



MM4 KAISA
MÄKÄRÄINEN

NUORTEN MM2

ANTTI

RAATIKAINEN

EYOF TUPLAMESTARI

MIKKO REPO

SUOMI

SEKAVIESTIN

KUUDENNEKSI

Ampumahiihtäjä

Biathlon Magazine nro 1-2 2009

Biathlon Magazine

Finnish

granini®

Fruit Moment

Hedelmä, jonka voi sulkea!

Sisältää
pehmeitä
hedelmänpaloja



8 Vadelmaa



3 Mansikkaa



1/3 Banaania



1 Omena



1/2 Appelsiini



1/2 Passionhedelmä



1/2 Mango



1/3 Banaania



2/3 Omena

Toimitus

Julkaisija ja toimitus:

Suomen Ampumahiihtoliitto ry
Radiokatu 20, FI - 00093 SLU
(09) 2787 202, faksi (06) 420 3050

Päätoimittaja:

Janne Hakala, 046 878 2200

Toimitussihteeri:

Mari Uusitalo

Toimitus:

Heidi Lehikoinen
Jami Aho
Rami Toivonen

Ilmoitukset, tilaukset ja osoitteenmuutokset:

Janne Hakala 046 878 2200 tai
janne.hakala@biathlon.fi

Mediakortti ja ilmoitushinnat:

www.biathlon.fi

Paino:

Esa Print Oy, Lahti

Ulkoasu ja taitto:

Studio Salokannel & Toivonen
Hämeenkatu. 5, 15110 Lahti (03) 7824 553

Aineisto:

lehti@biathlon.fi

Tilaamatta toimitettua aineistoa
ei palauteta.

ISSN 0783-7976

Ilmestymisaikataulu 2009:

3/2009 syyskuu
4/2009 joulukuu



Kannen kuvassa Mari Laukkanen
Kuvan otti Jami Aho

Kilpailukaudesta jäi paljon mietittävää

Ampumahiihtokausi oli mielenkiintoinen, paljon haasteita, tavoitteita, suunnitelmia, sitoutumista tekemiseen ja paljon muuta. Yhteenvetona voidaan todeta, että nuoret ampumahiihtäjät rymsivät hienosti laajalla rintamalla. Maailmalta oli useita hienoja uutisia kauden aikana. Harrastajamäärän lasku on pysähtynyt ja useissa seuroissa on toiminta virinnyt hienoon vahvistumiseen

niin vetäjien kuin harjoitusolosuhteidenkin osalta. Kaisa Mäkäräinen jatkoi maailman huipulla, Paavo Puurunen osoitti loppukaudesta, että paluu huipputasolle on lähellä. Maajoukkueen sekaviestä Korean MM-kilpailussa osoitti, että hyvänä päivänä sijoitetaan todella hyvin. Erityisesti on noteerattava maastohiihdon sm-kisoista maajoukkuehiihtäjimmme vahvat näytöt



hihtovauhdista niin viestissä kuin pitkillä matkoilla. Keskeisten maajoukkuehiihtäjien sijoittuminen ”ylipitkillä” matkoilla 10 joukkoon osoittaa, että hiihtovauhtia löytyy, ovathan Suomen maastohiihtäjät maailman huipulla tällä hetkellä.

Otsikossa viitataan mietittäviin asioihin. Ensinnäkin, henkistä valmennusta on edelleen vahvistettava. Ampumahiihdon suuri mielenkiinto perustuu siihen, että koko ajan tapahtuu. Saman aikainen suoritus niin penkalla kuin ladullakin nostaa painetta. Ajatus on pidettävä valppaana niin taktisesti kuin keskittymisenkin kannalta, on ainakin hallittava kaksi keskeistä asiaa yhtä aikaa. Niin naisten kuin miestenkin osalta henkisen suorituskyvyn nostolla 1-2 urheilijaamme nousee 20 joukkoon kansainvälisellä tasolla. Toiseksi näen, että valmentajien on selvästi lisättävä analyttistä keskustelua keskenään ja myös urheilijan kanssa. Erityisen tärkeänä näen että keskustelu johtaa reagointiin, linjauksen tarkistuksiin sekä päätöksiin odottamisen sijasta. Ammatillisuus edellyttää syvää, rehellistä ja joskus epämieluisaakin arviointia ja palautetta. Kolmanneksi, huoltoresursseja on ehdottomasti pystyttävä vahvistamaan määrällisesti, jotta kaikki vaiheet pystytään tekemään kisoissa ensiluokkaisesti. Kilpailuvälikunta on Juha Papinsaaren johdolla tehnyt väkevästi töitä kauden päättymisen jälkeen. Käsitykseni on, että valmistautuminen tulevaan kauteen – Vancouver 2010 projektin viimeinen vuosi – on tehty huolellisesti ja luo edellytykset sille, että Suomalaiset ampumahiihtäjät saavuttavat Vancouverissa 1-2 mitalia.

Miettimistä on muussakin kuin maajoukkueen asioissa. Ampumahiihto nojaa taloudellisesti seura- ja talkootyöhön. Taloudelliset edellytykset täytyy synnyttää vaativan uurastuksen kautta. Urheilijoiden tulee ymmärtää, että heidän täytyy nauttia seurassa luottamusta, arvostusta ja avoimuutta. Ellei näin ole, taustatyöntekijät ja sponsorit kaikkooavat. Yleinen talouden taantuma vaikuttaa konkreettisesti kaikkeen tukeen. Toimintaan liittyvät arvot, luottamuksellisuus, maine itse lajin kiinnostavuuden ja näkyvyyden lisäksi täytyy olla kunnossa kun toiminnan ylläpitämistä, kehittämistä ja resurssien hankintaa tehdään. Työ jatkuu.

Kalle Lähdesmäki



Jonne Kähkönen

Olympiakausi on jo hyvää vauhtia menossa, mutta palataan tässä vaiheessa vielä tiivistetysti edellisen kauden yhteenvedoon myös näin lehden kautta. Tässä esitetty on lyhennetty versio, kokonaisuutena analyysi löytyy kotisivuilta www.biathlon.fi

Kausi 2008-2009

Tavoitteenasettelussa lähdettiin edelleen menestymään joukkueena, tavoitteena saada viestijoukkueille sijoitukset 8. parhaan joukkoon. Henkilökohtaisella puolella tavoitteet olivat useammalla tasolla, taustoista johtuen. Esimerkiksi Kaisan tavoitteena talven MM-kilpailuissa oli realistisesti parantaa aiempaa MM-kilpailusijoitusta (7.) ja Paavon tavoitteena oli saada top 20-sijoitus.

Maajoukkueen harjoitusmäärä

Yhteistä leiritystä maajoukkueella oli kauden aikana 67 vuorokautta ja kauden kilpailut sekä MM-kilpailujen valmistava leiri mukaanlukien yhteisiä vuorokausia kertyi 141.

Harjoitusmäärät maajoukkueen urheilijoiden osalta olivat miehillä (6 urheilijaa) hieman vajaa 700 tuntia keskimäärin ja naisilla (4 urheilijaa) noin 650 tuntia keskimäärin. Laukauserät vaihtelivat taustoista riippuen 9500 – 16000 laukauksen välillä (naiset / kovat laukaukset) ja 5500 – 11500 laukauksen välillä (miehet / kovat laukaukset). Tämän lisäksi jokaisella on vaihteleva määrä kylmäharjoittelua, jonka osuus laukauksina laskien on ollut jopa lähes puolet lisää.

