka tahansa voi osallistua; kilpailussa ei ole tulosrajoja, mutta SAUL-seuran jäsenyys ja Suomen kansalaisuus vaaditaan. Maksimiaika on 6 h 15 min. Sarjat ovat alkaen 35-vuotiaista.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen verkkosivuilla: <https://finlandiamarathon.fi/masters-em-maraton/>



Ilmoittautuminen on avattu ja se tehdään Open Track -sivustolla maanantaihin 11.8.2025 klo 24.00 mennessä.

Seuraavassa ikiliikkujaassa julkaistaan ilmoittautumislomake niille, jotka haluavat ilmoittautua liiton kautta.



EMA-LIIGAN ENSIMMÄINEN OSAKILPAILU TARTON HALLISSA

Teksti: Karita Soukko ja Jarkko Karstila

Tartossa on ollut hyvin järjestettyjä hallikilpailuja Masters-urheilijoille aiemminkin, mutta nyt sama kilpailu sai lisäksi EMA-liigan statuksen Euroopan Masters-liitolta. Tämä vaikutti siihen, että urheilijoita tuli hieman laajemmalta alueelta mukaan ja runsaammin. Tuttujen Baltian maiden lisäksi väriä toivat Etelä-Euroopan edustajat ja olipa kilpailemaan tultu aina Kazakstanista saakka.

Erityistä tässä kilpailussa oli se, että kaikkien ikäluokkien tulokset laitettiin paremmuusjärjestykseen ikäkertoimen avulla. Tämä toi hieman lisäännitystä, kun huonommallakin tuloksella saattoi ohittaa jonkun nuoremman kilpailijan palkintojenjaossa.

Suomesta oli mukana 15 urheilijaa (11 miestä ja 4 naista). Korkeimmalle korokkeelle heistä nousi **Katrin Mertanen** naisten 400 metrillä. Katrin juoksi toiseksi myös 60 m, 200 m ja 60 m aidoissa. Hän oli mukana ensimmäistä kertaa ja kehui kisajärjestelyjä. **Elisa Yli-Hallila** kipusi toiseksi sekä moukarissa että painonheitossa. Miehistä mainittakoon **Reima Oinaanoja**, joka saavutti toisen sijan miesten kuulantönnössä ja seiväshypyssä.

Toinen EMA-liigan osakilpailu kilpailtiin Ranskan Nantesissa (hallissa) lehden ollessa painossa. Kolmas kilpailu on Italian Cataniassa, Sisiliassa 15.–18.5. ulkokentällä. Liigan kilpailut eivät ole mestaruuskilpailuja, eikä niissä edusteta maata. Myös Euroopan ulkopuoliset voivat osallistua ja voittaa palkintoja. Yksittäisen kisan lisäksi pisteitä kerätään kaikista osakilpailuista ja vuoden päätteeksi palkitaan kunkin lajiryhmän kolme parasta yhteispisteissä sekä erityispalkinnolla kaikki vähintään neljään osakilpailuun osallistuneet.

Suomalaisurheilijoiden tulokset löytyvät tulosliitteestä. Niissä on mainittu sekä tulos että ikäkerrontulos, joka määrittä sijoituksen. Lisätiedot liigasta löytyvät EMA:n verkkosivuilta.

Miten sijoitus määritellään ikäkertoimilla?

One year age grade factor (=ikäkertoimet ikävuosittain) toimii siten, että tulos muutetaan ikävuoden mukaisella kertoimen sekä lajikohtaisten parametrien mukaan.

Esimerkkinä kuula miehet: 61-vuotias työntää 12,00 m ja ikää vastaava tulos on 14,94 m. Vastaavasti 64-vuotias työntää 11,50 m ja hänelle tulee ikää vastaavaksi tulokseksi 15,05 m. Sijoitus selviää vasta, kun tulokset on syötetty tietokoneelle. Tämä tulee kehittymään vielä, ja Suomi-Viro heittomaatottelussa on käytössä sama systeemi.



Kuva: Seija Karstila

Heittäjät pääsivät suorittamaan lajejaan myös ulos. Elisa Yli-Hallila, Petri Satto ja Anu Virtanen



Kuva: Katrin Mertanen

Katrin Mertanen noutamassa palkintoaan. Palkintoja jakamassa EMA:n puheenjohtaja Valentina Fedjuschina.



