

IKILIKKUJA

AIKUISURHEILULIITON TIEDOTUSLEHTI 4 - 2023



- Henkilökuva: Simo Piispa
- SAUL SM-Kuopio
- Lajiesittely: aitajuoksu

- Valmennustietoa
- EMG 2023
- Göteborg 2024

KILPAILUKALENTERI

Pvm	Luokka	Järjestävä seura	Paikkakunta
26.8.2023	SM-maantiekymppi	Alatornion Pirkat, RDS	Tornio
26.8.2023	Kansalliset yu-kilpailut	Vilppulan Veikot	Vilppula
2.9.2023	SM-heitto5ottelu	Kunto-Pirkat	Tampere
2.-3.9.2023	Ruotsi-ottelu		Tukholma, Ruotsi
9.9.2023	SM-polkujuoksu	Mikkelin Kilpa-Veikot	Mikkeli
9.9.2023	Kansallinen heitto5ottelu	Jalasjärven Jalas	Jalasjärvi
15.-17.9.2023	MM-vuorijuoksu	WMA	Madeira, Portugali
16.9.2023	Kansalliset yu-kilpailut	Turun Senioriurheilijat	Turku
21.9.-1.10.2023	EM-yleisurheilu	EMA	Pescara, Italia
14.10.2023	SM-maraton	KU-58, Vantaan Salamat, Korson Kunto	Vantaa
2.-3.12.2023	MM-24h juoksu	WMA	Taipei, Kiina
avoinna	SM-rullat	Kunto-Pirkat	Tampere
	SM-moniottelut	järjestäjä avoinna	
3.2.2024	SM-vauhdittomat	LahtiSport	Pajulahti
17.-18.2.2024	SM-hallit	Jyväskylän Kenttäurheilijat	Jyväskylä
16.3.-24.3.2024	EM-hallit	EMA	Turun, Puola
4.5.2024	SM-maastot	Karhulan Katajaiset	Kotka
9.5.-12.5.2024	EM-polkujuoksu	EMA	Madeira, Portugali
16.-19.5.2024	EM-non stadia	EMA	Porto Santo, Portugali
13.-25.8.2024	MM-yleisurheilu	WMA	Göteborg, Ruotsi
24.9.2024	MM-vuorijuoksu	WMA	Canfranc, Espanja
6.-7.9.2025	EM-maraton	EMA/JKU	Jyväskylä

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

AIKUISURHEILIJOIDEN VALMENNUSLEIRI 3.-5.11.2023

- **Paikka:** Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
- **Lajit:** Pikajuoksu, 400 m, aidat, kävely, pituushyppy, kolmiloikka ja korkeushyppy.

Teemana peruskuntokauden ohjelmointi. Sisältää lajiharjoitteita, ominaisuuksien kehittämistä, luentoja ja keskusteluja.

Valmentajina mm. **Olli Leino, Alpo Pirttinen, Christer Sundqvist ja Tiina Lampén.**

Hinnat: 212,60–292,60 € riippuen majoitustasosta. Hinta sisältää valmennuksen, luennot, majoituksen ja ateriat. Pelkkä valmennus 50 €.

- **Ilmoittautuminen:** Suoraan Pajulahteen.
- **Pelkkä valmennus:** SuomiSportin kautta.
- Lisätiedot ja ilmoittautumislinkki saul.fi/koulutus



Aikuisurheilulla on oma tärkeä paikkansa yhteiskunnassa



Marjo Sjögren
SAUL ry, hallituksen jäsen
varapuheenjohtaja,
Oulu

Maailma muuttuu ja pikku hiljaa myös aikuisurheilun arvoitus yhteiskunnassa on ymmärretty. On tärkeää, että ihmiset omaehtoisesti huolehtivat omasta fyysisestä ja psyykkisestä kunnostaan, pitävät yllä sosiaalisia kontakteja, verkostoituvat ja saavat sitä kautta jopa eliniän kestäviä ystävyyssuhteita. Pelkkä kävelylenkki metsässä tai kuntopolulla saa hyvän mielen aikaan kunnon kasvamisen lisäksi. Liike on siis lääke, jota pitäisi enemmän hyödyntää!

Näinhän me aikuisurheilijat toimimme. Lisäksi monet meistä ovat aktiivisesti mukana omien urheiluseurojensa toiminnan pyörittämisessä. Talkootehtäviä löytyy monen lähtöön, ollaanpa sitten toimitsijana lasten ja aikuisten urheilukisoissa, kahvinkeitossa kisakahvilassa tai seuran varainhankintaan liittyvissä askareissa. Osa meistä vetää urheilukouluja aikuisille ja lapsille tuoden siten omaa osaamistaan muidenkin hyödyksi.

Tämä kaikki on arvokasta työtä ja ilman sitä, urheiluseurat eivät voisi toimintaansa harjoittaa. Palkattuja työntekijöitä on vain harvoilla urheiluseuroilla. Pelkästään heidän panoksellaan ei kuitenkaan pystytä järjestämään mitään kisoja tai tapahtumia.



On yhteiskunnallisesti merkittävää, että meillä Suomessa löytyy jatkossakin ihmisiä, jotka ovat valmiita antamaan aikaansa urheiluseurojen hyväksi omasta vapaasta tahdostaan ja mieltäen sen yhdeksi muodoksi tehdä hyväntekeväisyyttä. Aina ei tarvitse lahjoittaa rahaa, vaan hyvän mielen ja arvokkaan teon voi myös tehdä antamalla omaa aikaansa urheiluseurojen tehtäviin edes silloin tällöin, jos ei voi sitoutua pitkäaikaisempiin projekteihin tai tehtäviin.

Tiedän, ettei se ole aina helppoa – varsinkaan, kun eletään ns. ruuhkavuosia lasten ollessa pieniä ja työelämän vaatien ison panostuksen. Toisessa päässä elämänkaarta saattaa tulla sitovia tehtäviä omaishoidon myötä, jolloin lähteminen talkootehtäviin tai kisamatkoille vaatii erityisjärjestelyjä.

Kysymys on myös arvovalinnoista. Itse pidän urheiluseurojen työn tukemista äärimmäisen arvokkaana, jotta saamme kaikenikäisille halpaa ja hyvää liikettä aikaiseksi. Tarvitsemme lisää liikettä arkeen kaikille.

Me aikuisurheilijat suunnannäyttäjinä olemme olleet viime vuosina näkyvästi esillä eri medioissa ja tuomme samalla pirstakauden siitä liikunnanilosta, jota saamme kokea niin harjoituskentillä kuin kisoissakin. SAUL-Media on tuottanut toivottua näkyvyyttä aikuisurheiluun – kiitos näille viestinnän ammattilaisille siitä!

Yleisurheilulisenssin käyttöönotto on toivottavasti tuonut eri puolilla maata asuville aikuisurheilijoille myös enemmän kisoja tarjolle ja samalla mahdollisuuksia testata omaa tuloskuntoaan. Hyvä saavutus on jo se, ettei oma tulostaso olisi edellisvuodesta kovin paljon tippunut. Ikääntymisen vaikutusta on silloin saatu eliminoidua omalla aktiivisuudella.

Suomesta on lähdössä kohta iso joukkue Italian Pescaraan yleisurheilun EM-kisoihin syys – lokakuun vaihteessa. Onnea koko joukkueelle ja pitäkää Suomen lippua korkealla! Iloitkaa yhdessä onnistumisista ja näyttäkää liikunnan riemua, sillä sitähan se pohjimmiltaan on!

Seuraava iso tähtäin kansainvälisesti on elokuussa v. 2024 pidettävät yleisurheilun MM-kisat Ruotsin Göteborgissa. Nyt on aika alkaa treenata niitä kisoja varten. Vielä ehtii!

Liikunnan riemua kaikille 🥳

Simo Piispa – kehitystä vuodesta toiseen, mies paranee kuin viini vanhetessaan

Teksti: Juha Kylänpää

Kuvat: Aarto Nevala

Vehkalahden Veikkojen Simo Piispan urheilu-uran ensimmäinen suuri unelma täyttyi Tampereen MM-kilpailuissa. Piispa voitti 45-vuotiaiden kymmenottelun Maailmamestaruuden SE-pisteillä. Piispa otteli kolmessa lajissa parhaat pisteet, neljässä oli kakkonen, kahdessa kolmas ja 1500 metrillä neljäs. Itsekin olin Ratinassa kuuluttamassa kilpailuja ja yläparvellekin säihkyi tekemisen meininki. Ottelijoiden keskinäinen kannustaminen oli myös silmiinpistävää. Urheilua ja yhteisöllisyyttä nähtiin Ratinassa 1.-2. heinäkuuta vuonna 2022 parhaimmillaan. Piispa oli kilpailussa ylivoimainen, sillä kakkoseksi tullut Suomen Mikko Huttunen hävisi yli 500 pistettä. Italian Paolo Citterio oli kolmas. Kymmenottelu on kuitenkin vaativa laji ja on valmis vasta kun ”ottelijoiden maratonin”, 1500 metrin urakka on maalissa.

Piispa kilpaili Ratinassa myös tänä kesänä European Masters Gamesissa. EMG-tapahtumassa kultamitali ripustettiin kaulaan 110 metrin aitajuoksussa, seiväshypyssä ja keihäänheitossa. ”Kivat kisat, mutta osanottajia olisi voinut olla enemmänkin.”

Kuopion SM-kilpailuissa Piispa voitti 110 metrin ja 400 metrin aidat, 200 metriä, seiväshypyn ja keihäänheiton. Korkeudessa ja 100 metrillä tuli SM-hopeaa. 400 metrin aidat ei ole kymmenottelun laji, mutta monet ottelijat hallitsevat senkin lajin.

Aikuisurheilun kipinä syttyi lasten harastuksen myötä vuonna 2019. Omat pojat olivat harjoittelemassa korkeus- ja pituushyppyä Vehkalahden Veikkojen harjoituksissa. Simokin päätti kokeilla, ja otettiin myös mittanauha esiin. Seuraavana päivänä piti jo ostaa piikkarit Karhulasta. Tulokset paljastivat, että

menestymisen mahdollisuuksia olisi yli 40-vuotiaissa. Simo liittyi Vehkalahden Veikkoihin ja ilmoittautui kymmenottelun SM-kilpailuihin Helsinkiin. Kisoista tuli heti SM-hopeaa ja kipinä aikuisurheiluun oli syttynyt!

– Toki kokeilin kaikkia lajeja ennen kisoja, ja kun ne sujuivat, niin mukaan vaan. Nuorena olin toki hypännyt seivästä, niin se oli ”muistissa”, Piispa muistelee.

Piispa kilpaili alle 15-vuotiaana hyppylajeissa ja hiihdossa, mutta 15-vuotiaana kipinä kilpaurheiluun sammui. Piispa on kuitenkin liikunut koko ikänsä ja pelannut jalka- ja tossupalloa, joka on suosittua Kymenlaaksossa. Kiekkokaukalossa pelataan ilman suojuksia pallolla lätkää. Ennen aikuisurheilu-uraansa hän juoksi puolimaratonit ja muutaman maratonin.

Piispan kehitys yleisurheilijana on ollut poikkeuksellinen. Aloitettuaan harjoittelun 44-vuotiaana ovat tulokset parantuneet vuosi vuodelta lajissa kuin lajissa. Parhaat tulokset löytyvät viime ja kuluvalta vuodelta. Piispalla ei ole valmentajaa eikä harjoitusryhmääkään, mutta hän on opiskellut valmennusta YouTubeista ja Internetistä. Samoin kilpailuissa saa paljon vinkkejä kilpakavereilta ja paikalla olevilta valmentajilta. Yhteisöllisyyttä, jota Simo arvostaa aikuisurheilussa, tämäkin mitä parhaassa muodossaan.