Tulokset

Kauden tulokset lienevät jo moneen kertaan tuttuja, mutta tässä vielä koosteena:

Naiset

- Kaisa Mäkäräinen MM 4., MC kokonaispisteissä 14., yhteislähtö-cupissa 9., takaa-ajo-cupissa 10.
- naisten viestijoukkue MM 14.
- kaksi naista pisteillä (Kaisa + Teija Kuntola)

Miehet

- Paavo Puurunen MM 16., MC kokonaispisteissä 75.
- miesten viestijoukkue MM 19.
- Paavo ainoa miesurheilija pisteillä

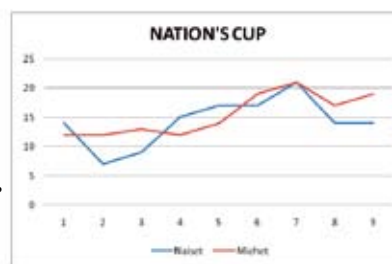
Lisäksi sekaviestijoukkue saavutti MM-kilpailuissa 6. sijan ja maapisteissä mitattuna naiset sijoituivat 14. ja miehet 19.

Yhteenvedoa ja ajatuksia

Tulosten perusteella puhtaat paperit kuluneesta kaudesta voidaan antaa Kaisalle ja Paavolle, henkilökohtaiset tavoitteet täyttyivät ja molempien tekemisestä huokuu määrätietoisuus ja tavoitteellisuus. Pienellä miinusmerkinnällä puhtaat paperit saa myös Teija Kuntola, ensimmäiset maailmancupin pisteet päättyneeltä kaudelta ja hyviä osasuorituksia useampia, joten seuraavalta kaudelta voidaan odottaa tasaisempia suorituksia.

Muiden osalta ja erityisesti joukkueena asetetut viestitavoitteet eivät täyttyneet, mikä oli luonnollisesti pettymys. Parempaan varmasti olisi ollut mahdollisuuksia, mutta jos yksilöinä ei päästä edes pisteiden edellyttämälle tasolle, niin joukkueena viesteissä pärjääminen ei ole realistista. Ohessa on kuvaajina esitetty maapistetulokset 2001-2009 naisten ja miesten osalta sekä arvokilpailujen viestit 2001-2009. Pystyakselilla siis sijoitus ja vaakakselilla vuosiluku.

Näistä kuvaajista voidaan päätellä varsin paljon; erityisesti maapistet kuvaavat sitä tasoa, mikä meillä maana on muiden joukossa. Maapisteitä lasketaan periaatteessa koko vuoden kaikista maailmancupin henkilökohtaisista osakilpailuista kolmen parhaan maan edustajan osalta / kilpailu sekä viesteissä. Maapistekuvaajasta näkyy, kuinka Suomen sijoitus koko 2000-luvun ajan on keskimäärin ollut 15. sekä naisissa että miehistä. Piikkejä ylöspäin on ollut, mutta vastaavasti myös valumista huonompaan suuntaan. Tältä pohjalta viestitavoitteet viime kaudella olivat erittäin kovat, mutta toisaalta; sekaviestit osoittaa, että nappisuorituksella ja viestissä aina tarvittavalla venymisellä ne olisivat olleet mahdollisia. Vastaavasti maapistekuvaajaa ja arvokilpailujen kuvaajaa tutkimalla voidaan nostaa esiin myös esim. miesten vuoden 2001



Maapistet miehistä ja naisista 2001-09



Suomen arvokilpailujen viestisijoitukset 2001-09

onnistuminen: maapisteissä vasta 12. ja MM-viestissä 5. Eli mainitsemaani nappisuoritusta oikeassa paikassa kaivataan ja realismia tällä hetkellä on, että vielä neljän viestinviejän osalta ainakin jollain sopivasti venymistä.

Taustaa vasten on oltava realisti ja myös 'keppiä' pitää antaa; tulokset eivät koko 2000-luvun osalta mairrittele. Muutamien loistavien yksilösuoritusten kautta suomalainen ampumahiihto on ammentanut voimaansa, mutta määrällä ei ole päästy juhlimaan. Tämän vuoksi jo Keuruun kevätesimonaarissa pitämäni esitykseen viitaten, seuraimisten työn arvo on mittamaton ja näkyy aikanaan myös meidän huippu-urheilijoidemme suorituksina maajoukkueessa. Tämä työ vain vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä.

Seurojen, alueiden ja maajoukkueiden työntekijöille – hikistä kesää.



Janne Hakala

Uuteen harjoituskauteen

Kevään suvivirret on laulettu ja todistukset menneestä työstä on jaettu. Ensi talvena suksilla nopeaksi ja sakkoringeiltä välttymään pyrkivä ampumahiihtäjä on uuden harjoituskauteensa varmasti aloittanut.

Huippu-urheilun osalta merkittävää on se, että neljän vuoden olympiaprojektissa käynnistyy viimeinen kausi. Vancouverin talviolympialaisten alkuun on aikaa enää reilut kahdeksan kuukautta ja kaiken tekemisen keskiössä on valmistautuminen tuohon urheilijan ja valmentajan suureen unelmaan. Ampumahiihtoliitto on kevään aikana käynyt totuttuun tapaan keskustelut Olympiakomitean kanssa ja päävalmentajan johdolla on osallistuttu Olympiakomitean järjestämiin Vancouver seminaareihin. Myös urheilijat ovat osallistuneet Vancouveriin tähtäville urheilijoille järjestettyyn tapahtumaan. Suomen Olympiakomitean eduksi on laskettava, että nykyinen työskentelytapa, jossa valmistautuminen seuraaviin olympialaisiin käynnistetään jo lähes neljä vuotta ennen H-hetkeä on hyvä asia. Olympialaisiin valmistautumisessa on niin monta liikkuvaa osaa, että ajoissa liikkeellä olo tulee varmistamaan turhien virheiden poisjäämisen – se ainakin on tavoitteena.

Ampumahiihtoliitto jatkaa Olympiakomitean järjestelmällittona ja meidän nimettyjä olympiaurheilijoita ovat Teija Kuntola, Mari Laukanen, Kaisa Mäkäräinen, Timo Antila ja Paavo Puurunen. Itse olympialaisiin valitseminen vaatii vielä urheilijoilta näytöt kilpailukauden alkupuolella poislukien Kaisa Mäkäräisen osalta. Kaisa valittiin jo toukokuussa OK:n hallituksen päätöksellä ns. aikaisessa valinnassa yhdessä 11 muun vahvan mitalitoivon kanssa. Suomalaiset ampumahiihtäjät ovat kansainvälisen ampumahiihtoliiton kriteerien mukaisesti saavuttaneet ensi talven olympialaisiin viisi paikkaa sekä naisiin että miehiin. Todellinen valittujen luku tulee sitten vahvistumaan alkukauden menestyksen perusteella.

Maajoukkueen valmentajien osalta tehtiin kauden alussa muutoksia. Hyvää työtä ampumavalmentajana tehneen Asko Nuutisen työ maajoukkueen valmentajana päättyi tässä vaiheessa. Maajoukkueen valmentajiksi päävalmentaja Kähkösen rinnalle valittiin Juha Papinsääri ja Sanna-Leena Perunka. A-maajoukkue on alkavalle kaudelle suhteellisen pieni. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö myös muilla urheilijoilla olisi mahdollisuutta tiiviiseen vuorovaikutukseen niin maajoukkuevalmentajien kuin ryhmässä nimettynä valmentautuvien urheilijoidenkin kanssa. Työmme yhtenä perusarvona on avoimuus ja sitä myös maajoukkueen toiminnan osalta noudatetaan. Avoimuuteen kuuluu kaksisuuntainen vuorovaikutus, johon kaikkia ampumahiihdon valmennuksen parissa toimivia kannustan.