Kuva: Seija Karstila

Markku Juopperi, Reima Oinaanoja, Jarkko Karstila ja Jukka-Pekka Hassinen nauttimassa kisatunnelmasta.



Kuva: Katrin Mertanen

Kunkin lajin 3 parasta urheilijaa palkittiin upealla patsaalla ja ykköseksi tullut lisäksi rahapalkinnolla.

Euroopan ennätyksiä Ilmarin hallikilpailuissa Salossa

Teksti ja kuvat: SAUL Media

Tänä vuonna, tammikuun kahdeksantena päivänä 107 vuotta täyttänyt aikuisurheilun todellinen ikoni, Ilmari Koppinen kunnioitti läsnäolollaan hänen nimensä mukaan nimettyä hallikilpailuja. Ilmari itsekin oli ilmoittautunut kuulantyyöntöön, mutta jätti kilpailemisen tällä kertaa väliin. Helmikuun ensimmäisenä päivänä pidetyissä kilpailuissa tehtiin ennätyksiä. Saldona oli kaksi Euroopan ennätystä ja kaksi Suomen ennätystä.

Spovent Senni Sopanen urakoi lauantain hiekkalaatikolla. Pituudessa Senni hyppäsi 95 senttiä. Tulos on 95-vuotiaiden uusi Euroopan ennätys hallissa. Entinen oli Sopasen viime vuonna samassa hallissa hyppäämä 91 senttiä. Kolmiloikassa 97-vuotias Sopanen hyppäsi 2,13. Tulos on ikäluokan Euroopan halliennätys. Entinen oli Sopasen 1,99 viime vuodelta. Senni vaan kehittyi ikääntyessään!

Hiisi Mastersin Sinikka Illaru juoksi 60 metriä aikaan 9,82. Aika on 70-vuotiaiden uusi Suomen ennätys. Entinen oli Posion Pyrinnön Raija Hildénin 9,83 viime vuodelta.

V-S Mastersin Jarmo Lipasti juoksi 60 metrin aidoissa uuden 75-vuotiaiden Suomen ennätyksen 10,81. Entinen ennätys oli Lipastin viime marraskuussa samassa hallissa juoksema 11,06.

Kilpailuihin osallistui kuutisenkymmentä aikuisurheilijaa. Järjestävä seura V-S Masters oli houkutellut mukaan uusiakin ihmisiä kokeilemaan kilpailemista ikäistensä parissa.



Senni Sopanen hyppäsi pituudessa ja kolmiloikassa Euroopan ennätykset.



Sinikka Illaru



Jarmo Lipasti



Salon Monitoimiareenan yleisurheilualue on nimetty "Ilmarin suoraksi".



Ilmari seurasi mielenkiinnolla "Ilmarin suoran" tapahtumia.

HANNU TIMONEN-NISSI - VAKAVAN URHEILUPISTOKSEN SAANUT DI JA YRITTÄJÄ

Synnyin kesällä 1956 Pudasjärvellä yrittäjä-/maanviljelijä perheen esikoisena. Maatilan ja yritystoiminnan ruumiilliset työt lapsuus- ja nuoruusaikana antoivat valtavan hyvän pohjan fyysiselle kehitymiselle. Ja kaikki joutoajat urheiltiin monipuolisesti. Kesällä juostiin, hypättiin ja heitettiin. Talvella hiihdettiin, hypättiin hyppyeistä ja pelattiin jääkiekkoa.

Koulu- ja opiskeluaikana mukaan tulivat myös erilaiset pallopelit. Pöytätennis, squash, lentopallo ja jalkapallo. Pituuttakin hyppäsin 10-vuotiaana 4,20. Mutta juokseminen oli aina numero yksi.

Ensimmäisen kisan oikeissa kisoissa juoksin kesällä 1973 Pudasjärven kansallisissa. Päivän olin heinätöissä, sitten poljin 20 km pyörällä kisapaikalle. 200 m hiilimurskalla 25,8 ja kolmas sija. 20 km pyörämatka kotiin palkintolautasen kanssa oli vain yksi hujaus.

Maaseudulla harjoitusolosuhteet talvella olivat melko haastavat. Paikallisen kansakoulun käytävällä pystyi juoksemaan 20 m vetoja. Kaikki muu tehtiin ulkona. Pimeään aikaan täysikuu oli jo mahtava parannus harjoitusolosuhteisiin.