– Kehitystä tulee, kun saan säilytettyä nopeusominaisuuden, Piispa pohtii.

Kymmenottelu on Simon ykköslaji haastavuutensa vuoksi. Yksittäisistä lajeista teknisesti haastavat seiväshyppy, keihäänheitto ja aitajuoksut ovat mie-luisimpia. Kymmenottelun ulkopuolinen aidattu ratakiertos myös kiehtoo.

– 400 metrin aidoissa katson vielä rajani, seipäässä neljä metriä pitää vielä mennä, EMG:ssä olin pettynyt juoksuuni pika-aidoissa kun pariin aitaan tuli kova kontakti. Kuultuani ajan, joka meni uudelle sekuntiluvulle, olinkin tyytyväinen, Piispa kertoo.

Piispa toimii liikuntapaikkojen hoitajana kotikunnassaan Virolahdella. Piispa on päivätöissä ja harjoittelu nivoutuu hyvin työaikaan. Kotikunnassa on kenttä vielä murskapintainen ja kaikkia suorituspaikkoja ei ole. Harvoin Simo kuitenkaan työaikana pystyy harjoittelemaan, suorituspaikkoja pitää kuitenkin testata silloin tällöin. Seiväshyppyharjoitukset voi tehdä vain Haminan pinnoitetulla kentällä, jossa suorituspaikat on hyvässä kunnossa. Simo asuu Häppilän kylässä ja hänellä on sielläkin ”oma” harjoituskenttä, jossa voi heittää keihästä ja kiekkoa ja työntää kuulaa melkein kotipihalla. ”Kentällä” on myös muutamia aitoja, joten senkin lajin harjoittelu onnistuu. Simolla on 13- ja



Kuva Kuopion SM-kisojen 110m aitajuoksusta, Simo voitti M45-sarjan ajalla 17,71.

16-vuotiaat pojat sekä vaimo ja koko perhe on mukana urheilussa. Vanhempien tehtävänä on kuljettaa poikia jalkapallo-, salibandy- ja jääkiekkoharjoituksiin. Simo hyödyntää nämä ajat omiin harjoituksiinsa. Kun poika huhkii jäähallissa on Simo kuntosalilla tai kentällä.

Piispan isovanhemmat asuivat kirkon yhteydessä olevassa asunnossa. Nuorena Simo kyläili siellä usein ja oli keräämässä kolehtiakin kirkossa. Liikuntapaikkojenhoitaja saikin Virolahdella lempinimen "Kenttäpiispa". Sehän sopi Simolle.

– Kuvaava nimi työlleni.

Virolahden Kunta on myös hienosti tukenut Maailmamestariaan. Simo valittiin vuonna 2022 Virolahden Vuoden Urheilijaksi.

– Oli kiva kuulla kylillä, kuinka paljon kuntalaiset ovat seuranneet urheilu-uraani. Olin yllättynyt.

Kunta on myös työntantajana ollut Simolle kannustava. Vuonna 2021 Simo oli jäämässä vuorotteluvapaalle MM-kilpailuiden takia, mutta kisat siirrettiin vuodelle. Hyvästä syystä myös vuorotteluvapaa siirtyi helposti vuodelle. Tampereen MM-kisat Simo otti tosissaan, ja sehän näkyi myös tuloksessa.

Seuraava tavoite Simolla on Pescaran EM-kilpailut syksyllä, lajina tietysti kymmenottelu.

– Minulla roikkuu tuolla olohuoneessa MM-kultamitali, kaveriksi sopisi mukavasti EM-mitalikin.

Vuoden 2024 MM-kilpailut Göteborgissa on myös merkitty kalenteriin.

– Pitäähän mestarin puolustaa tittelään, vaikka olen silloin 49-vuotias.

Vuonna 2025 viisikymppisenä voisi sitten yrittää kunnollista ennätysparannusta 50-vuotisten kymmenottelussa. Olen tuota vähän katsellut, mahdollista on, heittovälineetkin kevenevät.

– Jatkan urheilua niin kauan kuin se on kivaa ja mielekästä. Nyt ainakin on, olen saanut uskomattoman määrän kivoja kavereita urheilun myötä.

Tärkeimmäksi voimavaraksi Simo kuitenkin nostaa perheensä. Niin vaimo kuin pojatkin elävät täysillä isän urheilu-harrastuksessa.

– Monta kivaa matkaa on perheen kanssa tehty näihin aikuisurheilukisoihin, joissa viihdyn kavereiden kanssa.

Simo Piispa on esimerkillinen aikuisurheilija. Ikä ei ole este, vaan hidaste, ja tuon hidasteen voi ohittaa. Sen on Simo esimerkillään osoittanut.



Kuvassa Simo ylittää voittokorkeuden 395 Kuopion SM-kisoissa.



Vinkkejä aikuisurheilijan palautumiseen

Christer Sundqvist, FT, biologi

Aikuisurheilijan suurimpia haasteita on varmistaa palautumisen ja liikuntasuorituksen välinen tasapaino. Tämä erittäin tärkeä asia korostuu iän karttuessa. Aikuisurheilija saattaa muistella osittaisen tai täydellisen muistiharhan takia, että palautumiseen riitti aiemmin nuoremmassa iässä pelkkä rankemman treeni viikon vaihtuminen kevyempään. Viimeistään iäkkäämpänä urheilija hyötyy korostuneemmasta painotuksesta fyysiseen ja henkiseen palautumiseen. Tarjoan tässä käytännön vinkkejä palautumiseen.

Miksi aikuisurheilija ei lepää riittävästi?

Tutkimukset ja käytäntö osoittavat, että tavoitteelliset urheilijat saattavat sortua levon laiminlyöntiin koska eivät uskalla levätä. Pelätään, että kunto laskee. Joillekin liikunta on kuin huumetta ja mennään niin totaalisesti liikunnan pauloihin, että lepo unohtuu. Veri vetää lenkille joka päivä tai hauista halutaan viedä kuntosalille vahvistumaan, vaikka koko kroppaa väsyttääkin. Päivittäinen liikunta-annos on saatava.

Ehkä liikuntakeskuksessa on ilmainen kuntosalin esittelytilaisuus. Silloin sinne mennään, vaikka harjoitusohjelmassa lukeekin lepopäivä ja tietenkin käydään kaikki ilmaislaitteet läpi kunnan kuormituksella. Saatetaan tilata kunnianhimoiselta valmentajalta ihan oikea treeniohjelma. Koska se oli kallis investointi, harjoitusohjelmaa noudatetaan orjallisesti, vaikka omat tuntemukset kielivät jatkuvasta väsymyksestä, poikkeuksellisen jumiutuneista lihaksista ja sairastelusta.

Kummilapsi tulee viikoksi käymään ja haluaa yllättäen liikunnallisen Suomen mestarin kanssa yhdessä lenkille. Aikuisurheilija oli ajatellut pitää lepopäivän, kun on ollut kaikenlaista kremppaa ja väsyttääkin julmetusti, mutta täytyyhän sitä näyttää, miten iäkkäällä tossu on vielä syönnillä! Lopputulos voi olla ikävä.

Mikäli levon laiminlyöntiin löytyy yllä olevista kappaleista tuttuja ilmiöitä tai jotakin ihan muuta, niin nyt on aika uudelleenarvioida palautumisen merkitys. Vaikka harjoittelu olisi laadukasta, syödään terveellistä ruokaa juuri sopivasti ja huolehditaan elämän kokonaisrasituksesta, ettei ole liian rankkaa, niin kuitenkin urheilija kehittyy aina eniten levossa! Siksi sopiva liikunnan ja levon yhdistäminen on avainasemassa, jos urheilija haluaa kehittyä ja pysyä terveenä.

Pakko paljastaa, että liikuntasuoritus ja stressi kuluttavat kehon voimavaroja. Harjoitus käynnistää aina pienimuotoisen stressi- ja tulehdustilan elimistössä. Siinä kuluu aimo annos energiaa, kudossrakenteita, välittäjäaineita, hormoneja, hermojakin ehkä ja elektrolyyttejä. Kaikkea sellaista, joka täydentyy ainoastaan levossa.

Fyysinen palautuminen

Ensin treeni, sitten kunnon lepo, on ajan hammasta kestävä kehoitus. Ainoa lisä tähän iänikuisen viisauteen on vahvasti kirjallisuudessa esillä ollut henkisen palautumisen tärkeys. Palataan tähän henkiseen palautumiseen tarkasteltuumme ensin käytännönläheisesti fyysistä palautumista.

Urheilijan fyysisessä palautumisessa voidaan nähdä tiettyjä lainalaisuuksia. Liikuntasuorituksen jälkeen on syytä levätä ja varsinkin nukkua hyvin. Yön aikana nimittäin palautuminen on erityisen tehokasta. Järkevältä voi tuntua se, että nauttii heti suorituksen jälkeen hieman palautusjuomaa ja sen jälkeen kiihruhtaa kotiin syömään terveellistä ja monipuolista kotiruokaa lautaselta. Aika paljon löytyy tutkittua tietoa liikunnan, ravinnon ja levon oikeaoppisesta ajoituksesta. Erilaisia marjamehuja ja mahdollisesti palautusjuomia voi napata lisää illan mittaan varsinkin, jos treeni on ollut erityisen rankka. Pitää muistaa, että iäkkäämmällä henkilöllä on monesti heikentynyt janontunne. Tottakai muistetaan myös laadukkaat ravintorasvat ja proteiinit, sillä niistä saadaan monien hormonien raaka-aineita ja tärkeää energiaa sekä rakennusaineita kropalle. Illalla sauna tai lämmin kylpy on paikallaan ja sen päälle venyttely tai kevyt liikkuvuusharjoittelu.

Mikäli huolehditaan päivittäin hyvästä nesteytyksestä ja ravinnonsaanti on kauttaaltaan hyvää, sekä aktiivinen ja passiivinen lepo riittävää, silloin palautuminen yleensä on riittävää. Aktiivinen lepo ei ole pelkkää passiivista loikoilua, vaan harrastetaan esimerkiksi luontokävelyä, pilatesta tai joogaa. Pitkät työpäivät, matkustaminen, valvominen, huolet ja murheet sekä heikko nesteen saanti kostaavat pitkittyneenä elimistön tasapainotilan normalisoitumisena.

Jos kaikesta huolimatta väsyttää, on syytä keventää treeniä. Kevyt liikunta helpottaa palautumista, mutta tämä on taitoa vaativa seikka, sillä liikunnan pitää olla hyvin kevyttä. Lenkillä mummot juoksevat ohi ja kuntosalilla voimavarat on pidettävä visusti piilossa! Kevyt voimaharjoittelu toimii monella lajista riippumatta. On hyvä suosia monipuolisia liikkeitä kevyillä painoilla ja runsaasti verryttelyä päälle. Netistä ja tästä lehdestäkin löytyy erilaisia hyödyllisiä koordinaatio- ja liikkuvuusharjoitteita.

Palautumisessa on seurattava oman kropan tuntemuksia. Tarvittaessa harjoitellaan puoliteholla tai esimerkiksi vain joka toinen päivä, kunnes treeneissä alkaa kulkea. Kropan viestittäessä, että nyt taas jaksaa, niin sitten on ehkä kovemman treenin tai kilpailusuorituksen vuoro, minkä jälkeen alkaa uusi palautumisjakso. Yleissääntönä voidaan pitää sitä, että hyvä peruskunto tehostaa palautumista. Milloinkaan ei siis pidä unohtaa hyvän peruskunnon merkitystä. Mikäli väsymys ei kerta kaikkiaan irtoa kropasta, voi olla kyseessä sairaustila, joka vaatii terveyden ammattilaisen pakeille menemistä. Viivyttely voi olla kohtalokasta. Mene ajoissa lääkäriin, jos väsymys jatkuu.