Nuorten alueryhmät on nimetty toukokuun aikana. Aluetoiminta jatkuu viime vuosina hyväksi todetulla tavalla. Tuon toiminnan merkittävänä vahvuutena on aluetoimintaan vahvasti sitoutuneet aluevalmentajat. Heidän panoksensa nuorten valmennuksen edistämässä on äärimmäisen tärkeä. Jatkuvuus, johon tuossa työssä olemme nyt viime vuosina päässeet on tärkeää ja uskon että tuo työ kantaa tulevaisuudessa hedelmää.

Nuorten MM-ryhmä ja Kyky-ryhmä tullaan nimeämään kesäkuun puolenvälin paikkeilla testileirien jälkeen.

Kesän tuttuna huipputapahtumana on 4-7- heinäkuuta Vuokatissa järjestettävä Ampumahiihtokarnevaali. Karnevaalien ohjelmaan oman uudistuksensa tuo samaan aikaan järjestettävät Lapua Junior Cupin kilpailut sekä Suomen ensimmäiset skikathlon kilpailut. Skikathlon kilpailuissa noudatetaan pikamatkan sääntöjä, kulkuvälineenä ovat huippusuosion saavuttaneet skike-luistimet jotka ovat rullaluistimien ja rullasuksien välimuoto. Sarjat Skikathlon kisoissa ovat 19-vuotiaille ja yleisille sarjoille. Mukaan mahtuu myös hieman nuorempia. Osanotomaksua ei ole ja palkinnot ovat huomattavan hyvät.

Yksi kesän huipputapahtumista on Kauhajoella 7-9. elokuuta järjestettävät ampumajuoksun SM-kilpailut. Kauhajoella kilpaillaan kaikissa SM-sarjoissa ja siellä jokaisen talveen tähtävään on hyvä käydä vauhtinsa mittaamassa.

Ampumahiihtoliiton keskeisenä tavoitteena on ampumahiihdon seuratoiminnan edistäminen ja innostuksen sekä osaamisen lisääntyminen seuratasolla. Vauhtia ja lisää tehoa tuohon työhön olemme saaneet viimeisen puolentoista vuoden ajan seurakehittäjä Jonna Taljan työstä. Liiton työntekijöiden tehtävien uudelleen järjestelyn takia tuota seurakehittäjän työpanosta meillä ei valitettavasti ole nyt käytössä. Tässä vaiheessa on aiheellista kiittää Jonnaa erinomaisesta panoksesta jonka hän seurakehittäjänä antoi. Samalla toivotamme Jonnalle menestystä uusiin haasteisiin jatkuvissa liikunnan haasteissa.

Kesä on parasta aikaa parantaa niitä ominaisuuksia ja asioita jotka talven kisoissa on havaittu vauhtia ja tarkkuutta rajoittaviksi. Kannustan kaikkia runsaaseen ja laadukkaaseen harjoitteluun. Toivottavasti kesän mittaan mahdollisimman monessa ampumahiihtoa järjestävässä seurassa pyörii myös säännölliset yhteisharjoitukset joissa ”aatetta” ja lajisamme tarvittavia ominaisuuksia monipuolisesti vahvistetaan.

Karnevaalitapaamisiin!

Nuorten Olympiafestivaalit Puolassa



Joka toinen vuosi järjestettävät nuorten Olympiafestivaalit (EYOF) järjestettiin 14.-21.2.2009 Puolan Slask-Beskidyssa. Suomen joukkueen vahvuus oli 78 henkilöä, joista urheilijoita 56.

Kilpailut olivat hyvä mittari kansainväliseen tasoon.

Lajeina kisoissa olivat ampumahiihto, alppihiihto, hiihto, mäkihyppy, yhdistetty, taitoluistelu, lumilautailu, curling ja jääkiekko. Ampumahiihtojoukkueeseen kuuluivat Mika Haapoja (valmentaja), Reino Kantele (huolto), Sanja Metsärinta, Johanna Fellman, Maaret Mattila, Krista Berg, Mikko Repo, Mika Kantele, Mikko Viitamäki ja Olli Hiidensalo.

Suomen joukkue kokoontui 14.2. Helsinki-Vantaan lentoasemalle, mistä lensimme charter-lennolla Tsekin Ostravaan. Sieltä matka jatkui puolalaiseen liikennekulttuuriin tutustuen Szczyrkiin, jossa hotellimme oli. Samaan hotelliin majoittuivat myös Italian ja Monacon joukkueet.

Ensimmäinen päivä meni kaupunkiin ja olosuhteisiin tutustuessa. Sunnuntaina lumisade yltyi ja emme päässeet Kubalonkaan, jossa stadion sijaitisi, harjoittelemaan. Lunta tuli todella runsaasti koko viikon ajan, yli metrin. Illalla oli ohjelmassa avajaiset Szczyrkissä. Avajaisissa Suomen lipua kantoi Sanja Metsärinta.

Maanantaina suuntasimme kohti Kubalonkan stadionia, joka oli noin 40 km:n päässä hotellista. Harjoitukset kuluvat latuihin ja ammuntaolosuhteisiin tutustuen sekä suksitesteihin. Kisaladut olivat vaativat. Korkeuseroa oli 48 metriä ja latupohja lumisateen vuoksi pehmeä.

Tiistaina oli vuorossa ensimmäinen kilpailupäivä. Valmentajat, huolto ja poikien kilpailijat lähtivät kilpailupaikalle ensimmäisinä. Lunta oli satanut yön aikana ihan

riittävästi, joten ladut olivat edelleen pehmeät. Kilpailut saivat parhaan mahdollisen alun. Mikko Repo voitti poikien kilpailun 2,7 sekunnin erolla. Muut pojat epäonnistuvat ammunnessa. Mika Kantele oli 36.6 sakkokierroksella, Olli Hiidensalo 54. ja Mikko Viitamäki 60.

Järjestäjien kuljetus pilasi käytännössä tyttöjen kilpailun. Linja-auto, jolla piti tulla kisapaikalle oli yli puoli tuntia myöhässä ja kun matka kesti vielä normaalia pidempään niin tytöt ehtivät juuri kohdistukseen. Kohdistusammunnan alkukin myöhästyi 15 minuuttia poikien kisan venymisen takia ja kesti ainoastaan 20 minuuttia. Paras suomalainen oli Sanja Metsärinta 26., Johanna Fellman oli 50. ja Maaret Mattila 59.

Takaa-ajokilpailu oli keskiviikkona. Nyt pelattiin varman päälle ja koko joukkue lähti aamulla kohti stadionia. Lunta olikin satanut yöllä 20 senttiä. Järjestäjät lupasivat ajaa ladut vielä kertaalleen. Kone lähtikin maastoon ja puolen tunnin kuluttua tuli meidän huoltomies kertomaan kuinka oli nähnyt latukonekuskin nukkuneen ohjaamossa.

Poikien kisa oli ensin ja Mikko jatkoikin samaan tahtiin mihin edellisenä päivänä jäi. Voitto 15 sekunnin erolla seuraavaan. Mika Kantele pääsi takaa-ajokilpailussa omalle tasolle ja nosti sijoitusta 11 pykälää ollen 25. sarkkoja Mikalle kertyi 4, Olli Hiidensalo oli 7 sakkokierroksella 52. ja Mikko Viitamäki 8 sakkokierroksella 53. Tuuli vaihteli



penkan toisessa päässä aika paljon, mikä yllätti pojat ammunassa.

Tyttöjen kilpailuun tuuli yltyi ennusteen mukaan ja olikin todella voimakas, jota sankka pyry täydensi. Sanja piti kolmella sakolla sijansa. Maaret ampui 6 sakkua ja oli 59. Johanna keskeytti kolmen ammunnan 12 sakon jälkeen. Olosuhteet olivat todella vaikeat tyttöjen kilpailussa. Toivottavasti tämä herätti urheilijat harjoittelemaan vaativissakin oloissa.

