

Ampumahiihtoliiton uutiskirje 1/2012

15.2.2012



”Helpottava tunne lähteä viimeistelemään”

Suomen joukkue voi lähteä valmistautumaan Ruhpoldingin MM-kisoihin hyvistä lähtökohdista, sillä Kontiolahden maailmancup toi Kaisa Mäkäräisen voiton ja kakkossijan lisäksi muitakin ilonaiheita. ”Parhaat palat olivat viimeisenä päivänä: Kaisan voitto ja Jarkon (Kauppinen) 21. sija. Erittäin helpottava tunne lähteä viimeistelemään, kun tuli talven parhaat suoritukset. Miesten pitää parantaa vielä hiihtovauhtia, he eivät ole maksimitasolla. Uskon, että he siihen parannukseen pystyvät, ja pystyvät sitten poimimaan sijojakin”, päävalmentaja Per-Ole Lindell sanoo.

Lindell uskoo, että jos Kauppinen parantaa hiihtovauhtiaan ja Ahti Toivanen pääsee hiihdossa normaalitasolleen, Suomella on MM-sekaviestissä hyvät mahdollisuudet taistella hyvistäkin sijoituksista. ”Sen lisäksi miesten on mahdollista ylittää 30 parhaan joukkoon”, Lindell sanoo sijoituksista, jonne suomalaismiehillä oli onnistuneen harjoituskauden perusteella eväät jo joulukuussa.

Muista naisurheilijoista Lindell olisi odottanut enemmän Sanna Markkaselta, joka tosin on ollut kipeänä. Ilahduttavaa Kontiolahdella sen sijaan oli Mäkäräisen lisäksi myös Mari Laukkasen suoritus erityisesti lauantaina, jolloin hän ylsi toisen kerran lyhyen ajan sisällä 20 parhaan joukkoon (19:s). ”Se oli hyvä viesti hänelle itselleen”, Lindell sanoi.

Maajoukkueesta Mäkäräinen, Kauppinen ja Toivanen viimeistelevät Pohjois-Italiassa Ridnaunissa. Laukkanen viimeistelee joko kotimaisemissaan tai matkustaa myös sinne. Kahdeksan urheilijan joukkueen loppuosalla on mahdollisuus kokoontua yhteisleirille Lahteen 3-4 päiväksi.





Esa Puukilainen innossaan suomalaisen suksihuollon kehittämisestä

Suomi on suksihuollossa paras maa Sotšin olympialaisissa. Siinä se kova tavoite, jota kohti ampumahiihdon, maastohiihdon ja yhdistetyn suksihuoltoon kehittävä projekti etenee. Syksyllä 2011 startannut projekti pyrkii lisäämään suksihuollon tietämystä ja jakamaan tietoa lajien välillä. Projekti käynnistyi Olympiakomitean Kari Niemi-Nikkolan ja Ampumahiihtoliiton Per-Ole Lindellin aloitteesta ja lajien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Yhteisprojektin vetäjänä toimii Helsingin yliopistossa kemian laitoksella tutkijana työskentelevä Esa Puukilainen, jonka oma hiihtoura päättyi juniorisarjoihin. Suksihuoltoapuolella hän on toiminut muun muassa maajoukkueen huollossa 2001-6. Kemian tohtoriksi asti opiskelleen miehen gradukin liittyy suksen pohjamateriaaleihin ja voiteisiin.

”Tietääkseni Olympiakomitea-vetoisesti ei ole tällaista aikaisemmin ollut. Hiihtoliitto-vetoisesti oli ennen Torinoä vastaavaa, jossa olin itsekin mukana. Siinäkin olivat kyllä mukana kaikki kolme lajia, mutta eivät yhtä tiiviisti”, Puukilainen sanoo.

Puukilainen nauraa olleensa helposti ylipuhuttavissa projektipäälliköksi, kun hänen työnantajansakin suhtautui hankkeeseen erittäin myönteisesti. Puukilaiselle projekti on mielekästä vaihtelua hänen tutkijan työhönsä.