Kun tulin 1975 opiskelemaan Ouluun rakentamistekniikan diplomi-insinööriksi harjoitusolosuhteisiin tuli parannus kertaheitolla. Talvella päästiin harjoittelemaan ammattikoulun 150 m pitkälle käytävälle ja jäähallin ylätasanteen ympäri kiertävälle juoksuradalle.

Opiskeluaikaan mahtui 5 yliopiston mestaruutta jalkapallossa, yksi kaukalopallossa ja yksi yliopiston ympärijuoksuviestissä. Yliopiston yleisurheilun mestaruuskisoissa en kilpaillut kertaakaan, koska jalkapallosarja pelattiin aina syksyllä ennen yleisurheilukisoja ja joka vuosi minut telottiin jalkapallossa sairastuvalle. Yksi yliopiston ympärijuoksun voitto tuli kuitenkin vuonna 1980, jolloin kyseinen katuviesti juostiin ainoan kerran.

Eri lajien harrastaminen pikajuoksu ykkösvaihtoehtona ovat jatkuneet läpi elämän.

Yleisen sarjan kovinta tuloksentekeä vaikeutti opiskeluaikaa pitkät kesätyöpäivät ja diplomi-insinööriksi valmistumisen jälkeinen työura betoniteollisuudessa, joka vei parhaan puhdin varsinkin kesäaikaan. Hallikisojahan tuohon aikaan ei



2012 maailmanmestarit 4x200m viestissä juoksujärjestyksessä oikealta vasemmalle: Raimo Koskela, Timo Rajamäki, Hannu Timonen-Nissi ja Harri Huotari.

juuri järjestetty. Kilpailin kuitenkin koko ajan piirikunnallisella tasolla.

Aikuisurheilun aloitin talvella 1991 heti päästyäni sarjaan M35. Ensimmäinen SM-kisani oli kotihallissa Oulussa juostu 400 m. Oli hieno tunne voittaa mestaruus heti ensimmäisessä kisassa ja vielä kotihallissa. Kaikkiaan SM-mitaleja on tähän mennessä kertynyt noin 150 kpl, joista 63 kultaista. Pohjoismaiden mestaruuskiik on tullut toistakymmentä kappaletta.

Tähän astisen uran huipennus oli Jyväskylän MM-halleissa 2012, jossa voitimme M55 sarjan joukkueella 4 x 200 metrin maailmanmestaruuden jäaden vain vajaan sekunnin silloisesta maailmanennätyksestä.

Aikuisurheilu on antanut minulle ennen kaikkea paljon pitkäaikaisia ystävyyssuhteita sekä suomalaisten että ulkomaa- laisten aikuisurheilijoiden kanssa. Lisäksi kisamatkoilla on tullut vierailtua paikoissa, joihin ei ehkä muuten olisi tullut lähdettyä, esimerkkeinä kisamatkat Australiaan ja Islantiin, joissa molemmissa myös vaimo oli mukana kannustamassa.

Urheilu on rikkonut myös ikärajoja. Minulla on taito juosta määräharjoituksia sovitulla vauhdilla hyvin tarkasti. Vuosikymmenten saatossa olen vauhdittanut yleisen sarjan urheilijoiden määräharjoituksia lukemattomia kertoja. Vetoavulle

on edelleen kysyntää, viimeksi reilu viikko sitten. On tosi hienoa saada auttaa myös nuoria urheilijoita urallaan eteenpäin.

Jäätyäni vajaan viisi vuotta sitten eläkkeelle, perustin oman yrityksen ja olen työskennellyt edelleen vaativien betonirakenteiden parissa. Tosin välillä myös eläkepäivistä nauttien.

Nyt on myös aikaa tulla mukaan uudelleen liiton hallitukseen. Olin myös vuodet 2009-2013 liiton hallituksessa.

Hallitustyöskentelyni tavoitteena on olla mukana parantamassa aikuisurheilun näkyvyyttä ja ennen kaikkea saada uusia aikuisurheilijoita läpi koko Suomen mukaan liikkumaan ja harjoittelemaan yhdessä ja erikseen kukin omien tavoitteidensa mukaisesti. Kaikkien ei ole pakko kilpailla, mutta halukkaille pitää pyrkiä saamaan nykyistä paremmin mahdollisuuksia kilpailla eri puolella Suomea. Tähän tarvitaan tiivistä yhteistyötä Suomen Urheiluliiton ja Aikuisurheiluliiton kesken.