Torstaina oli harjoittelupäivä ja olimme menossa Mikko Viitamäen ja Krista Bergin kanssa kisapaikalle harjoittelemaan. Järjestäjien kuljetusjärjestelmä petti jälleen. Linja-autoa ei koskaan saapunut hotellille. Saman kohtalon koki Italian joukkue.

Perjantain viestissä olikin parhaat olosuhteet mitä näimme koko viikon aikana. Lunta ei enää satanut ja aurinkokin paistoi välillä. Suomen joukkueessa hiihtivät Sanja Metsärinta, Krista Berg, Mikko Repo ja Mikko Viitamäki. Sanja toi avausosuuden pienten kompurointien saattelena sijalla 15.2.41 kärjestä. Toisella osuudella Kristan sairastelu näkyi suorituksessa ja sijoitus putosi kaksi sijaa. Kolmannella osuudella Mikko Repo käytti yhden varapatruunan ja nosti yhden sijan. Ankkuriosuudella näytti, että Suomen sijoitus olisi 16. mutta Mikko Viitamäki ampui pystypaikalla taulut alas todella nopeasti ja nosti sijoituksen 14.

Illalla joukkueet kokoontuivat Wislaan kilpailujen

päättyäisiin. Vaatteiden vaihto muiden maiden urheilijoiden kanssa oli sen verran runsasta, että paluumatkalla linja-autossa oli enemmän muiden maiden takkeja ja piippoja kuin Suomen.

Yhteistyö maastohiihdon toimi niin huoltajien kuin valmentajien kanssa erinomaisesti. Reino Kantele, Raimo Koutaniemi ja Arto Argillander löysivät sellaiset tällit sukien pohjaan, että niiden puolesta ei annettu tasoitusta. Tunnelma ampumahiihtäjien ja maastohiihtäjien välillä oli hyvä. Tulihan Suomen kuudesta mitalista viisi Kuba-lonkan stadiolla.

Kilpailut olivat hyvä mittari kansainväliseen tasoon. Tytöissä mukana oli nuorten maailmanmestari tältä vuodelta ja pojissa pronssimitalisti. Olosuhteet niin sään kuin järjestelyjen suhteen olivat ainakin erilaiset mihin Suomessa on totuttu. Tämä saattoi vaikuttaa urheilijoiden suorituksiin. Toivottavasti hieno kokemus antaa motivaatiota harjoitteluun tuleviksi vuosiksi. Töitä riittää itse kullakin vielä paljon tuleviin koitoksiin.

Tulokset löytyvät kisajärjestäjien sivuilta www.slask-bes-kidy.pl

Seuraavat EYOF-kilpailut järjestetään hiihdon MM-maaisemissa Tsekin Liberecissä kahden vuoden kuluttua.

Voittaja Puolan TVn haastattelussa

LHS – Juniorityötä ja huippuampumahiihtoa



1990-luvulla Åke Forsten ja Pekka Mikola vastasivat Lahden Hiihtoseuran (LHS) valmennustoiminnasta.

Kansainvälisesti menestynein ampumahiihtäjä Lahden Hiihtoseurassa on ollut Mari Lampinen. Parhaana saavutuksena Marilla on Naganon Olympialaisten pikamatkan 8. sija. Maailman-cupissa Mari on sijoittunut kaksi kertaa pal-kintopallille ja ollut 12 kertaa 10 parhaan joukossa. Kaudella 1994-1995 Mari oli 9. maailman-cupin loppupisteissä.

2000-luku

Kaudelle 2002 saatiin Lahteen muutama vahvistus eri seuroista. Olli-Pekka Peltola, Ville Kotikumpu ja Jani Häkkinen liittyivät Lahden Hiihtoseuraan. Sen jälkeen ei yleisen sarjan viestimestaruuksia ole jaettu muille seuroille. Joukkueissa on hiihtänyt useita eri urheilijoita. Edellä mainittujen lisäksi mestaruuksia on ollut voittamassa Mika Haapoja, Henri Leinonen, Jouni Kinnunen, Marko Nieminen, Eppu Väänänen, Jori Rantahakala ja Seppo Immonen.

2003 aloitettiin Jari Karinkannan kanssa viikoittaisen harjoitusten vetäminen. Aluksi mukana oli muutama juniori hiihdon puolelta. Lajia markkinoitiin lajiesittelyjen kautta lähinnä seuran hiihtäjille. Lisäksi Lahdessa järjestetyt maailman-cupin osakilpailut ovat olleet loistava markkinoitikeino lajille. Kilpailujen jälkeen on aina tullut paljon kyselyjä miten lajia pääsisi kokeilemaan. Nykyisistään urheilijoistamme osa on tullut jääkiekon, tanssin, painin ja kuntoliikunnan puolelta, joten hiihdon ei tarvitse olla se peruslaji, josta urheilijat tulevat ampumahiihtoon mukaan.

80 000 patruunaa vuodessa

Kynnys lajiin aloittamiselle on pyritty tekemään LHS:ssa mahdollisimman matalaksi. Seuralla on muutama pienoiskivääri, joilla pääsee hyvin kokeilemaan ja aloittamaan lajin harrastamisen. Usein onkin käynyt niin, että laji on vienyt mennessään ja vuoden harrastamisen jälkeen vanhemmat ovat hankkineet lapselleen oman aseensa. Lisäksi jaosto on hankkinut 10 paria kilpasuksia urheilijoiden käyttöön kilpailuihin. Näin vanhempien ei tarvitse ostaa kasvaville nuorille vuosittain kokonaan uutta suksikalustoa. Jaosto tarjoaa kilpailuihin ja harjoituksiin patruunat, joita kuluu vuosittain noin 80 000 kappaletta. Tämäkin on oma haasteensa sillä parin viimevuoden aikana patruunoiden hinnat ovat lähes kaksinkertaistuneet.

Sami Orpana Kotkan Sm-kisoissa matkalla voittoon

Junioritoiminnan peruspilarina, 120 johdettua harjoitusta vuodessa

Harjoituskausi aloitetaan aina toukokuun ensimmäisellä viikolla, josta johdetut harjoitukset jatkuvat 2-3 kertaa viikossa ympäri vuoden. Tällä kaudella harjoituksissa on ollut keskimäärin 11 urheilijaa/harjoitus eli noin 1300 johdettua harjoitusta urheilijoille. Joten säännölliset, johdetut harjoitukset ovat LHS:n ampumahiihtojaoston toiminnan perusta. Yhteisharjoituksia pidetään Hälvälässä, Urheilukeskuksessa ja Messilässä. Toinen tärkeä pointti on yhteishenki, joka on pitkässä juoksussa havaittu erittäin tärkeäksi kannustimeksi ja motivoijaksi urheilijoille. Tämä on kehittynyt yhteisharjoituksien ja minibussi matkojen aikana, jolloin urheilijat pääsevät tutustumaan toisiinsa. Samoissa harjoituksissa on niin aloittelevia 11-vuotiaita lapsia kuin jo kohtalaisen kokeneita MM-kisäkävijöitä.

Huhtikuu on ainoa kuukausi jolloin harjoituksia ei pidetä. Tämä tarkoittaa keskimäärin 2,5 harjoitusta viikoittain. Lisäksi järjestämme 2-3 leiriä vuosittain Vuokattissa ja Kontiolahdella. Tulevaisuuden haasteet

LHS:llä on varmaan samanlaisia tulevaisuuden haasteita kuin muillakin seuroilla; mistä löytää uusia hiihtourheilusta kiinnostuneita lapsia ja nuoria sekä aktiivisten ohjaajien ja valmentajien saaminen mukaan päivittäiseen valmennukseen.