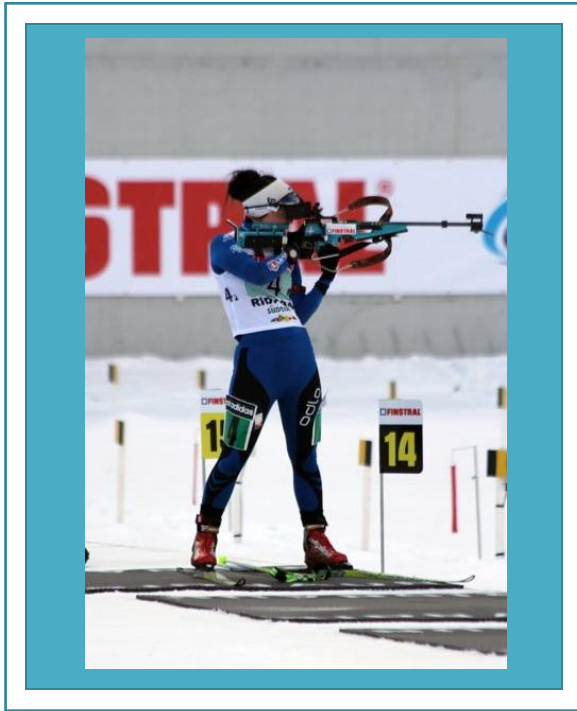
”Olen aina tehnyt perustutkimusta, jossa tavoitteet ovat pitkäjänteisiä, eivätkä välttämättä ihan niin selkeitä ja yksityiskohtaisia. Se on aika lailla itsenäistä puurtamista pienehkön, ennalta rajatun tutkimusryhmän kanssa. Tässä on paljon pieniä juttuja, paljon ihmisiä ja heidän kanssaan käytävää kanssakäymistä, mikä on mukavaa vaihtelua. Lisäksi on tavoite, joka on hyvin lähellä ja konkreettinen. Tavoite ei myöskään muutu”, Puukilainen vertailee.

Tällä hetkellä Puukilainen tekee Kemian laitoksella tutkimusta, jossa suksen kuvion rakenteen ja pohjamateriaalin kiteisyyden muuttumisesta tutkitaan voitelun ja hiihdon vaikutuksesta. Toinen konkreettinen asia tällä hetkellä on lajien yhteisen nettikäyttöisen voidetestiohjelman kehittäminen. Alkukaudesta käyttöön otettu ohjelma tuo muun muassa kaikki voidetestien tulokset helposti kaikkien lajien hyödynnettäviksi. Käytännön suksitestejä projektissa tekee meneillään olevan talven aikana Teemu Lemmettylä, jonka Olympiakomitea on palkannut huoltomiehenä projektin tehtäviin talveksi. Lemmettylä tekee kotimaassa voitelumenetelmä ja -tapatestausta, Puukilainen puolestaan hoitaa työn suunnittelun ja analysoinnin.



”Tällä hetkellä työajastani 100 prosenttia menee tähän hiihtourheiluun liittyvien hankkeiden tekemiseen. Tämä on ollut mielekästä hommaa”, Puukilainen sanoo.

Kohti huippua: Krista Berg



Krista Berg, 21, on yksi niistä suomalaisurheilijoista, jotka pääsevät helmikuussa kilpailemaan MM-mitaleista kotimaassaan. Kontiolahden nuorten MM-kilpailut ovat Kristalle junioreiden sarjoissa viimeiset.

”On mahtavaa päästä kotiladuilla kilpailemaan. Olen syksyn päässyt harjoittelemaan näissä maastoissa joten toivon että siitä olisi minulle mahdollisimman paljon hyötyä. Tavoitteeni on päästä 20 joukkoon, sijoitus voi olla siellä sisällä (tai ulkopuolella) mikä vain, onhan tämä ampumahiihtoa”, nykyään Joensuussa asuva Krista sanoo.

Krista Berg on kotoisin Oulusta, jossa hän harrasti nuorempana muun muassa tennistä ja yleisurheilua. Hänen tennisvalmentajansa toivoi tytöstä tennisammattilaista, mutta kestävyysurheilu vei pidemmän korren. Yleisurheilijana hän tykkäsi eniten kestävyyslajeista, joten hän halusi kokeilla hiihtoaikin.