Palautuminen osana liikuntaharrastusta

Minun mielestäni on tärkeää nähdä palautuminen erittäin tärkeänä osana laadukasta liikuntaharrastusta. Minua ihmettyttää joskus, miten kaavamaisista monen urheilijan treeni on. Kestävyysjuoksijat keräävät niitä kilometrejänsä ja voimailijat rakastuvat tulisesti kuntosaliinsa. Kun harjoittelukaavan rikoo tavallinen arki, saatetaan jopa harmistua. Mielestäni olisi rakentavampaa vastaanottaa yllättäen toteutunut treenivapaa

lepopäivä tervetulleena arjen suomana lahjana. Silloin hyvätkin suunnitelmat toteutuvat arjen puristuksissa ilman turhaa hermoilua.

Liiallista kaavamaisuutta välttämällä voidaan treeniviikot rytmittää siten, että kevyet (palauttavat) ja kovat (rasittavat) viikot erottuvat selvästi toisistaan. Suosimalla pitkin treenivuotta selviä kovan harjoittelun jaksoja ja toisaalta sitten sopivan kevyitä viikkoja, voidaan säilyttää treenin mielekkyys ja välttää liian kovaa räsistystä. Liikuntalajeja vuorottelemalla ja vetämällä väliin oikein tavattoman kevyitä treeniviikkoja, voidaan pitää harjoittelu niin mielenkiintoisena, että on edellytyksiä kehittyä urheilijana.

Moni unohtaa valmistautumisen erityisen kovaan treenipäivään. Moni ymmärtää keventää harjoittelua ennen kilpailupäiviä, mutta harvempi meistä ymmärtää, että kovaan treenipäivään mennään täysin levänneenä. Mikäli tuntuu kropassa, ettei tänään tule kovasta treenistä mitään, silloin pitäisi olla rohkeutta muuttaa suunnitelmia. Muutaman hyvin nukutun yön jälkeen saattaa olla ihan kelpo olotila taas.

Henkinen palautuminen

Vielä muutama sana henkisestä palautumisesta. Monella urheilijalla voi nimittäin fyysisen palautumisen lisäksi olla syytä paneutua henkiseen palautumiseen. Mitä tämä on?

Mieleemme ottaa arjessa usein korkeita kierroksia. On huolia työelämässä, ihmissuhteissa ja kiire jatkuvana seuralaisena. Tämä kuluttaa meidän henkistä ja fyysistä energiaamme.

Mikäli emme huolehdi siitä, että mieleemme saa levätä, voimme yllirasittua elämästä samalla tavalla kuin räsitumme kovasta liikuntasuorituksesta. Tilanteen tekee haastavaksi se seikka, että henkinen kuormitus on usein piilevää, eikä siihen tule kiinnitettyä huomiota tarpeeksi usein. Kiire on yksi merkki, jota olisi hyvä seurata. Monesti kiire on tavalla tai toisella itse aiheutettua. Tarkkaile niitä tilanteita, joissa kiire iskee sinuun. Olisiko kiire ollut vältettävissä paremmalla ennakoinnilla? Osaatko priorisoida? Mikä elämässä on tärkeintä?

Kiireen mukana seuraa monesti ärtymyksen tunne. Se voi olla tärkeä merkki siitä, että henkinen kestävyys on kiireen tai muun kuormittavan seikan takia koetuksella. Mikäli olet jatkuvasti ärtynyt, sanot pahasti perheellesi tai ystäville etkä nauti elämästäsi, silloin henkistä kuormitusta saattaa olla liikaa. On tärkeää tiedostaa, että kiire ja ärtymys voivat vaikuttaa sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin. Pyri ennen kaikkea hallitsemaan kiirettä ja välttämään stressiä. Tämä voi merkitä sitä, että joudut opettelemaan stressinhallintaan liittyvien tekniikoiden käyttöä, parantamaan ajanhallintaasi ja ylläpitämään perusterveellistä elämäntapaa. Oppia ikä kaikki!

Arkeen on syytä sijoittaa hyviä ja voimaannuttavia hetkiä. Vaikka sitten väkisin raivataan kalenteriin tilaa rauhoittumiselle, syvähengittämiseksi, meditoinnille, luontoelämykselle, saunomiselle, elämästä nauttimiseen. Keksi omat keinosi, mutta toimi heti ennen kuin on myöhäistä!

Palautumisiin!

TOISEN KUNTOHUIPUN ESILLE KAIVAMINEN JA RIPAUS ONNEA SEN SAAVUTTAMISEKSI

Kesä alkaa olla loppusuoralla, mutta kisakausi jatkuu monella tuonne Euroopan mestaruuskilpailuihin asti. Kunto pitäisi säilyttää ja rakennella ehkä vielä jotain, jolla päästäisiin haluttuihin tai toivottuihin tuloksiin. Tässä ajatuksia HUIPPUKUNNON ylläpitämiseksi, ennen kuin kausi päättyy Italian Euroopan mestaruuskilpailuihin.

Suomen mestaruuskisoista on kulunut hetki ja toiseen suu- rempaan kesän pääkilpailuun on matkaa parisen kuukautta. Ensimmäinen kuntohuippu luotiin kesäkuussa pidettäviin Suomen mestaruuskisoihin Kuopioon. Kisojen jälkeen pidettiin viikon parin tauko ja annettiin keholle mahdollisuus palautua sekä henkisesti että fyysisesti.

Kesäkuun lopulla, heinäkuun alussa palattiin harjoittelun pariin. Harjoitusrytmi 2+1, tarkoittaen kaksi kovempaa viikkoa, yksi kevyempi viikko. Tässä jaksossa kisaillaan viikossa yksi tai kaksi kilpailua, jotka toimivat kovina harjoitteina tehoviikoilla. Palauttavalla viikolla ylläpidetään ja huolletaan rasituksen tuomia ärsykeitä. Palauttavalla viikolla voi olla kilpailu, joka toimii joillekin urheilijoille herkistävänä "kovana" harjoituksena. 2+1 rytmillä mennään noin kuukauden, viiden viikon ajan tuonne elokuun ensimmäiselle viikolle. Tämän jälkeen siirrytään 1+1 harjoittelurytmiin, jossa harjoitusmäärät pienenevät ja tehoilla tehtävissä harjoituksissa toistojen määrä vähenee.

Pitkän kauden aikana toukokuusta syys – lokakuun alkuun huippukunnon ylläpitäminen ei ole helppoa. Tällä toisella jaksolla harjoittelun, palautumisen, kesälomien, elämän suhteuttaminen toisiinsa vaatii urheilijalta paljon. Levon merkitys korostuu, kun ollaan menossa kohti kesän toista päätavoitetta. Kesän harjoittelu ja muut pienemmät kilpailut kuormittavat kehoa. Siksi noin neljää viikkoa ennen kauden toista päätavoitetta levon ja herkistelyn rooli huippukunnon esiin kaivamisessa on ymmärretty jo antiikin olympialaisten aikaan. Treenimäärien vähentämisellä ja keventämisellä on todettu keskimäärin 2–3 % parannus. Tämä on paljon lajeissa, joissa sekunnit tai sekunnin kymmenykset erottavat voittajan häviäjistä.

Huippukunnon virittäminen ja sen opettelu urheilu-uran aikana on yksi tie löytää juuri ne jokaiselle itselleen soveltuvien keinoin. Kirjaa ylös ja analysoi jokainen muutos harjoittelussa tai pienemmissä kisoissa. Näin voit urheilijana paremmin arvioida mikä toimii ja mikä ei.

Huippukunnolla tarkoitetaan urheilijan kokonaisvaltaista tilaa, johon sisältyy fyysinen, henkinen, sosiaalinen ja psyykinen kunto. Huippukunto on siis näiden kaikkien yhteissumma ja yhdessäkin osa-alueessa tapahtuva ei-toivottu muutos saattaa vaikuttaa tulevan pääkilpailun tuloksiin. Ensimmäinen ja ehkä tärkein asia on terveys. Pysy terveenä, välttyä loukkaantumisilta tämän valmistavan harjoitusjakson ja herkistelykauden aikana. Kunnon rakentaminen ja ylläpitäminen, jotta päästäisiin toivottuihin tuloksiin tarvitaan ripaus tai parinkin onnea, siitä hän se menestys on kiinni.

Hyvää loppukautta kaikille ja katse ensi vuoteen.

Teksti: Tiina Lampén

Lähteet:

Murrach 2015. Less is More. The Physiological Basis for Tapering in Endurance, Strength and Power Athletes Sport. 3(3), 209-218.
Sami Jauhojärvi, haastattelu Juoksija lehti 2022.

VALMISTAUDU EM-KILPAILUIHIN

Harjoitusohjelmaesimerkki 400 m:n juoksijoille.

3 viikkoa ennen kilpailua

Tämän viikon aikana on tehtävä kovat valmistavat treenit.

Ma Vauhtikestävyys harjoitus 150 m, 300 m, 100 m.

Tavoitellaan 400 m kilpailuvauhtia. Palautukset 6–10 min.

Ti Maastossa kevyt voimaharjoitus

Ke Lepo

To Nopeuskestävyys harjoitus 2 x 3 x 200 m

Tai 2 x 4 x 150 m, pal 2–3 min, sarjapal. n. 10 min.

Pe Vain verryttelyä maastossa

La Maastossa lyhyt hyppelyharjoitus

Su Lepo

2 viikkoa ennen kilpailua

Ma Lyhyt nopeusharjoitus 90 % tehot

- tötsäjuoksut 3 x 10 tötsää

(tötsien väli 5–7 oman kengän mittaa)

- Vedot 4 x 20 + 20 m, kiihdytys + rullaus. Lähdöt telineistä.

- 4 x 60 - 80 m (15 - 20 m + n. 40–60 m) rennosti rullaten, hyvää askelrytmiä tavoitellen.

Ti Verryttelyä maastossa

Ke 10 päivää pääkilpailuun. Vauhtikestävyys harjoitus 150 m + 300 m + 100 m.

Tavoitellaan 400 m:n kilpailuvauhtia, pal. 6–10 min.

To Vain verryttelyä maastossa

Pe Maastossa terävöittäviä pyrähdys- ja hyppelyitä ja rentoutusta

La Lepo

Su Verryttelyä maastossa

Kisaviikko

Ma Valmistava harjoitus EM-kisaan. Tehoalue 90 +

Hyvä verryttely (kuten kilpailuun). Pyramidivedot, teho n. 90 %. 1 x 60 m, 1 x 150 m, 1 x 100 m, 1 x 60 m.

Vetojen välillä palautus n. 4–8 min. Veto RENNOSTI kovaa.

Ti Lepo

Ke Verryttelyt maastossa ja "herättelyt" kuulalla tai kuntopallolla

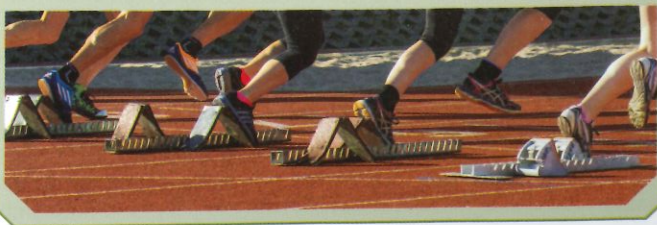
To Lepo

Pe Kisaviikko alkaa!

La

Su

Teksti: Alpo Pirttinen



Vuxenidrotten visar sin betydelse i samhället

Förbundets lagstadgade höstmöte anordnas lördagen den 25 november 2023 i Esbo. Den nya idrottshallen Kameleonten bjuder på digert program (träningsdag, lär känna idrottshallen och SAUL gala) efter höstmötet som börjar klockan 11.