Tulevaisuuden haasteina on lisäksi saada kovia kansainvälisiä ampumahiihtokilpailuita Lahteen. Olemme hakeneet nuorten MM-kilpailuja 2012 sekä tulemme hakemaan aikuisten MM-kilpailuita 2015 tai 2016 sekä Maailman Cupin osakilpailu 2-3-vuoden välein. Näillä tapahtumilla ampumahiihto saisi taas riittävä näkyvyyttä ja uusia harrastajia.



Henry Koops, Karoliina Pöysti, Sanja Metsärinta ja Karoliina Kuosa Kotkan Sm-viesteissä

LHS:lle kahdeksan miesten viestimestaruus Kontiolahdella (Eppu Väänänen, Marko Nieminen ja Jouni Kinnunen)



Nuorten MM-kilpailut 2009 Canmore, Kanada

Kaiken kaikkiaan aloitus oli hieno, kolme poikaa kymmenen joukossa. Hyvä pojat!

Valmistautumisleiri

Suomen joukkue kokoontui 20.1.2009 klo 05.00 Helsinki - Vantaan lentokentälle. Joukkueessa olivat mukana yhdeksän nuorta urheilijaa, jotka olivat juuri aloittamassa pitkää matkaa kohti kauden päätavoitettaan MM-kilpailuja Kanadassa.

Lentomatka sujui hyvin, vain yksi puhelin jäi lentokoneeseen. Calgaryn kentältä joukkue siirtyi noin 100 km päässä sijaitsevaan Canmoreen, jossa kilpailupaikat odottivat.

Ensimmäisenä päivänä joukkue majoittui ja kävi ja-loittelemassa kylällä ennen kuin illalla uni otti voiton koko joukkueesta pitkän matkustuksen jäljiltä. Aamuvirkuimmat meistä olivat heränneet noin kolmen aikaan yöllä, yhdeksän tunnin aikaero oli tehnyt tehtävänsä. Toisena päivänä pääsimme tutustumaan kisalatuihin. Ladut vaikuttivat urheilijoista hyviltä, latuprofiilit olivat hiihdettäviä ja sopivan vaativia. Kolmantena päivänä teimme kovemman harjoituksen, kova tuuli ampumapaikalla lisäsi haastetta harjoitukseen. Hiihto tuntui urheilijoiden mielestä ihan hyvältä. Seuraavat neljä päivää pakkanen paukkui yli -20°C ja joukkueen ohjelmaan kuului ampumahiihtoa, perinteisen hiihtoa, kuntopiiriä ja hierontaa. Päivää ennen ensimmäistä kilpailua pakkaneen laski ja kisatunnelma nousi. Valmistautumisjakso oli onnistunut pääosin hyvin ja urheilijoista huokui odottava, ehkä hiukan jännittynekin tunnelma.

Kilpailut

Ensimmäinen kilpailupäivä normaalimatka

Pikku pojat aloittivat kilpailut. Meiltä tulessa olivat Mikko Repo, Kalle Piira ja Antti Raatikainen. Ahti Toivanen oli vielä toipilaana sairastamansa flunssa vuoksi eikä startannut tälle matkalle. Pikku pojat tekivät kilpailussa loistavan tuloksen: Antti hopeaa, Mikko kahdeksas ja Kalle kahdeksikymmenesyhdeksäs.

Isot pojat jatkoivat kilpailuja. Myös heidän sarjassaan nähtiin hyvä suoritus suomalaisilta, kun Eppu Väänänen oli kilpailussa kymmenes, Toni Heikura tuli sijalle 47. ja Teemu Tukiainen joutui keskeyttämään kilpailun. Kaiken kaikkiaan aloitus oli hieno, kolme poikaa kymmenen joukossa. Hyvä pojat!

Toinen päivä ja tytöt tulessa

Tyttöjen normaalimatkalle saimme vain puolet joukkueesta mukaan kilpailuun kun Toivasen Laura oli tullut kipeäksi. Sarianna Repo oli siis ainut kilpailijamme, Sariannan kilpailu ei sujunut täysin suunnitelmien mukaisesti kuusi minuuttia sarkkoa ja hiihtokaan ei ollut parasta Sarkkoa, sijoitus kilpailussa oli 22.

Kolmas kilpailupäivä pikamatkat

Isot pojat aloittivat kilpailut aamuvarhaisella. Pojistamme parhaiten kilpailusta selvisi Väänänen Eppu joka ampui yhden sarkon ollen lopputuloksissa 27. Toni Heikura ampui neljä ohilaukausta ja tuli sijalle 60. Teemu Tukiainen sakotti kolme kertaa ja oli 64.

Pikku pojat kisailivat seuraavana. Tällä kertaa pojat eivät ylittäneet yhtä huikkeisiin tuloksiin kuin normaalimatalla. Ampumapaikalla onnistumisia ei tullut ja sijat jäivät haasteellisiksi ajatellen takaa-ajoa. Ahti Toivanen ampui kolme sarkkoa ja oli 21. Mikko Repo ampui neljä sarkkoa ja oli 22. Kalle Piira ampui kolme sarkkoa ja oli 28. Antti Raatikainen ampui viisi sarkkoa ja oli 42.

Tytöt olivat vielä tulessa iltapäivällä. Sarianna Repo ampui neljä sarkkokierrosta ja oli kilpailussa 29. Laura Toivanen hiihti vielä toipilaana, ampui kaksi sarkkokierrosta ja oli 39.

Neljäs kilpailupäivä takaa-ajot

Pikku pojat aloittivat takaa-ajokilpailut. Keskinkertaisesti sujuneen pikakilpailun jälkeen näimme jälleen pilkahduksia hyvistä suorituksista. Mikko Repo ampui kaksi sarkkokierrosta ja teki hyvän nousun sijalta kaksikymmentäkaksi seitsemänneksi. Kalle Piira ampui neljä sarkkoa ja nousi sijalle 22. Raatikaisen Antti ampui neljä sarkkoa ja nousi sijalle 30. Ahti Toivanen ampui yhdeksän sarkkoa ja päätyi sijalle 32.

Isot pojat jatkoivat takaa-ajoa. Väänänen Eppu ampui neljä ohilaukausta ja nousi sijalle 23. Toni Heikuralle ohilaukauksia tuli viisi ja loppu sijoitus oli 55.

Tytöt kilpailivat iltapäivällä oman kilpailunsa. Sarianna Repo ei saanut onnistumisia ampumapaikoilla vaan ampui kymmenen sarkkokierrosta jotka pudottivat hänet sijalle 31. lopputuloksissa. Laura Toivanen ampui sarkkokierroksia yhteensä neljä, edelleen toipilaana hiihtävä Laura oli lopputuloksissa sijalla 45.

Viides kilpailupäivä viestit

Viestikilpailuissa meillä oli joukkue sekä pienissä että isoissa pojissa. Kummankin sarjan joukkueet starttasivat yhtä aikaa. Ensimmäisen makuupaikan jälkeen Eppu Väänänen oli keulassa, tosin kova hiihto välilenkillä kostautui pystypaikalla josta tuloksena oli kaksi sarkkokierrosta. Isojen poikien viesti meni loppujen lopuksi täysin penkin alle jokaiselle kilpailijalle tuli sarkkokierroksia ja kuin kruunuksi Heikuran Toni ampui pystypaikalla väärään tauluun ja joukkue sai kymmenen minuuttia lisäaika.

Pikku poikien viestissä pojat kamppailivat tiukasti mitallista. Piiran Kalle aloitti tuoden joukkueen kolmantena vaihtoon. Raatikaisen Antti joutui käymään makuupai-



kalta sakkoringillä ja toi joukkueen viidentenä vaihtoon. Mikko Repo selvitti ampumapaikat varapatruunoiden avulla, tällä kertaa mitalista jäätiin minuutin verran ja sijoitus oli viides.