Ikä on vain numero ja liikunta on lääke. Säännöllinen liikkuminen ja harjoittelu mukavassa porukassa parantaa sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Tämän asian eteen meidän kaikkien kannattaa tehdä töitä.

Teksti ja kuva: Hannu Timonen-Nissi

Suomen Aikuisurheiluliiton SM-hiihdot, perinteinen hiihtotapa
22.-23.3.2025 Sprintit ja pitkät matkat



Tampere, Kaupin urheilupuisto (Kuntokatu 5)

Osallistumisoikeus: SAUL jäsenseurojen jäsenet ja SAUL henkilöjäsenet

Sarjat: M/N30+. Sarjat viiden vuoden välein ja ne määräytyvät syntymävuoden mukaan.

Lauantaina klo 11 yksilö- ja parisprintit 1,3 km (p)

- Yksilösprinteissä hiihdetään ensin aika-ajot 15 sekunnin väliaikalähdöllä, jonka jälkeen hiihdetään sprinttifinaali yhteislähtönä. Noin tunti yksilösprinttien jälkeen hiihdetään sarjoittain parisprintit: joukkueessa kaksi saman seuran hiihtäjää, molemmilla kaksi kierrosta. Parisprintit yhteislähtönä.

Sunnuntaina klo 11 pitkät matkat (p) yhteislähtönä.

- 30 km: miehet 30–65
- 20 km: naiset 30–55 ja miehet 70–75
- 10 km: naiset 60+ ja miehet 80+
- Joukkuekilpailut kolmehenkisin nais- ja miesjoukkuein, jotka hiihtävät saman matkan.
- Joukkueen sarja määräytyy nuorimman hiihtäjän mukaan.

Ilmoittautuminen perjantaihin 14.3.2025 klo 21.00 mennessä nettikaavakkeella osoitteessa www.kuntopirkat.fi tai sähköpostilla www.kuntopirkat@kuntopirkat.fi

Ilmoittautumisessa on oltava osallistujan nimi, sarja, syntymäaika, laji/lajit, seura ja seuralyhenne. Joukkuekilpailussa on ilmoitettava mahdolliset sarjan vaihtajat, joita saa olla joukkueessa korkeintaan kaksi.

Osallistumismaksut: Henkilökohtaiset matkat: 20 euroa/henkilö/matka. Parisprintti ja joukkuekilpailu: 20 euroa/joukkue.

Osallistumismaksut maksettava viimeistään 14.3.2025 Kunto-Pirkkojen tilille: Tampereen Seudun Osuuspankki FI49 5732 2620 0560 85 Kunto-Pirkat ry, viitenumero 8400. Maksussa on mainittava kilpailijan/kilpailijoiden nimi/nimet ja matkat. Maksuja ei palauteta.

Henkilökohtaisten ja joukkue matkojen varmistus osallistumisesta kilpailupaikalla tunti ennen kilpailun alkua. Kilpailijat kilpailevat omalla vastuullaan.

Pakkasraja: Jos tuulen ja pakkaslukeman yhteisvaikutus on kylmempi kuin -16 C°, kilpailun ajankohtaa tai alkamisaikaa tarkastellaan uudestaan. Pakkasmittaus tunti ennen kilpailun alkua. Kilpailujen järjestäjällä on oikeus muuttaa matkoja, mikäli ladut tai olosuhteet niin vaativat.

Kilpailukanslia on auki Kaupin urheilupuistossa lauantaina klo 9–15 ja sunnuntaina klo 9–15. Kisapaikalla pukuhuoneet ja pesumahdollisuus sekä kahvio, lisäksi löytyy myös mahdollisuus voiteluttaa sukset maksua vastaan.

Tiedustelut: Aino Berg puh. 040 770 6697 tai kuntopirkat@kuntopirkat.fi. Lisätietoa tapahtumasta sivuilta www.kuntopirkat.fi

Tervetuloa Tampereelle! Kunto-Pirkat ry

Suomen Aikuisurheiluliiton SM-Puolimaraton
sunnuntaina 27.4.2025 Salossa

Kilpailukeskus: Salo tori (Horninkatu, 24100 Salo)

Osallistumisoikeus: SAUL:n jäsenseurojen jäsenillä ja henkilöjäsenillä. Kilpaileminen edellyttää voimassa olevaa kilpailulisenssiä. Kilpailijat kilpailevat omalla vastuullaan.