I tidningens ledare lyfter viceordförande **Marjo Sjögren** fram vuxenidrottens betydelse för samhället här i Finland. Mäniskorna förstår allt bättre nyttan med idrott. När man rör på sig förbättrar man den fysiska och psykiska hälsan. Det unika med vuxenidrotten är den sociala biten som följer med. Vi träffas som idrottare och bygger fina nätverk mellan varandra! Många vuxenidrottare är därutöver aktiva medlemmar i idrottsföreningarna. Därför är det viktigt att uppmärksamma frivilligverksamheten. SAUL Media har sett till att vi bättre syns i nyhetsflödet. Alla behövs!

Juha Kylänpää har intervjuat **Simo Piispa**, som får vara tidningens idrottsprofil denna gång. Simo blir bara bättre med åren. Hans första dröm förverkligades när han fick VM-guld i tiokamp i Tammerfors 2022 och till råga på allt genom att göra ett nytt finskt rekord. Simo har ingen tränare. Han får inspiration för träningen via YouTube-kanaler och Internet. Och bra tränar han, för resultaten i samtliga grenar har förbättrats. Virolahti kommun erbjuder fina möjligheter för Simo att utvecklas som idrottare. Han jobbar som vaktmästare vid Virolahti idrottsplan och bär stolt den intressanta pseudonymen "fältbiskop" (kenttäpiispa).

Christer Sundqvist bjuder på praktiska råd när det gäller att återhämta sig. Undersökningarna visar prov på det att ambitiösa idrottare sällan tar återhämtningen på allvar. Man slarvar med det viktigaste efter idrottsutövningen dvs. vilan. I vila förnyas krafterna, kroppens elektrolyter och hormoner stabiliseras samt en god grund för fortsatt hälsa och framgång är att vänta.

FM i friidrott gick av stapeln i natursköna Kuopio. Det ypperliga sommarvädet gjorde att idrottarna trivdes och gjorde fina resultat. FM-Kuopio går till historien som de mästerskapen

då några av de äldsta rekorden slogs. **Kauko Kuningas** (H75) lyckades slå det urgamla rekordet från 1991 på 10 000 meter och **Jukka Kauppila** (H65) slog rekordet från år 1996 på samma sträcka. På hemmaplan dök legendariska gångaren **Aaro Noke-la** (H85) upp igen efter ett långt uppehåll. **Kunto Viiru** deltog i FM-tävlingar för 45:e gången i följd och vann sin 1170:e höjdhoppstävling! **Jaana Kivistö** (D60) är fortfarande en överlägsen diskuskastare. Sprudlande av glädje sprang **Maija Kumpula** (D75) jättefint i Kuopio och **Anna-Liisa Salminen** (D65) var jättenöjd med sina hopp. **Senni Sopanen** (D95) är eventuellt den vuxenidrottaren de flesta i Finland numera känner. Senni hoppade nya europeiska rekord i längd och tresteg. På ett annat ställe i tidningen får vi läsa hur Jukka Kauppila och Maija Kumpula lockar fram toppformen.

Tiina Lampén har gjort upp ett träningsprogram där man satsar på den senare formtoppen. **Olli Leino** presenterar häcklöpning för tidningens läsare. Det är en gren där en bra teknik och strategi är viktiga egenskaper.

Homo sapiens eller Homo stubitus, frågar **Tauno Lauri**. Han tycker nämligen att människan skapar otroligt stora problem genom sin dumhet. Kärnvapen, klimatförändringen, pandemier och minskad biodiversitet är de största hotbilderna. Vi måste få en ändring till stånd och den börjar med envar av oss.

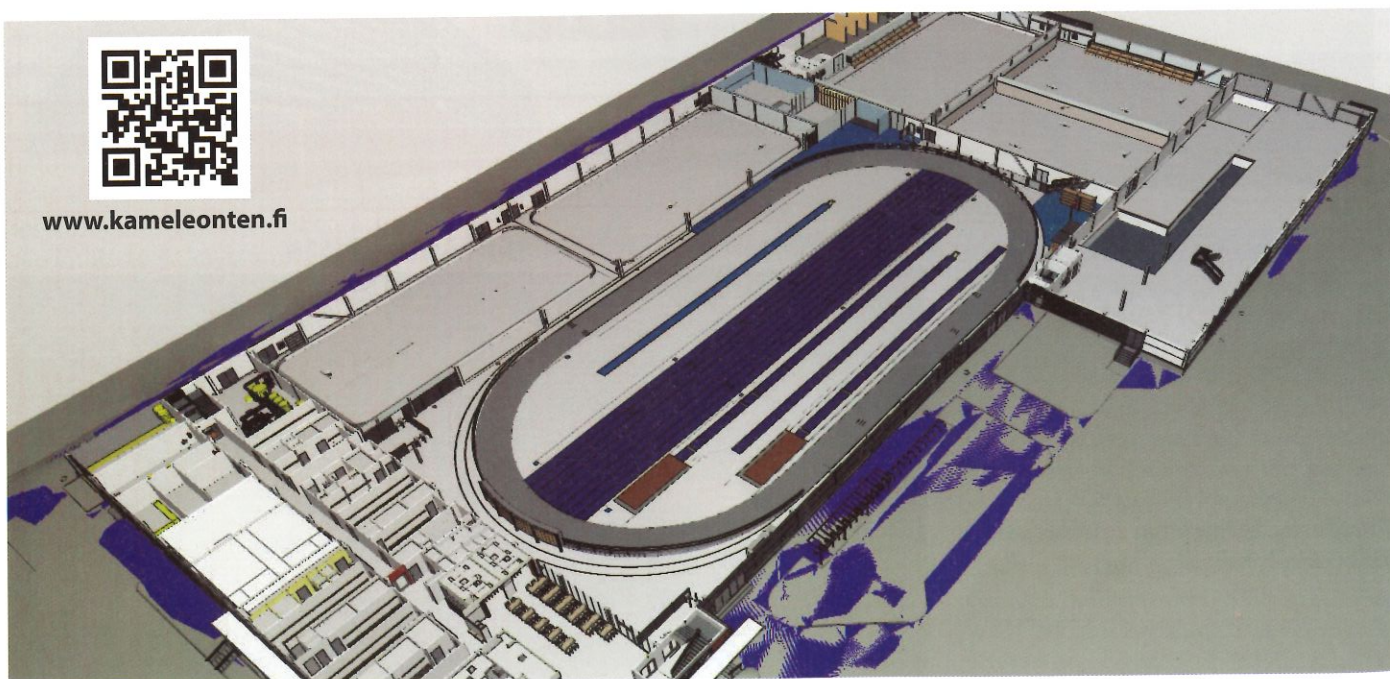
Jenny Vuonoranta var i schweitsiska Adelboden och löpte längs stigar. Hon berättar om EM-tävlingar i naturskön terräng på hög höjd. **Oki Vuonoranta** har varit i Göteborg och bekantat sig med idrottsplatserna där VM i friidrott utkämpas 2024. Han kan varmt rekommendera, att finländare deltar.

Synsam lyfter fram betydelsen av goda skyddsglasögon för cyklister. EMG 2023 hölls i Tammerfors i medlet av juni-juli. Vi får läsa några idrottare berätta hur det var att tävla.

Christer Sundqvist



www.kameleonten.fi





Tauno Lauri

Homo sapiens vai Homo stubitus?

Ihmistä uhkaa itsetuho. Ydinaseet, ilmastonmuutos, pandemiat ja luonnon monimuotoisuuden kaventuminen ovat pääuhkia. Hyönteislajien, esimerkiksi kasvien pölyttäjiä väheneminen on huolestuttavaa. Koko maailman ruokatuotanto loppuu, ellei ole pölyttäjiä. Nälänhätä pahenee entisestään. Yhä kasvava ongelma on myös ihmisten terveys. Uusia elintasosairauksia paljastuu koko ajan ja ongelmat vain pahenevat. Yhä suurempi osa ihmisistä ei tule nykyisellä kehityksellä koskaan terveenä saavuttamaan edes nykyistä virallista eläkeikää.

Liiallinen istuminen ja ruutu-aika viihdemedian ääressä ovat myrkyä. Huonoryhtisyys, lihasheikkous ja liikkumattomuuden tuomat sairaudet ja haitat lisääntyvät. Ihmiset rappioituvat jo hyvin nuorena ja terve elinikä lyhenee. Laitosajat pitenevät, terveyden ja vanhustenhoidon resurssit pahenevat ja kriisiytyvät. Sosiaalisella medialla on omat hyötynsä, mutta hyvin huolestuttavat haitat, jotka kasvavat koko ajan ja räjähtävät käsiin, jos asiaan ei puututa nykyistä tehokkaammilla keinoilla.

Liikkumattomuus on keskeinen kuolleisuuteen vaikuttava tekijä globaalisti. Liikkumattomuus altistaa hyvin monille vakaville sairauksille. Pahinta tässä on se, että joka päivä jää yhä useampia alle 30 v. eläkkeelle ja työelämän ulkopuolelle. Kaiken lisäksi tämä tulee meille kalliiksi. Puhutaan useista miljardeista!

Vanhempia sukupolvia riivasivat aikanaan erilaiset kulkutaudit. Keuhkotautiparantolat täyttyivät sairaista potilaista. Rokotusten keksimisestä löytyi pelastus suureen ongelmaan. Ruutuholistisairauteen ei ole rokotuksia. Potilasmäärät ovat jo nyt koko ajan kasvussa ja joudutaan perustamaan lisää erikoishoitoyksiköitä, älylaittehoitoparantoloita ja -klinikoita.

Ihminen on ainoa nykyisin elossa oleva ihmisten sukuun kuuluva nisäkäs. Me kuulumme kädellisten lahkoon isojen ihmisapinoiden heimoon ja meitä on maapallolla noin 8 miljardia. Meillä on aivot, joiden ansiosta kykenemme käsitteelliseen ajatteluun, kieleen ja itsetarkkailuun. Osaamme käyttää aivoja ja työkaluja monipuolisemmin kuin mikään toinen eläinlaji. Mutta osaammeko sittenkään??

Ruotsalainen luonnontutkija ja ikimainio **Carl von Linné** antoi lajillemme nimen Homo Sapiens – viisas ihminen. Hän lisäsi määritelmäänsä tarkennuksen ”Ihminen tunne itsesi.” Neuvo oli tarkoitettu koko ihmiskunnalle. Ihminen on viisas vasta silloin, kun tuntee itsensä lajina.

Reilussa sadassa vuodessa olemme astuneet savupirteistä tietoyhteiskuntaan kaikkine älylaitteineen. Ihmisen geeniperimä ei ole ehtinyt sopeutumaan suureen muutokseen. Ihmisen noin 1400 cm³:n aivotilavuus ja 100 miljardin hermosolusto ovat nykyihmisellä kovassa paineessa. Ongelmat vain pahenevat. Olemme kaikessa ”viisaudessamme” ja luovuudessamme menneet jo liian pitkälle. Voimme hetkessä tuhota oman lajimme ja ympäristömme. Ongelmaa vaikeuttaa vielä se, ettei tieteen ja tekniikan kehitystä voida millään mahtikäskyllä pysähdyttää. Tekniikka ja tiede etenevät oman sisäisen tahtinsa pakottamana ja meille jää vain nautittavaksi se hyvä ja korjattavaksi se paha, mitä se jättää jälkeensä.

Mahdottoman nopeassa kehityksessä ihmisistä on tullut kiireellisiä ja ajattelemattomia standardi-olioita, jotka eivät kaupallisuuden turruttamina tajua elämän ja luonnon hyvin yksinkertaisia realiteetteja. Suurin vaara piileekin ihmisen passivoitumisessa ja standardisoitumisessa. Ihmiset ovat kiireen, kilpailun ja samanlaisuuden putkessa. Aikapommi tikittää!