Yhteenveto

Mikäli urheilija haluaa menestyä kansainvälisesti, täytyy hänen olla hiihtovauhdiltaan kansallisentason keulaa maastohiihto kilpailuissa. Tämän lisäksi hänen tulee pystyä ampumaan taulut alas kilpailuissa vähintään 90 % varmuudella. Saavuttaakseen tällaisen tason ja varmuuden täytyy urheilijan sitoutua harjoitteluun 100 %.

Maailman parhaat junioriampumahiihtäjät pystyvät haastamaan jo yleisensarjan huiput, mikä nähtiin taas aikuisten MM-kilpailuissa. He ovat tehneet töitä ammattimaisella asenteella jo juniorena, siihen meidänkin nuorten pitäisi pyrkiä.

Onneksi kilpailut näyttivät, että meillä löytyy myös nuoria urheilijoita jotka ovat oikealla tiellä. Nyt valittua tietä pitää vain jatkaa vielä kovemmalla asenteella ja olla valmis haastamaan itsensä kunnolla.

Lopuksi kiitos kaikille tuloksiin vaikuttaneille: Urheilijat, henkilökohtaiset valmentajat, kotijoukot, urheilijoidentukijat, suksihuoltajat ja ne henkilöt jotka listasta unohtuivat KIITOS.

Suomen joukkue odottelee avajaisten alkua

Antti Raatikainen ja Mikko Repo normaalimatkan kukituksen jälkeen.



Jaana Pitkänen uskoo ampumahiihdon suosion kasvuun Suomessakin

”On ilo ja kunnia olla osa suurta kansainvälistä ampumahiihtoperhettä”

Seuratoimintavaliokunnan puheenjohtaja Jaana Pitkäsellä on jo takanaan lähes kolmekymmentä vuotta ampumahiihdon parissa monenlaisissa tehtävissä. Sitä kautta hän on saanut hyvät eväät olla osaltaan työskentelemässä lajin kehityksen ja haasteiden eteen.

Pitkänen on syntynyt Kuopiosta ja saikin ensikosketuksensa ampumahiihtoon vuonna 1980 Puijon Hiihtoseurassa osallistuen seuran hiihto- ja ampumahiihtotoimintaan. ”Ampumahiihtäjät harjoittelivat tuolloin ainakin Rissalassa ja Iisvedellä. On harmi, ettei Kuopiossa ole vielä kukaan kunnollisia harjoitteluolosuhteita ampumahiihdolle”, Pitkänen sanoo.

Pitkänen valmistui liikunnanohjaajaksi vuonna 1985 Pajulahden Urheiluopistosta. Lisäksi hänellä on liiketalouden opintoja sekä johtamisen erikoisammattitutkinto parin vuoden takaa. Vuonna 1988 Pitkänen muutti Kontiolahdelle ja meni mukaan Kontiolahden Urheilijoiden toimintaan seuran sihteeriksi ja ampumahiihtojaoston jäseneksi. Vuosien varrella Pitkäsen toiminta KontU:ssa on ollut monipuolista, sillä jaosto- ja johtokuntatyöskentelyn lisäksi hän on järjestänyt tapahtumia ja toiminut ampumahiihdon tuomarina.

”Ensimmäinen kansainvälisten arvokisojen toimitsijatehtäväni oli vuonna 1983, kun Kuopiossa järjestettiin Kansainvälisen Hiihtoliiton FIS:n nuorten MM-kilpailut”, Pitkänen muistelee. Kontiolahden kansainväliset kilpailut alkoivat Golden Bear-tapahtumasta vuonna 1988, jossa mukana olivat kotimaisten huippujen lisäksi esimerkiksi Norjan Eirik Kvalfoss ja Anna Elvebakk. Yli parikymmentä vuotta kestäneen talkoolaisuran lisäksi Pitkänen on ollut KontU:ssa töissäkin vuosina 1995-99.

”Osallistuin nuorten MM-kisojen 1996, maailmancupin 1997 ja MM-kisojen 1999 järjestelyihin sekä koordinoin seuran jaostojen toimintaa. Nykyisin olen johtokunnan jäsen ja Joensuun Seudun Jäähdytetty Latu Oy:n hallituksen jäsen sekä toimin kansainvälisissä kilpailuissa kilpailusihteerinä”, Pitkänen kertoo.

Kiehtova kansainvälinen toimintaympäristö

Kansainvälisiä tehtäviä riittää Suomen ulkopuolellakin, sillä Pitkänen on Kansainvälisen Ampumahiihtoliiton

IBU:n kansainvälinen tuomari ja toimi kesäampumahiihdon MM-kilpailuiden sihteerinä Viron Otepäässä 2007.

”Toiminta myös lajin kansainvälisillä kentillä kiehtoo minua. On ilo ja kunnia olla osa suurta kansainvälistä ampumahiihtoperhettä. Käymme vuosittain tutustumassa muualla järjestettyihin kilpailuihin ja olosuhteisiin”, Pitkänen sanoo.

Maailmancupin ja MM-kisojen järjestämisoikeus saaminen Suomeen käy jatkuvasti haastavammaksi kansainvälisesti tiukentuneen ja laajentuneen kilpailun vuoksi. Pitkänen tietää keinoja haasteisiin vastaamiseen.

”Kansainvälisten arvokisojen saaminen Suomeen vaatii jatkuvan olosuhteiden kehittämisen lisäksi laajaa yksituumaisuutta ja edunvalvontaa. Koen kansainvälisten tapahtumien järjestämisen Suomessa sekä liiton talouden että lajin näkyvyyden kannalta erittäin tärkeäksi. 2000-luvun menestys ei ole herättänyt odotetulla tavalla mielenkiintoa lajiin eikä ole tuonut tapahtumiin yleisöä. Yleisön saaminen seuraavaan maailmancupiin vaatiikin sekä järjestäjältä että liitolta mittavat resurssit ja ponnistelut.”

Seuratoiminnassa haastava aika

Ampumahiihdon haasteet Suomessa eivät rajoitu vain kansainvälisiin kilpailuihin. Seuratoiminta elää haastavaa aikaa, kun talous on kiristynyt ja samanaikaisesti sponsoreurot ovat aiempaa tiukemmassa.

”Miten löydämme ja sitoutamme seuravalmentajat sekä lasten ja nuorten ohjaajat? Miten taataan se, ettei lajin aloittaminen muodostu taloudellisesti liian raskaaksi? Miten kasvatamme lajin harrastajamäärää? Tulevaisuudessa riittää taloudellisten haasteiden lisäksi myös toiminnallisia haasteita. Uskon lajin harrastajamäärän kasvavan seurojen panostaessa valmentajien ja ohjaajien osaamisen lisäämiseen ja motivointiin. Innostuneet ja osaavat ohjaajat ja valmentajat hyvin toimivassa seura- ja aluevalmennusjärjestelmässä tuottavat ajan myötä tulosta”, Pitkänen näkee.

Harjoitusolosuhteiden kehittäminen tärkeää

Pitkä työ liikunnan ja urheilun järjestötoiminnassa on antanut Pitkäselle hyvän pohjan hallitustyöhön, jota hän pitää uutena haasteena. Työsarkaa riittää luonnollisesti liittotasollakin. Hallituksen jäsenenä Pitkänen poimii haasteiksi seura- ja aluetoiminnan aktivoimisen sekä muun muassa karnevaalien ja ekobiathlon-kiertueen kehittämisen.