Sarjat:

- M/N 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90+
- Joukkuekilpailu samoissa sarjoissa SAUL ry:n sääntöjen mukaan.

Laji: Puolimaraton

Ilmoittautuminen yksilökilpailuihin:

- 20.4 klo 23.59 mennessä osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi

Ilmoittautuminen joukkuekilpailuun:

- 20.4 klo 23.59 mennessä osoitteessa <https://www.vilpasyu.fi>
- Jälki-ilmoittautumisia ei hyväksytä.

Ilmoittautumismaksut: 35€ / urheilija. Maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Joukkuekilpailun maksu on 20€ / joukkue. Maksetaan tilille FI70 5410 0220 5829 70. HUOM! Viestikenttään tieto mitä joukkuetta/joukkueita maksu koskee.

Osanoton varmistus: Osallistumisen varmistus sähköisesti viimeistään 60 minuuttia ennen kilpailun alkua osoitteessa <https://www.tuloslista.com/varmistus/>. Varmistuskoodi ilmoitetaan tapahtuman verkkosivuilla myöhemmin.

Joukkuekilpailun varmistus lomakkeella kisakansliassa 60 min ennen lähtöä.

Kilpailun tapahtumasivu: <https://www.vilpasyu.fi/>

Tiedustelut: Kilpailunjohtaja Simo Järvelä, 050 5667834

Tervetuloa Saloon!

NUMMELANHARJUN HÖLKKÄ

Toinen pääsiäispäivä ma 21.4.2025 klo 12.00

Sarjat ja matkat:

- 7 km M, N, P/T16, P/T18
- 7 km Kaikki veteraanisarjat M/N 5 v:n välein 30+
- 7 km Patikkasarja
- 1,6 km P/T 10, P/T 12, P/T 14

Ilmoittautuminen:

Pe klo 24.00 mennessä. Käytössä vain ennakoilmoittautuminen lomakkeella kilpailun kotisivujen kautta: <https://vihdinurheiluveteraanit.sportti.info/nummelanharjun-holkka/>

Osallistumismaksut:

- 7 km:n sarjat 15 €
- T/P10, 12 ja 14 sarjat 8 €

Osallistumismaksut maksettava ennakoon ilmoittautumispäivään mennessä tilille FI27 4006 0010 2849 54 (Ota kuitti mukaan) Paikan päällä maksettuna 20 ja 10 €.

ViUV:n jäsenmaksun maksaneilta ei peritä osallistumismaksua (koskee myös perheenjäseniä lasten sarjoihin).

Palkinnot:

- Jokaisen sarjan voittajalle pokaali.
- Tapahtuma on Vihdin Hölkkäkunkku 2025-kilpailusarjan ensimmäinen osakilpailu.

Kilpailukeskus:

- Hiidenvedentie 3, 03100 NUMMELA
- Nummelanharjun koulun sisäntuloaula.

Yhteyshenkilöt:

- Pasi Moisander 040-7554751 mossepasi@gmail.com
- Risto Kempainen 0405757314 risto.kempainen@kolumbus.fi
- Veli-Matti Laitinen 0400472029 vellu.laitinen@hotmail.fi

Vihdin Urheiluveteraanit on vaihtanut nimeä, uusi nimi on Hiisi Masters

Nimenvaihdoksen tarkoituksena oli päivittää urheiluseuran nimi enemmän tätä päivää vastaavaksi ja enemmän alueellisesti sopivaksi. Enää ei juurikaan puhuta veteraaniturheilusta vaan esillä käytännössä ovat aikuis- ja masters-urheilu. Tavoitteena on myös, että nuoret aikuiset 30+ samaistuisivat seuraan paremmin. Hiisi-sanan sisältävät nimet ovat yleisesti käytössä Läntisellä Uudellamaalla, esim. Hiidenvesi ja Hiidenkirnut.

Hiisi Masters (lyhenne HiMa/HiisiM) nimenä istui näillä perusteilla parhaiten seuramme uudeksi nimeksi. Uusi nimi tulee näkymään kilpakentillä sen jälkeen, kun nimi on vaihdettu lisenssirekisteriin.