Ihmiset tietävät paljon, mutta eivät ajattele. Suuria ihmisjoukkoja riivaa kiire ja hyperaktiiviteetti. Hyperaktiiviteetti itseasiassa on ”tekemistä tekemättä mitään”. Meillä on aina kiire, mutta emme keskity mihinkään. Kun teemme jotakin, ajattelemme jo mitä teemme seuraavaksi, ajattelemme jo sitä hetkeä, kun voimme lakata tekemästä sitä mitä teemme parhaillaan... Mikäli mahdollista, teemme monia asioita samanaikaisesti. Syömme aamiaista, katselemme televisiota, tablettia, tietokonetta, läträämme älypuhelinia, luemme lehteä. Seurustelemme älylaitteen kanssa ja keskustelemme ehkä puolison tai lasten kanssa. Teemme ainakin viittä eri puuhaa samalla hetkellä, emmekä tee mitään! Valitettavasti lapsetkin oppivat tähän ja seuraukset ovat katastrofaaliset. Nykyihmisistä harvat osaavat keskittyä oleelliseen.

Muutos lähtee meistä itsestämme. Olkoon tämä meidän kaikkien sydämen asia. Muuten meidän lajinimeksemme tulee Homo stubitus, idioottimainen, typerä ja tyhmä ihminen!

Masters-yleisurheilijoiden Baltian mestaruuskilpailut 12.–13.8. Tallinnassa



Naisten viestijoukkue



Paras naishyppääjä, Tuire Mäki

Masters-yleisurheilijoiden Baltian mestaruuksista kilpailtiin Tallinnassa Virossa 12.–13.8.

Suomi oli myös virallisesti kutsuttu mukaan kilpailuun. Suomesta osallistui hieno 45. urheilijan joukkue, joista suuri osa osallistui yhteismatkalle majoittuen järjestäjän kisahotellissa. Suomen joukkue painottui tälle kertaa lyhyiden juoksumatkojen ja hyppäajiin. Heittoihin ja kestävyyslajeihin osallistui muutamia urheilijoita.

Kilpailut olivat uusi kokemus monelle, koska Suomella ei aiemmin ole ollut joukkuetta kilpailuissa. Kilpaileminen Baltian urheilijoiden kanssa oli varsin mukavaa. Kilpailu oli keskisuuri 400. osallistujalla. Suurin joukkue oli järjestäjää Virolla. Latvialla oli satakunta osallistujaa ja Liettualle n. 50. Varsin samankokoinen kilpailu, kuin Pohjoismaiden mestaruuskilpailut Suomen ulkopuolella järjestettynä.

Baltian tapa järjestää kilpailuja

Suomalaisittain tarkasteltuna Baltian kilpailuissa oli kevyemmät käytännöt esim. erillistä varmistusta ei tehty, vaan numeron haun yhteydessä vahvistettiin osallistuminen. Kisapäivänä ei toteutettu lajia edeltävää callingia, vaan nimenhuuto kilpailupaikalla. Kilpailun johtaja päätti muuttaa aikataulua viime hetkellä, joka aiheutti ajoittain sekaannusta. Kilpailut

toteutettiin suorina loppukilpailuina kaikissa lajeissa.

Kilpailun tunnelma oli eloisa. Paikallista musiikkia soitettiin hyvällä äänentoistolla ja kuulutus toimi varsin hyvin. Kuulutuskieli on Eesti ja Englanti. Baltian ennätysistä ei sen sijaan ollut tietoa, joka olisi ollut mielenkiintoista tietoa.

Päästadionin yhteydessä oli 300 m lämmittelykenttä, joka oli erinomainen lisä kilpailulle. Kentälle toteutettiin myös muutamia lajeja mm. kuula, paino, moukari ja korkeushyppyjä. Palkintojen jaon läheisyydessä tarjottiin ilmaista keittoa. Mitalit olivat näyttäviä.

Kilpailun yhteydessä järjestettiin pikaviesti, jossa sarjat olivat 35-49 ja 50+. Suomi pärjasi hyvin varsinkin naisissa, jossa Suomi voitti nuoremman sarjan ja otti sijat kaksi ja kolme vanhemmassa sarjassa.

Mielenkiintoinen palkitseminen

Kilpailuissa palkittiin kolme parasta sarjoittain sekä lajiryhmän paras nais- ja miesurheilija.

Suomalaisista lajiryhmien parhaana valittiin kaksi naisurheilijaa:

- Paras naispikajuoksija: **Sinikka Illaru** N65 (100m ja 200m)
- Paras naishyppääjä: **Tuire Mäki** N45 (pituus)



Kuva kuulantäyöntöpaikasta



Naisten 5000m startti

Tulokset

- Tulokset: <https://timesport.ee/> tai tästä linkistä

Baltian mestaruuskilpailujen järjestäjät olivat tyytyväisiä suomalaisten osallistumiseen toivotavat suomalaisten osallistuvan jatkossakin. Seuraava kilpailu järjestetään Latviassa kesällä 2024.

Mukava kokemus – kiitos kaikille osallistujille.

Kirjoittaja: Oki Vuonoranta

Kilpailukauden lihashuolto

Teksti: Jari Jaakkola

Pescaran EM-kisat lähestyvät. Odotan jälleen innokkaana kisoja. Olen vuoden 2008 Slovenian EM-kisoista alkaen ollut EM- ja MM-kesäkisoissa Suomen joukkuetta huoltamassa ja osallistujana. Pescarassa on jälleen tämä tuplarooli lihashuoltajana ja 10-ottelijana. On aina hienoa olla osa Suomen joukkuetta ja myös nähdä kansainvälisiä kilpakumppaneita, joista monet ovat tulleet tutuiksi vuosien varrelta. Urheilu harjoitteluineen ja kilpailuineen yhdistävät hienolla tavalla eri maista ja taustoista tulevia.

Hieronta on hyvä täydennys omatoimiselle lihashuollolle eri harjoituskausilla. Käsittelyssä voidaan käydä pehmytkudokset systemaattisesti läpi. Hierontaa voidaan käyttää apuna kehon yleiseen rentouttamiseen ja lihasjännitysten poistamiseen. Lisäksi voidaan mm. venyttää lihaksia tavalla, joka ei onnistu omatoimisella venyttämällä, joka kohdistuu enimmäkseen lihasryhmiin kokonaisuutena. Hieronnassa lihaksia voidaan käsitellä myös poikittaissuunnassa, mikä parantaa erityisesti lihaskudoksen elastisuutta. Voidaan myös käydä läpi lihasten ja jänteiden ns. ylimenoalueita ja lihasten kiinnityskohtia sekä vaikuttaa liikelaajuksien parantumiseen ja palautumiseen. Hieronta vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja auttaa ennaltaehkäisemään vammojen syntymistä.

Kilpailukauden ja harjoituskauden lihashuolto eroavat toisistaan. Harjoituskaudella ja ylimenokaudella käytetään enemmän muokkaavaa hierontaa, jossa voimakkaammilla ja syvemmillä tekniikoilla autetaan lihaskireyksiä ja kuona-aineiden poistamista, lihasten elastisuuden ja normaalin aineenvaihdunnan palauttamista.

Kilpailukaudella käsittely on kevyempää ja lihaksiston kuntoa ylläpitävää. Ennen kisasuoritusta voidaan tehdä valmistavaa hierontaa, jossa lihaksia huolletaan nestekiertoa parantaen ja hermostoa stimuloiden välttämällä lihasten liiallista rentoutumista. Sopivan lihasjänteiden säilyttäminen on tärkeää. Tämä on erityisen merkittävää nopeaa voimantuottoa vaativissa lajeissa. Tällöinkin on kuitenkin syytä käsitellä mahdolliset ongelmakohdat tarkemmin. Faskiarakenteissa olevat paikalliset kireydet heikentävät voiman tuottoa ja suoritusta. Sopiva ajankohta valmistavalle käsittelylle on kisasuoritusten välissä tai juuri ennen suoritukseen valmistavaa alkulämmittelyä. Ennen suoritusta on hyvä alkulämmittelyssä ja valmistavassa huollossa tsekata mahdolliset puolierot, joilla on merkitystä suoritukselle ja vammojen ennaltaehkäisylle.

Palauttava hieronta tehdään harjoituksen tai urheiluosuituksen jälkeen, se on kevyempää ja sen tarkoituksena on saada tehostettua aineenvaihduntaa ja imunestekiertoa. Palauttavalle käsittelylle hyvä ajoitus on kisasuorituksen jälkeen heti loppuverryttelyn jälkeen, kun lihakset ovat vielä lämpimät.

Urheiluvammat ja erilaiset urheillessa tuntuvat kivut ovat kaikille tuttuja ja myös monen keskustelun aiheena. Akillesjännevaivat ovat kovilla alustoilla liikuttaessa yleisiä. Niiden ehkäisyssä yksi tärkeä asia on se, että pohkeet pidetään hyvällä lihashuollolla "auki", jottei pohkeiden kireys aiheuta lisärasitusta akillesjanteelle.

Kun kaikki kisasuoritukset ovat takana, on hyvä ajankohta ottaa palauttava käsittely, joka voi olla pidempi ja perusteellisempi käsittely kuin ennen kisasuoritusta tai suoritusten välissä.

Olen paikalla koko kisojen ajan. Käytän huollossa hyväksi kokemustani ja koulutustani hierojana ja osteopaattina. Olen myös käyttänyt tarvittaessa hoidon tukena kinesioiteippauksia. Huoltoaikoja voi kysyä paikan päällä tai myös ennakoon esim. Whatsapp- tai tekstiviestillä 040 749 8484.



Jarin käsittelyssä Mattias Sunneborg



Lihashuollossa Tiina Lampén

**Oikein ajoitettu lihashuolto
kisojen aikana auttaa
parempiin suorituksiin!**

European Masters Off-Road Running Championships – Adelboden, Sveitsi

Urheilijakokemus: Jenny Vuonoranta

Kevätalvella pohdin pitkään mikä olisi sopiva päätavoite kesälle 2023. Erialaisten vaihtoehtojen vertailun jälkeen päätin ilmoittautua Masters urheilijoiden Polku- ja vuorijuoksun EM-kilpailuihin (EMORRC, European Masters Off-Road Running Championships). Kilpailussa oli kaksi eri matkavaihtoehtoa, Trail Run noin 36 km, jossa oli 1900 nousumetriä ja Mountain Run 8 km, jossa vajaa 700 nousumetriä. Näistä valitsin ensimmäisen vaihtoehdon, eli Trail Run -juoksun. Kilpailut järjestettiin Sveitsin Adelbodenissa 8.–9.7.

Valmistautuminen kilpailuun sujui kevään aikana suunnitelmien mukaan. Harjoitteluun kuului peruslenkkien lisäksi pitkiä lenkkejä, voimaharjoittelua, vauhtikestävyysharjoittelua sekä mäkiharjoittelua Malminkartanon jätemäellä.

Matkalle Sveitsiin lähdettiin torstaiaamuna kaksi päivää ennen kilpailuja. Lentomatka kulki Zürichiin, josta matka jatkui junalla Berniin ja siitä vielä toisella junalla Frutigeniin. Frutigenin jälkeen loppumatka kuljettiin bussilla. Jo junamatkan aikana kävi ilmi, että seudun maisemat olivat häikäisevän kauniit. Lopulta bussi vei meidät pientä kiemurtelevaa vuoristotietä pitkin Adelbodeniin, joka oli kaunis alppikylä ja hiihtokeskus.