”Harjoitteluolosuhteiden parantaminen vaatii liitolta aktiivista roolia seurojen tukena kuntien ja valtion suuntaan. Alueellisten harjoittelu- ja kilpailuolosuhteiden rakenta-

minen ja ylläpitäminen on ensiarvoisen tärkeää lajin kehittämisen kannalta. Lumi ei ole enää itsestäänselvyys ja esimerkiksi uusia lumetusjärjestelmiä tarvitaan usealla paikkakunnalla”, Pitkänen sanoo.

Huipulle tähtäävä ampumahiihto-harjoittelu luo haasteita monen nuoren urheilijan opiskelulle, mihin Pitkänenkin kaipaa nykyistä enemmän tukea. Joensuun urheiluakatemia on hyvä esimerkki oikeasuuntaisesta toiminnasta.

Häntä mietityttää myös Kaisa Mäkräisen menestyksen tuoman näkyvyyden hyödyntäminen. ”Pohdin usein, miten hienon lajimme markkina-arvoa nostetaan ja kiinnostusta lajia kohtaan kasvatetaan.

Menestyvien urheilijoiden kasvattaminen ampumahiihdon pariin vaatii jokaisen seuraimisen panostusta, toteaa Jaana Pitkänen ja lisää ottavansa mielellään vastaan ideoita ja kommentteja sähköpostitse: jaana.pitkanen@biathlon-kontiolahti.fi



Skike löysi paikkansa:

Kokeile menestyslajia



Kuntoilijat, harrastajat ja kilpailijat ottivat skiket omakseen.

Skiket jalkaan ja menoksi! Suomen usein epätasaiselle asvaltille, poluille ja hiekkateille hyvin sopiva laji tavoitti vajaan vuodessa tuhannet liikkujat.

Sauvojen kanssa harrastettava laji kehittää monipuolisesti kehon lihaksia ja sopii erinomaisesti koko perheelle. Eri lajien kestävyysurheilijat käyttävät sitä kesäharjoittelussa.

Ovh: VO7 279 €, VO7S 229 €.
Tutustu, kokeile. Hanki.



Kaksi kokoa, kolme väriä:
Koko 28-38, hopea
Koko 38-47*, punainen ja musta
(* Uutuus! Koko 48-52 jatkopalalla)

Tehokas jarru. Jarrutus tapahtuu nojaamalla taaksepäin.

Isokehäiset, tukevat ilmakumirenkaat toimivat hyvin myös epätasaisilla alustoilla.

Lisävarusteena saatavana lokasuojat.

Lisätiedot ja jälleenmyyjät:

www.hjort.fi/skike

Koulutus ja vuokraus:
www.suomenlatu.fi

Ensimmäiset Skikathlon-kilpailut:
www.biathlon.fi

www.skike.com

Skike on rekisteröity tavaramerkki ja teknisesti EU-mallisuojattu.



TM 15/2008:

Hyvä: Sopii periaatteessa kaikille.
Toimii varauksin jopa metsäpoluilla.
Tehokas jarrutusmenetelmä. Kuormittaa lähes koko kehoa.
Huonoa: -

Yhteistyössä:



HJORTH
URHEILUTUKKU · 1881



Kuvat ja teksti: Matti Hurttu

Ahveniston Ampumahiihtäjät putsasi pöytää Kotkan nuorten SM -viesteissä.

Ahveniston Ampumahiihtäjät (AAH) menestyi mainiosti Kotkan nuorten SM-kisoissa. Yhteensä 8 mitalin seura vei viesteissä voiton M 13, M15 ja M17 sarjoissa. Pronssia tuli M 21 sarjassa.

Tyttöjen M 15 sarjaan olisi ollut myös kova joukkue, mutta juuri ennen kisoja flunssa iski kahteen tyttöön, joten joukkuetta ei saatu kasaan. Kotkan kisoissa oli varsin ilahduttavasti nuoria mukana yksilömatkoilla, vaikka takana on ollut kaksi todella surkeata talvea lumiolojen suhteen. Viesteissä on kieltämättä verenvähyyttä, sekä erityisesti 21 sarjoissa on todella huolestuttavan vähän starttaajia. Minne menetään nuoret 19 v - 21 v välillä, se on kysymys jota pitää kaikilla tasoilla vakavasti pohtia.

Kontiolahden aikuisten SM-kisoista pisti silmään se, että naisten viestissä oli vain 1 joukkue. Tämän pitäisi soittaa hälytyskelloja, että jotakin on tehtävä. Kannattaisiko sääntönikkareiden pohtia sitä, jos esimerkiksi aikuisten viestiin saisivat osallistua kaikki jotka täyttäneet vähintään 16 vuotta. Eli ne nuoremmat voisivat pitää aseensa matolla ja vanhemmat urheilijat kantaisivat asetta selässä. Tällätavoin voitaisiin saada ainakin muutamia viestijoukkeitä lisää viivalle ja näille nuorille myös hyvää viestiharjoitusta. Viestit ovat ne jotka nostavat seuroissa joukkuehenkeä ja ne ovat myös urheilijoiden mielestä mukavia kilpailumuotoja. Onhan esimerkiksi maastohiihdon aikuisten SM -viesteissä paljonkin 17- 19 vuotiaita joukkueessa mukana, jopa 16 vuotiaita.

Sen minkä nuorena oppii sen vanhempana taitaa !

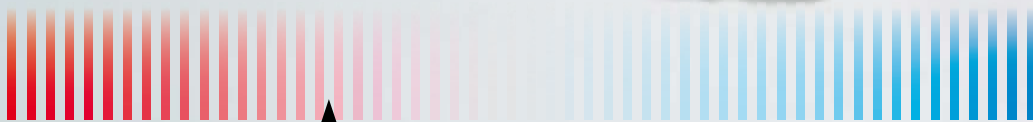
Vasemmalla AAH:n nuorten valmentaja Juha Papinsaari ja oikealla Kotkan SM-kisojen M-17 sarjan kulta- ja hopeamitalisti Atte Kiskola. Atte on pärjännyt tänä talvena hyvin myös maastohiihdon nuorten SM-kisoissa.



Voittajille suunniteltu.

Ole Einar Bjørndalen, 5-kertainen olympiavoittaja ja 10-kertainen maailmanmestari ampumahiihdossa.

ODLO X-Country Race-mallisto:
BJØRNDALEN takki



Adjust your comfort zone.

Kun pyritään täydellisyteen ja johtotähtenä on voitontahto, päädytään huipulle, tuloksena: ODLO X-Contry, uusi maastohihtokokoelma ammattilaisille ja tosiharrastajille. Kokoelma on suunniteltu kiinteässä yhteistyössä Ole Einar Bjørndalenin, kaikkien aikojen parhaan ampumahiihtäjän kanssa. Vakuuttava, koska materiaalina erityisen hengittävä 3-kerros softshell-materiaali, viimeistelty uusimmalla Lasercut-tekniikalla. Ylivoimainen, koska leikkausyksityiskohtat ovat äärimmäisen dynaamiset ja toimivat.

ODLO X-Country: Voittajilta voittajille. www.odlo.com

Toimiva urheiluvaatetus takaa täydellisen sopivan kehon lämpötilan.

Odlo on Suomen Ampumahiihto-maajoukkueen sponsori. Suomen Odlo- teamiin kuuluvat maastohihtäjät Teemu Kattilakoski, Thomas Ramsted, Tero Similä ja Jesse Väänänen, sprinttahihtäjät Keijo Kurttila ja Mathias Strandvall, ampumahiihtäjät Kaisa Mäkäräinen, Timo Antila, Jarkko Kauppinen ja Paavo Puurunen sekä hiihtosuunnistajat Liisa Anttila, Matti Keskinarkaus, Olli-Marcus Taivainen ja Staffan Tunis.