”Hiihdon kautta rupesin käymään seuran ampumahiihtoharjoituksissa ja sille tielle jäin. Isä on metsästännyt nuoresta saakka, joten aseet

olivat jo tuttuja. Isältä tuli täysi tuki tähän lajiin”, Krista kertoo. Ampumahiihdon hän aloitti 13-vuotiaana. Tosissaan ja määrätietoisesti Krista alkoi harjoitella muutettuaan Sotkamoon urheilulukioon.

”Ainakin minun kohdallani se oli hyvä ratkaisu. Nykyään asun ja opiskelen Joensuussa, tännekin tulinkin hyvien harjoitusmahdollisuuksien perässä. Tällä hetkellä opiskelen matkailualalla, joka ei ehkä ole niin minua varten. Mietin yhä toiveammattiani, se voisi olla psykologi, erityisopettaja tai fysioterapeutti.”

Ampumahiihto on jo tuonut Kristalle paljon iloisia hetkiä kilpailuissakin, kuten SM-mitaleita ja Euroopan mestaruuskilpailuiden sekaviestin 4. sija 2010. Silti yhtä hienointa hetkeä on vaikea erotella.

”Hyvistä harjoituksista jää aina hyvä mieli, ja onnistumiset suorituksissa ilahduttaa aina. Se voi koostua ihan pienistäkin jutuista, esimerkiksi älyttömän hyvästä pystyammunnasta kilpailuissa.”

Vahvuutenaan hän pitää sitä, että on määrätietoinen harjoittelija. Hän ei myöskään lannistu vastoinkäymisistä vaan saa niistä lisää voimaa.

”Heikkoutenani on, että pelkään epäonnistumista. En ole onnistunut näyttämään parasta minääni tosipaikan tullen. Palellun tosi helposti ja silloin on pinna kireällä”, Krista hymyilee.

Kristan ensimmäinen valmentaja oli Tanja Väyrynen, nykyään valmennuksesta vastaa Kristian Holm.

”Valmennettavana olen varmaan ihan kohtuuhelppo. Välillä käyn vähän tunteella, mikä lienee meille naisille tyypillistä. Olen myös itsenäistynyt treenaamisen suhteen paljon.”

Tulevina vuosina Krista toivoo nostavansa tasoaan ampumahiihtäjänä, erityisesti hiihtovauhdin osalta.



”Suomessa hiihtovauhtini on hyvää, mutta maailman tasoon se ei riitä. Nyt tavoitteena on saavuttaa tuota maailman kärkeä. Kovia harjoitusvuosia minulla ei ole vielä takana tarpeeksi montaa. Toivon myös että saisin ammuttani mahdollisimman varmaksi”, vapaa-aikanaan mieluiten kavereidensa seurassa rentoutuva urheilija sanoo.

17 suomalaista pääsee kokemaan nuorten MM-kisat kotimaassaan

Suomesta osallistuu 17 ampumahiihtäjää nuorten MM-kisoihin Kontiolahdella, jossa ensimmäinen kilpailupäivä on 20. helmikuuta ja viimeinen 26.2. Kilpailuihin on tulossa kaikkien aikojen suurin osanottajamäärä, 458 nuorta urheilijaa lähes 40 maasta. Yhteensä urheilijoita ja joukkueiden huoltajia on tulossa 710. Suurimmat joukkueet ovat tulossa Venäjältä, Valko-Venäjältä, Virosta ja Saksasta. Suomesta mukana on 17 ampumahiihtäjää. Nuorten MM-kilpailuissa lajeina ovat normaalimatkat, viestit, pika- ja takaa-ajokilpailut. Ampumahiihdon nuorten MM-kilpailujen suojelijana on kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki.

Nuorten tunnelmia voi seurata nuorten MM-ryhmän omilta sivuilta: <http://www.biathlontopsport.com/>
Kontiolahden nuorten MM-kisojen sivut: <http://www.biathlon-kontiolahti.fi/yjwch2012/index.html>

Toivotamme menestystä suomalaisille sekä Kontiolahden että Ruhpoldingin MM-kisoissa

Päyhteistyökumppanimme

VIESSMANN

Patria

LAPUA



Karelia
HARDWOOD FLOORS

Yhteistyökumppanimme:

VEIKKAUS

Sonera

Europcar

odlo

Arla
Lähempänä Luontoa™

TALVIVAARA

pwc

URLUS

VuokattiSport