Perjantaina, päivä ennen kilpailua, kävin kilpailutoimistosta hakemassa kilpailunumeron. Iltapäivällä kokoonnuttiin Suomen joukkueen kanssa ja vaihdettiin kuulumiset. Meitä oli yhteensä neljä suomalaista kilpailemassa, kaksi Trail Run -juoksussa ja kaksi Mountain Run -juoksussa. Kokoonantumisen jälkeen ohjelmassa oli osallistuminen kilpailujen avajaisiin. Avajaisissa oli kansainvälinen tunnelma ja paraatikulkue, johon osallistuimme. Paraati kulki Adelbodenin keskustan läpi näköalapaikalle, jossa avajaisseremonia jatkui. Avausseremoniassa oli jaossa maksuttomasti paikallisia juomia ja juustoja – myös viiniä ja alkoholitonta olutta. Mieleen jäi myös alppitorvien soitanta ja massiiviset lehmänkellot.

Kilpailuaamuna heräsin aikaisin, sillä kilpailun lähtö oli jo klo 8. Tuhdin aamupalan jälkeen verryttelin lähtöpaikalle, joka oli keskustan läheisyydessä. Kilpailuaamun sää oli sopivan lämmin ja taivaalta tuli pientä sadetta. Nähtiin Reijon kanssa, ja ehdittiin vaihtaa viimeiset kuulumiset ennen kilpailua. Kilpailujen kokoontuminen alkoi 45 min ennen lähtöä ja siinä tehtiin varustetarkistus. Pakollisiin varusteisiin kuului polkujuoksukenkien ja juoksurepun lisäksi avaruuspeitto, pilli, päähine, vesipullot, varaenergia ja puhelin. Varustetarkistuksen jälkeen oli aika siirtyä lähtöön.

Lähtölaukauksen jälkeen juoksu lähti suoraan nousemaan asfalttimäkeä pitkin Adelbodenin kylään ja siitä keskustan läpi. Keskustan jälkeen tie kääntyi vuoristoon nousten rinnettä pitkin. Ensimmäisen 4 kilometriä oli pääosin asfalttinaousua, mutta tämän jälkeen tie muuttui hiekkapohjaiseksi. Jo muutaman kilometrin jälkeen avautuvat maisemat olivat upeat ja kylä, josta olimme lähteneet liikkeelle, näkyi meidän alapuolellamme. Reitillä oli useita portteja lehtiä varten, joita tuli avata ja sulkea perässä. Ajoittain kuului myös lehmäkellojen kilinää ja silloin tiesi, että lehmälauma on lähellä. Ensimmäiseen huoltoon saavuttiin vajaan 9 kilometrin kohdalla. Huollossa oli tarjolla



Kuva: Oki Vuonoranta

Suomalaiset kilpailijat. Reijo Viholainen M60, Trail Run 11. sija.

Sariitta Pihlajaviita-Gugel N50, Mountain Run 8. sija.

Jenny Vuonoranta N35, Trail Run 5. sija.

Markku Kaartinen M55, Mountain Run 16. sija.

vettä, urheilujuomaa, banaania ja suklaata. Täytin nopeasti urheilujuomaa juoksuliivin pulloon ja jatkoin matkaa.

Huollon jälkeen alkoivat jyrkät nousut kohti juoksun korkeimpia kohtia. Seuraavat 10 kilometriä oli pääosin jyrkkää nousua vuoria pitkin. Alusta vaihteli, välillä oli hiekkatietä ja välillä taas kivistä polkua ja niittyä. Aamu oli vaihtumassa aamupäivään ja sade loppui. Vuorilla ilma tuntui kuitenkin hieman viileältä, sillä asteita oli siellä ylhäällä selvästi vähemmän. Juoksun korkeimmat kohdat, jossa oltiin 2076 metrin korkeudessa saavutettiin noin 20 kilometrin jälkeen. Avautuvat maisemat olivat satumaiset, lähes uskomattomat – pilvet näkyivät meidän alapuolellamme.

Reitti kulki muutaman kilometrin ylhäällä korkealla vuoren harjulla kapealla kivisellä polulla. Tämä osuus oli minulle teknisesti haastava, ja jouduin sen vuoksi hidastamaan vauhtia. Kellon mukaan nousumetrejä oli tässä vaiheessa kertynyt noin 1500 m. Seuraavien kilometrien aikana reitti kulki jyrkkää alamäkeä. Tiesin etukäteen, että tekniset polut ja jyrkät alamäet eivät ole vahvuuksiani. Tämä kävi tässä selvästi ilmi, sillä muut juoksijat, joiden kanssa olin juossut aiemmin yhdessä karkasivat horisonttiin ja takaa tuli juoksijoita ohitse.

Lopulta reitti laskeutui Adelbodenin kylän läheisyyteen, jossa näin ilokseni kannustusjoukkojani ja sain kuulla, että olen oman sarjani kuudes. Tähän saakka ei ollut tietoa sijoituksesta. Matkaa oli nyt kertynyt noin 27 km ja reitti jatkui kilometrin asfalttia pitkin. Ilma alkoi tuntua kuumalta ja aamun sade oli vaihtunut porottavaa aurinkoon. Tieosuuden jälkeen juoksu kääntyi hienon vesiputouksen ohi hiekkatielle, joka viimeisen huollon jälkeen lähti nousemaan kohti juoksun viimeisiä korkeita kohtia.



Kuva reitiltä.
Kuvaaja: Anja Zurbrugg



Trail Running lähtö.



Maisema reitiltä.
Kuvaaja: Jenny Vuonoranta

Vaikka tiesin, että nousuja olisi vielä jäljellä 300–400 nousumetriä, loppumatkan rankkuus yllätti. Seuraavan 3,5 kilometrin aikana nousu oli todella jyrkkää ja tässä kohtaa tuli hyvin hitaita kilometrejä. Mielikseni saavutin nousussa kuitenkin useita juoksijoita, joka olivat alamäkiosuuksilla menneet ohitseni.

Kun lopulta viimeiset nousut oli noustu ja kilometrejä jäljellä enää muutama, laakso ja Adelbodenin kylä näkyivät taas alapuolella ja kilpailun maalista kuului jo kuulutuksia. Reitti lähti nyt laskeutumaan mukavasti juostavia nurmikkopolkuja pitkin alas kylään. Viimeiset kaksi kilometriä kulki kylän läpi kohti maalia. Saavuin maaliin ajassa 4.44,26. Olin viimeisillä kilometreillä ohittanut naisen omasta sarjastani ja näin ollen sijoitus W35 sarjassa oli 5. Kokonaiskilpailussa olin 18. Lopulta kello näytti 36,9 km ja 1934 nousumetriä. Juoksuvahti vaihteli kilpailun aikana todella paljon. Nopeimmat kilometrit olivat hieman päälle 4 min/km ja hitaimmat olivat 15 min/km vauhtia. Tämä kuvaa hyvin retin vaihtelevuutta ja vaativuutta.

Seuraavana päivänä nousimme gondoli hissillä Sillerenbühl-vuorelle kannustamaan vuorijuoksun kilpailijoita maaliin. Vuorijuoksijat painelivat hurjaa vauhtia 8 km ylämäkivoittoisessa juoksussa maaliin, joka sijaitsi yli 2000 m korkeudessa. Kannustimme Markkua ja Sarittaa maalissa, myös Reijo oli paikalla.

Matkan jälkeen voin todeta, että valinta kauden päätavoitteen oli oikea ja kilpailuun osallistuminen huikean hieno kokemus. Olin kokonaisuudessa tyytyväinen omaan suoritukseeni, mutta alamäkijuoksu oli suurin haaste ja vaatii vielä harjoittelua. Seuraavan kerran samat kilpailut käydään Madeiralla toukokuussa 2024, joten siihen on sopivasti aikaa parantaa mm. alamäkijuoksu tekniikkaa. Toivottavasti Madeiralle saadaan useita suomalaisia mukaan haastamaan itsensä sekä muita eurooppalaisia vuori- ja polkujuoksussa.

Suosittelen lämpimästi osallistumaan WMA:n ja EMA:n mestaruuskilpailuihin!

Jukka Kauppilan ja Maija Kumpulan huippuvireen salaisuudet

JUKKA KAUPPILA M65

Juoksen pääosan vuoden lenkeistäni, yli 90 %, kevyellä tai hyvin kevyellä vauhdilla. Sama koskee pyöräilyä ja hiihtoa. Tehoharjoitteita en tee säännöllisesti, niiden määrä ja intensiteetti kasvaa selvästi, jos on joku tavoite. Kv-tapahtumiin tietysti yritän panostaa. Silloin muissa kilpailuissa käynti on osa harjoittelua, vaikka tosissaan numerolappu rinnassa näissäkin juostaan.

Tavoitteellisesti ja kovempaa treenailen pari-kolme kuukautta, sitten palaan peruslenkkeilyyn, palautumiseen, aerobisen pohjan rakentamiseen. Kovan jakson aikana teen hyvin usein yhdistelmätreenejä ja joskus vedän kaksi kovaa päivää peräkkäin. Ohjelmassani on usein lyhyitä 150 metrisiä rennon kovia ja 600 m vetoja sekä lyhyitä (4–5 km) kovavauhtisia vk-lenkkejä. V:n pätkin joskus vielä lyhyemmiksi tonnin vedoiksi tai esim. 3+1 km. Pitkiä kuluttavia vk-sarjoja en kuitenkaan tee juuri koskaan, kisat korvaavat tämän. Maratonilla ja puolikkaalla varmaan saisi parempaa tulosta, jos viitsisi ja jaksaisi keskittyä tähän enemmän.

Ikääntyneenä on pakko tasapainoilla harjoitusten ja palautumisen välillä ja harjoitusten rasittavuutta siitä saatavaan hyötyyn nähden joutuu miettimään. Ajattelen hyötyni iässäni (65 v.) ja vammakertymälläni enemmän lyhyemmillä ja kovemmilla vauhdeilla ja palautuneena tehdyillä harjoitteilla, vaikka vauhtikestävyyskilometrit jäävät vähäisemmäksi. Samalla ylläpidän vähän lajinomaista voimaa ja liikkuvuutta, mistä pidemmälläkin matkoilla lienee hyötyä. Yhtä tärkeää, kuin päivän tai lähipäivien ohjelman miettiminen, minulle on huomioida edellisten päivien ohjelmat ja mikä on kuormitustaso niistä. Kun harjoittelen kovaa, en pidä kuin 2–3 helpompaa päivää välissä. Aika monesti tosin joutuu soveltamaan kevyempää ohjelmaa, kuin mitä oli ajatellut – joskus tulee vetäistyä vähän enemmänkin, kun siltä tuntuu. Väkisin ei pidä vääntää määrää eikä tehoa. Toisaalta, jos ei treenaa kovaa ja paljon pienellä riskilläkin, ei voi koskaan saavuttaa omaa parastaan.

Esimerkki päivän kovasta treenistä:

5x150m/45s/10min + 2x3x600/2. Kuusatasia jätän vähemmälle tai korvaan 300 metrisillä jos ns. ei kulje. Jos teen 4 km kovan, hyvin usein yhdistän siihen



alle jotain lyhyttä nopeaa, ei toki pitkää sarjaa. Talvella teen nämä harjoitukset hallissa. Kesällä korvaan 600 metriset sitä vastaavilla 2 minuuttisilla soratiellä 2 minuutin holkki palautuksella. Nämä lienevät variaatioineen tuttuja vanhoja metodeja sinänsä.

Osata tunnistaa päivän kunto ja mahdollisesti kertynyt yllärasitus - tai alipalautuminen - on mielestäni monipuolisuuden ohella ne avainkohdat millä mailit ja kympit saan kulkemaan.