EM-polku- ja vuorijuoksu Sisiliassa

30.5. Vuorijuoksu "Classic up & down" 9 km

31.5. Rinnejuoksu "Vertical run" 3,6 km

1.6. Pitkä matka "Long distance" 31 km

Sarjat: M ja N 35-75 (ikä 30.5.2025)

Paikka: Nicolosi, Catania, Italia

Tapahtuma järjestetään ainutlaatuisessa ympäristössä Etna-tulivuorella. Kilpailumuoto on hyvin suosittu Etelä-Euroopan maissa, joissa on paljon vuoristoa.

Hinta: 3.3. saakka 1. laji 60 €, seuraavat 30 €. Tämän jälkeen 1. laji 65 €, seuraavat 35 €.

Ilmoittautuminen: 30.4.2025 mennessä Open Trackissä, <https://ema.opentrack.run/en-gb/x/2025/ITA/emorrc/> SAUL hyväksyy Suomen edustajat ilmoittautumisen jälkeen.

Kilpailuissa käytetään Suomen edustusasiaa.

Lisätietoja EMA:n sivuilta tai suoraan järjestäjän sivuilta, <https://www.nicolosi2025-emorrc.org/en/emorrc-2025-welcome-to-nicolosi/>



Hei urheilijat!

- Onko teillä kaveriporukka, joka jakaa intohimon urheiluun? Miksi ette lähtisi yhdessä kilpailuihin ja tekisi unohtumattomia muistoja? Kilpailut tarjoavat loistavan mahdollisuuden testata omia rajoja, kehittää taitoja ja ennen kaikkea nauttia yhdessäolosta!
- Kuvittele, kuinka mahtavaa on kannustaa toisiaan, jakaa voitonriemua ja oppia yhdessä. Oli pa kyseessä juoksukilpailu tai joukkuepeli, jokainen kilpailu on tilaisuus kasvaa ja kehittyä. Yhdessä voitte tukea toistenne tavoitteita ja luoda tiimihenkeä, joka kantaa pitkälle.
- **Älä jää kotiin!** Ota kaverit mukaan ja lähtekää seikkailulle. Kilpailut ovat täynnä energiaa, jännitystä ja uusia ystävyksiä. Yhdessä voitte voittaa, mutta tärkeintä on nauttia matkasta ja jakaa hetket, jotka jäävät mieleen.
- Lähtekää siis rohkeasti mukaan ja tehkää urheilusta vieläkin hauskeempaa! Teidän tiimihenne on voimaa, joka vie teidät pitkälle. **Nähdään kilpailuissa!**



IKIVINKKI

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

AIVOTREENI: "TAXI"

Muodosta keholla kirjaimet:

- T= Kädet sivuille, jalat yhdessä.
- A= Kädet vartalon vierellä, jalat auki.
- X= Kädet ja jalat auki sivuilla.
- I= Kädet vartalon vieressä tai ylhäällä, jalat vierekkäin.

Aloita rauhallisesti. Kun alkaa sujua, nopeuta tahtia. Voit vaihtaa asentoa myös hypähtämällä.

Harjoitus kohentaa sekä liikkumiskykyä että aivojen vireyttä. Aivotreeni edistää aivojen hyvinvointia, virkistää muistia ja parantaa keskittymiskykyä.

Ikäinstituutin Voitas.fi-sivulta löytyy lisää harjoitteluvinkkejä voiman, tasapainon, liikkuvuuden ja koordinaation ylläpitoon.



Ikäinstituutti/Emil Ptacek

SATTUMUKSIA URHEILUN PARISSA

KOMPUROINTIA MAAILMAN PARHAIDEN VIERESSÄ



Osallistuin ensimmäistä kertaa kansainvälisiin kisoihin, kun Tampereella oli MM-kilpailut vuonna 2022. Suoraan siis MM-tasolle! Juoksin

pika-aitoja ja monien peruutusten takia pääsin yllätyksenä suoraan finaaliin juoksemaan maailman parhaiden kanssa. Jännitin kauheasti. Ensimmäiselle aidalle tultaessa pelästyin, kun vieriset juoksijat olivat niin lähellä ja taisi siinä kontaktiakin tulla. Aiemmin olin ollut vain pikkukisoissa ja siellä oli ollut paljon väljempää. Hämmennyin kontaktista ja kompuroin toisella aidalla. Hävetti kauheasti mokailla tuon tason kisoissa. Tiesin, että juoksu oli menetetty, ja mietin keskeytänkö. Päätin kuitenkin juosta loppuun. Olin yhtä kokemusta rikkaampi ja osallistuin myös seuraaviin MM-kisoihin Göteborgissa. Kaikille tulee epäonnistumisia, mutta niistä voi nousta.