Viikkomäärät ei kauheasti kerro, mutta ne vaihtelevat kevyestä noin 60 km:sta raskaamman viikon yli 100 kilometriin näinä jaksoina. Kahden kovan ja yhden kevyen viikon jaksotusta en suunnittele, mutta hyvin usein toteuma on silti lähellä tätä. Kaksi viikkoa kun treenailee "tosissaan", on pakko keventää ja levätä. Kahta lenkkiä päivässä en juuri koskaan tee.

Pyöräilyä ja hiihtämistä on paitsi pakosta vammojen johdosta, niin myös ennaltaehkäisevässä tarkoituksessa vaihtelevassa määrin. Maratonia varten teen pakolliset pitkät hitaat lenkit kevättalvella suksilla, kesällä ylläpidän ominaisuutta juoksemalla kerran kuussa yli 2-tuntisen ja joku kevyt pidempi pyörälenkki lisäksi. Vielä joku lyhyempi maantiekisa vk-harjoitteena alle niin sillä maraton menee miten menee.

MAIJA KUMPULA N75

Ikävuosia on tullut lisää, mutta tulokset ovat parantuneet. Uskon, että yksi



syy tämän kesän hyviin tuloksiin on normaalia suuremmat hiihtomäärät viime talvena eli peruskuntoa on rakennettu vahvemmaksi. Aloitin hiihtämisen marraskuun lopulla ja hiihdin 5 kertaa viikossa perinteisellä tyyllillä huhtikuun puoliväliin saakka. Säiden salliessa suuntasinkin ladulle arki-iltoina 10–15 km:n ja viikonloppuisin 35 km:n lenkeille. Juoksua ei tullut edes joka viikolle, joillekin viikoille korkeintaan yksi juoksulenkki.

Nopeuden rakentamisen aloitin huhti-toukokuun vaihteessa. Aluksi hallissa, ennen kuin ulkona pääsi juoksemaan. Juoksin 100 ja 200 metrin harjoituksia. Hyvän peruskunnon päälle on helppoa luoda nopeutta.

Lisäksi yksi salaisuuteni on päivittäinen kehonhuolto. Aloitan aamun kahden tunnin harjoituksella, johon sisältyy vetreyttävä kehonhuolto-osuus ja sen päälle voimaliikkeitä oman kehon painolla. Liikkeet ovat itse kehiteltyjä ja muokkaan niitä omien tuntemusten mukaan. Valmentajana toiminut aviomies antaa vinkkejä.

Lopuksi suorituskykyyn vaikuttaa muunkin elämän tasapaino. Itselläni on iloinen mielenlaatu ja hyvät ihmissuhteet. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa moni asia. Olen ottanut urheilun rennolla meinillä. Epäonnistumiset eivät kaada maailmaa. Tavoitteena on tehdä vielä maailman ennätys 400 metrillä!

European Masters Games 2023 Tampere

Haastattelut ja kuvat: Kari Pohjola

Tampereella järjestettiin 26.6.–9.7. International Masters Games Associationin (IMGA) hallinnoima Euroopan tason 2023 kesän päätapahtuma. Kilpailuihin osallistui yhteensä noin 4000 urheilijaa. Avoimiin kilpailuihin saapui osallistujia 77 eri maasta, keski-ikästään 53 vuotta. Monilajitapahtumaan kuului 29 eri lajia, mm. ammunta, beach volley, golf, jalkapallo, karate, koripallo, käsipallo, lentopallo, melonta, painonnosto, pyöräilyosuus, sulkapallo, suunnistus, tennis, triathlon, uinti ja yleisurheilu. Yleisurheilussa oli mukana 139 suomalaisurheilijaa ja heillä yhteensä 296 lajisuoritusta.

Jututimme muutamia suomalaisia urheilijoita, jotka osallistuivat monilajitapahtuman hengessä useampaan lajiryhmään. Kysimme heidän kokemuksistaan tapahtumaan ja aikuisurheiluun liittyen.

SIMO PAAVOLA, M45, LOHTAJAN VEIKOT

Osallistuit täällä useampaan lajiin?

–Kyllä. Ensin oli painonnosto, ja suoraan sieltä vauhdilla suunnistamaan keskimatkan suunnistusta. Oli vähän haastavaa, kun painonnoston aikatauluja ei tiennyt kovin tarkasti etukäteen. Nyt sattui niin, että painonnosto oli aamupäivällä ja suoraan kun palkinnon sieltä sai, sitten suunnistuskampeet päälle, kompassi peukaloon, Emit toiseen käteen ja radalle. Ei ollut ehkä ideaalinen tilanne, mutta suunnistus on ehkä sellainen lisälaji.

Mutta ihan ok, ja kaikki rastit löytyivät! Ja sitten yleisurheilua vielä lisäksi?

–Kyllä vain. 110 m aidat on jo juostu, tänään on 200 m ja huomenna vielä 400 m aidat.

Mitä ajattelit alun perin monilajitapahtumasta, oliko tämä juuri sinun juttusi?

–Heti ensimmäisenä katsoin, että tämähän vaikuttaa oikein hyvältä. Ja totta kai menen sitten joka lajiin mihin pystyn. Kaikki nämä olivat entuudestaan tuttuja lajeja ja jollain tavalla nykyisinkin ohjelmassa mukana. Lajit tukevat myös toisiaan. Ja tässä iässä ei enää tähtiä taivaalta tavoitella, joten pääasia, että osallistuu asioihin ja tekee niin, että pysyy kunnossa.



Miten tämä yhdistelmä on käytännössä toiminut? Viittasit toki edellä jo tuohon pieneen kiireeseen.

–Ihan ok, ei mitään vikaa. Asustelen Kokkolassa ja ensimmäinen reissu oli yhden yön reissu ja sitten takaisin kotia ja nyt sitten takaisin tänne. Tietenkin yleisurheilussa joutui katselemaan lajeja siten, ettei lajien välille tullut kovin isoja eroja ja tarvinnut olla hotellissa koko viikkoa. Mutta lähinnä pikamatkoja ja aitoja on tullut muutenkin juostua.

Mitä ajattelet jatkoon, kun vastaavia ki-soja tulee olemaan muualla Euroopassa ja ympäri maailmaakin?

–En osaa vielä sanoa. Aika näyttää sitten, mikä on tilanne.

Mutta kokemuksena ei tullut mitään sellaista, että et lähde?

–Ei, ei missään nimessä. Ainut on, että kuinka pitkä reissu tulee ja mitkä on mahdollisuudet milloinkin lähteä.

Millaisia terveisiä lähettäisit urheilun ja liikunnan ystäville?

–Ehdottomasti kaikki muutkin mukaan ja kokeilemaan näitä muitakin lajeja! Kannattaa opetella kaikkea muutakin. Sitä ei ikinä tiedä, mitä elämässä seuraavana tulee eteen!

ARTO RAUTIO, M60, HIMANGAN URHEILIJAT

Mitä mietit, kun tuli tällainen tapahtuma tarjolle ja kun mielilajejasi ovat mm. beach volley ja yleisurheilu? Onko tällai-



Kuvassa Simo Paavola.

nen juuri sinun tapahtumasi?

–No joo, ilman muuta! Ensinnäkin ajattelin, että kun tällainen tulee Suomeen ja näitä pidetään harvoin, neljän vuoden välein, tuli heti sellainen ajatus, että ilman muuta mukaan. Olen palloilupuolelta lähtöisin ja lentopallokin olisi ollut ensimmäisellä viikolla. Sitten katsoin aikatauluja, että tullaankin toiselle viikolle, missä beach volley oli alkupuolella ja yleisurheilua loppuviikko. Näistä tulikin yhteensä jo neljä eri kilpailua, joten päätin tällä kertaa jättää lentopallon ohjelmasta.

Mikä näistä on tällä hetkellä mielilajisi? Vai vaihteleeeko se?

–Nyt sitä on tullut uudestaan tavaltaan uudestaan lapsiksi tai nuoreksi ja

nykyään tykkään tehdä kaikenlaista. Totta kai kesällä tulee pelattua beach volleytä ja yleisurheilukin on siinä mukana. Talvella sitten tulee lentopallo ja yleisurheilun hallikisat. Siten kaikki kolme lajia käyvät rinnakkain. Välillä on tietysti haastavaa, kun pitäisi pystyä panostamaan johonkin enemmän. Pääsääntöisesti en kuitenkaan keskity pitkiä aikoja vain yhteen lajiin.

Vertautuuko tämä siis käänteisesti siihen juniorivaiheeseen, kun pitäisi ruveta valitsemaan, mikä on se ykköslaji? Ja nyt tullaankin toiseen suuntaan, että voikin ottaa taas useampia lajeja. Kuulostaa myös siltä, että nämä sinun lajisi tukevat hyvin myös toisiaan, mm. hyppäämisen ja ponnistamisen osalta.

–Ehdottomasti. Nyt on tultu juuri samaan tilanteeseen. Kun olin nuori, silloinhan ei beach volleytä vielä ollutkaan, ja itsellä valikoitui lentopallo lopulliseksi päälajiksi ja sitä olen eniten tehnyt 10-vuotiaasta pikkupojasta ja pelannut eri joukkueissa. Ja sitä ennenkin 4–5-vuotiaasta saakka erilaista pallottelua ja pelailua, jotta tiesi hyvin mitä on lentopallo. Ja yleisurheilu kulki mukana A-poikaikään asti. Sitten 80-luvulla tuli beach volley myös mukaan kuvioihin.

Nyt oli ensin beach volleyn vuoro Pyynikillä?

–Kyllä, siellä oltiin M60-sarjassa Kai Steniuksen kanssa ja saavutuksena oli pronssia.

Kun sinulla oli täällä eri lajeja, miten se sujui? Söivätkö lajit toisiaan ja viikon loppua kohti yleisurheilulajeihin? Miltä se nyt tuntuu, kun kaikki lajit on tehty?

–No, vaikea sanoa. Ehkä se pikkuisen terävyyttä vie. Beach volley oli kuitenkin siten, että maanantaina oli kolme ottelua, tiistaina kaksi, keskiviikkona kaksi. Normaalisissa turnauksessa saattaa tulla seitsemänkin peliä samalle päivälle, joten näissä kyllä pystyi aina lataamaan erikseen. Sitten tuli vielä välipäivä ennen yleisurheilua. Kun se aloitettiin omalta osalta pituudella, se meni omaan tasoon nähden hyvin. Sen jälkeen (samana iltana) tuli kuitenkin heti perään korkeus ja seuraavana aamuna loikka, joten pikkuisen se saattoi vaikuttaa. Kolmiloikkaan oli valmistautumisaikaa vain puoli vuorokautta, ja kolmen ensimmäisen yrityksen jälkeen huomasi, että hyppykestävyyttä puuttui. Kuitenkaan lopulta laita mitään tämän ikäkkiiin, ihan hyvin meni kaikki lajit.



Kuvassa Arto Rautio.

Nyt kun koko urakka on ohi, mitä ajattele, oliko oikein valittu kokonaisuus?

–Oli ehdottomasti. Tällaisia kansainvälisiä kisoja ja varsinkin Suomessa tulee niin harvoin. Näin jälkempäin ajatellen ei olisi ollut mahdollisuus olla silloin ensimmäiselläkin viikolla mukana (lentopallo). Nämä ovat hienoja kilpailuja. Harvoin pääsee kansainvälisiin kisoihin.

Entä jos vastaavia kilpailuja on sopivasti tarjolla jatkossa Suomessa tai ulkomaille, onko mahdollista, että voisi lähteä mukaan uudestaan?

–Kyllä vain, tällaisia sitä kaipaakin. Totta kai on kiva nähdä tuttuja kansallisissa ja SM-kisoissa, mutta tämä tuo kyllä lisää väriä ja kipinää tähän hommaan.

Entä loppumietteet tapahtumasta?

–Kivat oli kisat. Mitään moitteita en osaa sanoa, kaikki on toiminut niin kuin pitääkin. Toimitsijat ovat olleet asiansa tasalla ja kaikki aikataulutus on mennyt suunnitelmien mukaan. Palkintojen jaosakin oli hyvä tyyli (jaettiin heti lajin päätyttyä), jos on meno johonkin muuhun lajiin tai muualle, niin oikein hyvä asia kun kuitenkin tietää onko kolmen parhaan joukossa. Ja sitten voi lähteä rauhassa loppuverkkaamaan tai mitä vain. Siinä oli tosiaan toimitsijat ja urheilijat hyvin valmiina ja kaikki tykkäsivät tästä.

TANJA KOMULAINEN, N40, TAMPEREEN PYRINTÖ

Olit aidosti monilajitapahtumassa mukana eli sinulla oli painonnosto yleisurheilun ohella. Mitä ajattelit, kun kuultit, että tällaiset kisat ovat tarjolla?

–Painonnostossa en ollutkaan kisannut vuoden 2012 jälkeen ja se on ollut sellainen sivulaji. Sitten oheislajissa oli välillä vähän haasteitakin. Nyt kun sitten mielessä oli tänne neljä heittolajia, siihenhän jäi sitten sopivasti yksi (tapahtumassa oli mahdollisuus osallistua viiteen lajiin eri lajiryhmät huomioon ottaen). Sitten ajattelin, että menenpä kokeilemaan painonnostoa. En ensin ollut varma, että pystynkö osallistumaan, mutta kyllä se sitten sujui.

Kiekonheiton perustreeniinkin on ilmeisesti kuulunut painonnoston tempaus ja työntö?

–On joo, tosin olen tehnyt raakoina ne nostot. Ja palvelevat siten paremmin yleisurheilua. Nytkin tein nostot kisassa raakoina, en ruvennut vaihtamaan tekniikkaa. Heittolajeihinhan se sopii ja toisaalta kilpailun kautta tulee aina joku tavoite ja joutuu vähän haastamaan itseänsä.

Myös painonnostossa sinulla tuli menestystä, olitko tyytyväinen tuloksiin?

–No tempaus meni paremmin kuin oletin. Työntöä en ole kovin paljoa pystynyt nyt treenaamaan ja siinä viimeinen nosto oli teknisesti vähän huono. Hyvällä nostolla uskon, että olisin saanut sen ylös, mutta olen ihan tyytyväinen. Kotona kun lapset menevät nukkumaan, treenaan autotallissa. Kilpailussa tuntui, että rauta oli kevyempää kuin iltamyöhäisellä kotona! Kisassa piti tietysti kiinnittää erityistä huomiota siihenkin, etteivät kädet jää loppuvaiheessa koukkuun.

Miten nämä eri lajimuodot ja lajit keskenään sopivat sinulle aikataulullisesti?

–Kyllä se oli ihan hyvä, kun painonnosto oli paljon aikaisemmin kuin yleisurheilu. Lähinnä omaan painonnostovalmistautumiseen vaikutti se, että olin kisojen alla nuorempien yleisurheilijoiden kanssa Puolassa. Noissa reissuissa ei oikein viitsi lähteä itse erikseen treenaamaan, kun pikemminkin pitäisi olla omassa roolissaan jatkuvasti urheilijoiden saatavilla. Mutta ei tullut ainakaan liikaakaan treenattua! Ja sitten oli kyllä vielä vähän väliä ennen näitä kisoja. Painonnosto ja heitot tulivat kyllä itselle hyvässä järjestyksessä. Heitoista ensimmäisenä oli moukari ja sitten oli pari päivää välissä ja sitten kiekko ja kuula ja keihäs. Painonnosto toimi myös hyvä valmistavana harjoituksena heittoihin.

Mitä muuten ajattelet aikuisurheilukisoista, kun olet itse ollut kansainvälisen tason edustusurheilija?

– Minun mielestäni on hienoa, kun ihmiset urheilee. Missä tahansa iässä pystyy tekemään yleisurheilulajeja ja painonnostoa. Nuorempana sitä ehkä ihmetteli, mutta nyt tämä on itsellekin enemmän harrastus eikä tarvitse olla niin hirveän vakavissaan. Nyt voi olla vähän rennommalla asenteella, mutta kyllä sen huomaa silti, kun laitetaan numerolappu rintaan, että kyllä sieltä joku vanha urheilijaminä kaivautuu esille, ei sille mitään voi! Ja ehkä sekin, kun menee hyvin tai menee huonosti, sitä rupeaa itseä vieläkin... Mutta sitä voi kyllä aina katsoa itseään peiliin, jos ei kulje. Mutta se on hienoa ja sen takia haluan itsekin osallistua ja olisi kiva, että niin kuin itselläkin on täällä poika mukana, ihmiset enemmän liikkuisivat perheenä ja näyttäisivät lapsille sitä mallia, että tätä voi tehdä, jos vain terveydellisesti pystyy. Yleisurheilussakin on niin paljon lajeja, että varmaan aika moni löytää sellaista mikä onnistuu. Ja tänne voi tulla kuka vain ja henki on täällä tosi kiva.

Moni edustusurheilija kuitenkin aktiiviuran päätyttyä lopettaa kokonaan?

– Niin se on. En itsekään varsinaisesti ajatellut, että jatkaisin. Nyt meillä on kuitenkin täällä Tampereella nelikympipisten naisten ryhmä ja ollaan treenattu kerran viikossa yhdessä. Meillä on myös valmentajana **Pauliina Savioja**, joka on ollut Pyrinnöllä valmennuspäällikkönä. On ollut tosi kivaa ja itsellekin sellainen henkireikä, että pääsee arjesta kerran viikossa tekemään yhteistä harrastusta. Ymmärrän kyllä sitä lopettamista, kun itsekin on niin paljon heittänyt, ettei ole enää samaa motivaatiota lähteä talvella tai huonoissa keleissä heittämään. Mutta teen edelleen paljon erilaista yleisharjoittelua pitämään fysiikkaa yllä. Ja kun on heittänyt paljon, se tekniikka on jo selkärangassa tai -ytimessä. Eli se kyllä tulee sieltä. Nykyään tekee ehkä enemmän sen mukaan, mitä tekee mieli. Nyt voi sanoa, että tämä on harrastus ja aiemmin se oli itselle enemmän (kuin harrastus).

SAUL ja SUL tekevät nykyisin aiempaa enemmän yhteistyötä. Miten koet, onko SUL:n puolella esillä jatkumoa sille, etteivät urheilijat lopettaisi kokonaan?

– Kyllä nykyisin etenkin naisten puolella on nähtävissä, että urat ovat pidentyneet. Aiemmin kyllä oli niin, että kun saadaan lapsia, ura loppuu. Toivon

kyllä, että tähän tulee muutenkin vielä sellaista henkistä muutosta siihen, että yleisurheilu olisi kaiken ikäisten laji. Kun kuitenkin tiedetään, että me suomalaiset liikutaan aika vähän, mikä tahansa liikunta olisi positiivista ja sitä pitää tukea. Olympiakomiteassa ja eduskuntavaalien yhteydessä on myös ollut asiasta puhetta, että tuetaan liikkumista, mutta kovin konkreettisia ehdotuksia en ole vielä itse nähnyt. Mutta ei se ole ihan helppo asia ratkaistavaksi.

– Liikkumisen pitäisi kuitenkin lähteä siitä, mistä kukin itse tykkää. Minä tykkään yleisurheilusta, olen rakastunut yleisurheiluun - kun olen mennyt sinne kentälle, ei se rakkaus vain lopu yhtäkkiä. Muutaman vuoden sitä koetti tehdä jotain muuta, mutta kyllä se sitten vain veti taas puoleensa.

Ja huippu-uran jälkeen voi alkaa ottaa takaisin muitakin aiemmin tuttuja lajeja?

– Minäkin olen nyt tehnyt vähän heitto-ottelua. Moukaria en ole ennen niin paljon heittänyt ja sitä olen nyt koettanut opetella, samoin painonheittoa. Niissä on vähän erilainen haaste itselle ja se on myös mielenkiintoista.

– Jos vuodessa olisi vähän enemmän aikaa treenata, se olisi kiva! Toisaalta siinä on se, että on myös pystynyt harjoittelemaan, kun sitä ei ole tullut liikaa. Nykyisin ehkä noin kolme kertaa viikossa on se, mitä ehtii tehdä treenejä ja se ehkä onkin sellainen sopiva määrä. Välillä innostuu vähän enemmänkin ja välillä taas tulee jaksoja, ettei niin huvitakaan tai on muuta kiirettä.

– Oma haave on myös se, että kun joskus nuorempana olen otellut ja pääsisi tekemään (heittojen lisäksi) muitakin lajeja. Ja on niitä jo treenattukin ja vähän olen kisannutkin pituudessa ja lyhyemmillä juoksumatkoilla. Haave on, että pääsisin niin hyvään kuntoon, että voisi vielä otellakin.

EMG:n lisäksi neljän vuoden välein pidetään myös olympialaisten tapaa World Masters Gamesit. Yleisurheilussa kovempi taso on kuitenkin ollut EM- ja MM-kisoissa. Mitä ajattelet näistä kv-kisoista?

– No viime vuonna minä olinkin täällä (Tampereen MM-kisat) ja ne olivat aikuisurheilussa itselleni ensimmäiset arvokisat. Ja nyt kyllä Italian reissu (EM-kisat Pescara) kututtelee, mutta en ole vielä asiaa päättänyt. Pitää vielä vähän kotona neuvotella. Perhetilannetta pitää ottaa huomioon. Mutta ikää tulee lisää ja lapset kasvavat, ehtii sitten hyvinkin. Olen



Kuvassa Tanja Komulainen.

itse asiassa aika paljon innostunut heitto-ottelusta ja olisi kiva panostaa siihen. Katsotaan sitten, jos joskus tekisi vielä muitakin lajeja. Viime vuodesta opin, että kun otin heittolajeista erikoislajeina kiekon, kuulan ja keihään, ja sitten vielä heitto-ottelun, siinä oli vähän liikaa.

– Sosiaalinen puoli on myös iso asia ja reissuja on hyvä miettiä myös porukassa. On myös kiva, kun eri taustaiset ihmiset urheilee yhdessä ja edes tietämättä toistensa taustoja. Se on iso rikkaus.

– Urheilu on kyllä myös vienyt moneen paikkaan, mihin ei olisi tullut muuten mentyä eli se kyllä avartaa maailmaa ja antaa erilaista maailmankatsomusta. Ja ainakin kisojen jälkeen pääsee vähän katsomaan paikallista elämää paremmin, ja varmaan näissä masters-kisoissa aiempaa uraa paremmin.

Mitä terveisiä lähettäisit lopuksi?

– Ajattelen, että kaikki liike on kotiin-päin meille jokaiselle. Masters-kisoissa tehdään tosi kovia suorituksia. Ihailen jokaista täällä, ja erityisesti mitä vanhempain ikäluokkiin mennään. Tämä on kuitenkin sillä tavalla eri asia, että vaikka olisi joskus edustusurheilija ollut, niin se on sitten vuosien päästä eri asia. Vähän niin kuin lapsillakin, että eri iässä voi pärjätä eri tavalla.

PS. Kilpailemisen ohella Tanja urakoi monilajihengessä olemalla myös vapaaehtoisena mm. ensiavussa ja toimitsijatehtävissä.

Tampereen jälkeen European Masters Games -tapahtuma jatkaa uudella tapahtumanimellä "Open Masters Series". Seuraavat kilpailut järjestetään Italian Lake Comossa vuonna 2027.