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, ellet toisin pyydä.

TUTKITTUA TIETOA

POSITIIVISIA TUNTEITA KOKEVAT LIKKUIVAT ENEMMÄN

Aiemman tutkimusnäytön perusteella tiedetään, että liikunta parantaa mielen hyvinvointia. Tuoreet tutkimustulokset kuitenkin viittaavat siihen, että mielen hyvinvointi voi myös auttaa ylläpitämään liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Mielen hyvinvointi ja liikkuminen voivatkin muodostaa positiivisen kehän.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO. The associations of positive and negative mental well-being with physical activity during the COVID-19 across late adulthood.

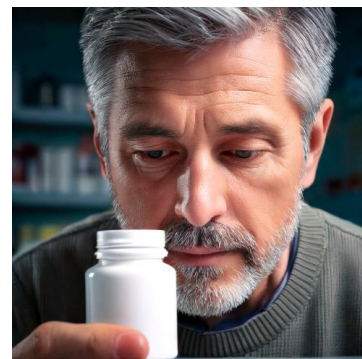


PUHTAASTI PARAS

Antidoping ja erivapaus masters-urheilijoille



Jos käytät lääkkeitä, ja olet menossa kilpailuihin, toimi näin:



Tarkista oma lääkityksesi **KAMU-lääkehausta**. Onko käyttämäsi lääke kielletty urheilussa?

EI

Tervetuloa kilpailuun!

KYLLÄ

Keskustele lääkärisi kanssa löytyykö sinulle korvaava, sallittu tuote.

KYLLÄ

Hienoa! Nyt voi kilpailla puhtaasti!

EI

Kansainväliseen

Oletko osallistumassa kansalliseen vai kansainväliseen kilpailuun?

EI

Pyydä lääkäriäsi täyttämään WMA:n erivapaushakemus ja lähetä se WMA:lle hyvissä ajoin ennen kilpailua.

Kansalliseen

Kuulutko tasomäärityksen piiriin eli onko sinulla vähintään 7 tulos-pistettä yleisurheilussa?

En tiedä

Katso pistetaulukko yleisurheilu.fi tai saul.fi

EI

Tasomäärityksen ulkopuolella oleville urheilijoille riittää, että mukana on lääkärin myöntämä resepti. Erivapautodistuksen voi hakea SUEKilta jälkikäteen dopingvalvonnan sitä pyytäessä.

KYLLÄ

Vähintään 7 pisteen urheilijat hakevat erivapautta etukäteen SUEKilta.

JA SITTEN ILMOITTAUTUMAAN KILPAILUIHIN!



Aina mielessä. YLEISURHEILU.

TUKHOLMA 22.–25.8.2025

Ruotsi-ottelun 100 v. -juhlamatka

Lähde mukaan IMT:n ja Suomen Yleisurheiluliiton järjestämälle ainutlaatuiselle juhlaristeilylle ja koe yleisurheilun huipputapahtuma liveinä Tukholman stadionilla! Näe **Armand Duplantis** ja muut yleisurheilun tähdet Ruotsi-Suomi -maaottelussa ja nauti huikeasta kisatunnelmasta!

- 3 yötä Baltic Princess -laivalla
- Kahden päivän liput Ruotsi-otteluun
- Oma hytti käytössä koko matkan ajan
- Yleisurheiluliiton järjestämää ohjelmaa
- Meet & Greet -tilaisuus urheilijoiden kanssa jne.



Ristely-
emäntänä
matkalla Sara
Lappalainen!

Koodilla
IKILIIKKUJA
-50€

/varaus 2.3.
saakka!



Varaa nyt ja varmista paikkasi: imt.fi/ruotsi-ottelu

matkat@imt.fi

p. 03 45 800 ma-pe 10–15