Oy Micky Björkholm Trading Ab puh. 06-281 2345 info@mb-trading.fi www.mb-trading.fi



odlo

START®

ROLLERSKI COLLECTION

Nyt on hyvä aika hankkia uudet kesäkumit.

Tulevan kesän parhaimmat tehot takaa Startin rullasukset. Start rullasuksien tinkimättömät ominaisuudet ja rakenne mahdollistavat lajinomaisen hiihtoharrastuksen kesäkaudella. Valikoimasta löydät luotettavat sukset sekä luistelu- että perinteiseen hiihtoon.



185€

Start Skating 80 & Skating 71
[Skating]



225€

Start Elegance
[Skating]



190€

Start Combi
[Skating & Classic]



235€

Start Classic
[Classic]



Valmistus ja myynti:
STARTEX Oy • Keskikankaantie 30, 15860 Hollola
Tel. +358-3-872 410, Fax +358-3-872 4141
Tuotteita saatavana myös hyvinvarustetuista urheiluliikkeistä.

www.startskiwax.com

Teksti Heidi Lehikoinen
Kuva Janne Hakala

Raatikaiselle



Jo nuorten MM-kisoihin pääsy oli unelmien täyttymys

Antti Raatikaisen nuorten MM-hopea 19-vuotiaiden normaalimatalla oli yllätys, sillä maaninkalaiselle itselleenkin jo Canmoreen kisoihin pääsy oli unelmi- en täyttymys. Kauden päätavoite täyttyi kisapaikan myötä, haastatteluhetkellä 18-vuotiaan nuorukaisen seuraavana tavoitteena oli saavuttaa tällä kaudella vielä ensimmäinen henkilökohtainen SM-mitalikin.

Raatikainen on yhä hämmästyneenä saavuttamastaan MM-hopeasta, jota hän kuvaa ”ihan totaaliseksi yllätykseksi”.

”Ei käynyt reissuun lähtiessä mielessäkään! Kyllä se tuli ihan puun takaa. Maaliin päästyäni ajattelin silloin, että ’hieno juttu, jes’”, Raatikainen kertoo tunnelmiaan.

Ikäluokkansa kansainvälisen tason hän totesi kovaksi. Menestyminen vaatii huippuonnistumista, muuten on tuloslistalla kaukana.

”Keskivertosuorituksella ei tule hyviä sijoituksia”

Canmore oli Raatikaisellekin ensimmäinen kerta korkealla. Ohuemman ilman ja isojen vuorten lisäksi mie- leen jäi reissulta muutakin:

”Englannin kielen taitoni on todella heikko”, Raatikainen nauraa.

Suorituksen arvoa nostaa osaltaan sekin, että Raatikainen poti pari viikkoa keuhkoputkentulehdusta juuri kauden alkua.

”Se oli kolmeen vuoteen ensimmäinen kerta, kun olin ki- peänä”.

Laaja lajivalikoima

Raatikainen on hyvä esimerkki urheilijasta, joka ammen- taa vielä tällä hetkellä enemmän monipuolisesta urheilu- taustastaan kuin huimista harjoitusmääristä. Lajivalikoi- masta on löytynyt pesäpalloa, jalkapalloa, sählyä ja hiih- don sekä ampumahiihdon rinnalla pisimmälle kulkeneena yleisurheiluakin.

”Monipuolinen tausta on auttanut paljon, siitä on ollut loppupeleissä paljon hyötyä. Tunteja ei hirveän paljon tu- le, mutta kun on pohjaa, pystyy tekemään hyvin. Tulee sel- laiset 600-650 tuntia, kyllä ruuvia on vara kiristää”, Raa- tikainen sanoo.

Urheilijana Raatikaisen esikuvia ovat olleet Mi- ka Myllylä, Saku Koivu ja oman lajin legenda Ole Einar Björndalen. Myllylän kirjan hän on lukenut kolme ker- taa, ja oppinut paljon. Yksilölajiin Raatikainen kallistui, koska siinä ”koko homma on itsestä kiinni”. Yleisurheilu jäi valikoimasta varsinaisesti yläasteella. Juoksumatkoilla Raatikainen on kellottanut 800 metriä parhaimmillaan 2.11,16:een, 5000 metriä 17.17,37:een ja 10 000 metriä 34.45,8:aan.

”Vanhemmiten urheilu painottui hiihtoon ja ampumahiih- toon. Lajivalinta ratkesi yläasteella. Hiihto ja ampumahiih- to kiinnostivat enemmän, kun metsällä olen kulkenut koko ikäni. Isä ja ukki metsästävät, joten heti siitä kun osasin kä- vellä, olen kulkenut metsästävässä mukana”.

Penkkiurheilijana ykköslaji jääkiekko

Urheilulukio oli Raatikaiselle yläasteen jälkeen selvä suun- ta. Vaaka kallistui Vuokattiin, josta Raatikainen on löytänyt hyvät olosuhteet harjoitteluunsa. Maaninkalaisen valmen- nuksesta on viiden vuoden ajan vastannut Arto Sikanen. Urallaan Raatikainen etenee maltillisesti, vuosi kerrallaan. ”Ampumahiihtäjänä heikkouteni on, että huonoja päiviä tulee liian usein. Sellainen tasaisuus puuttuu, sekä hiihdos- sa että ammunassa. Hyvänä päivänä taas osuu tosi hy- vin”, Paavo Puurusen jäljille tähtäävä nuorukainen arvioi tämän hetken osaamistaan.

Metsästyksen lisäksi Raatikainen harrastaa penk- kiurheilua, erityisesti jääkiekon seuraamista.

”Jääkiekko kiinnostaa aika paljon. Ostin juuri KalPan kau- sikortin pudotuspeleihin”, hän kertoo.

”koko homma on itsestä kiinni”

Kansalliset ampumajuoksut normaalimatkat
Halikon Vaskiolla 25.7.2009 klo 12.00

Kansalliset ja Etelä-Suomen aluemestaruus
AMPUMAJUOKSUT, normaalimatkat
Riihimäellä varuskunnan ampumaradalla
lauantaina 22.08.2009 klo 11.00

Kilpailukutsut

Kohdistus klo 11.00-11.45
Sarjat M/N 11-75 sekä M/N 9-13 ilmak.
Ilmoittautuminen 20.7. mennessä:
Reino Heikkilä, Salituntie 2 B 16, 24800 Halikko tai
reino.heikkila@halikko.salonseutu.fi
Osanottomaksut alle 17 v. 10 €, muut 13 € maksettava ilmoittautumisen
yhteydessä tilille Vaskion OP 471510-28609
Opastus Aura-Salo tieltä (224) Vaskion taajamasta
noin 1 km Auran suuntaan
Tiedustelut Reino Heikkilä 050-5678904
www.halikonhakoniskat.fi

Vietä viikonloppu Varsinais-Suomessa:
Paippiin matkaa 20 km ja su Oripään ampumajuoksut

HALIKON HAKONISKAT

Kohdistus: klo 10.00 – 10.45
Sarjat: M11-75, N11-60
Osanottomaksut: alle 17 v 10 eur, muut 13 eur,
+ 5 eur aluemestaruuskilpailuihin osallistuvilta
maksettava ilm. yhteydessä tilille Nordea 113230-404098
Ilmoittautumiset: kirjallisina ti 18.08. mennessä
os. Seppo Viilomaa, Keskuskatu 18-20 E 3
11100 Riihimäki tai sähköposti tuomasyt@jippii.fi
Tiedustelut: Seppo Viilomaa 019-732867,
Tuomas Ylä-Tuuhonen 040-7733 747

TERVETULOA RIIHIMÄEN KISKO

Kauhajoella Sotkan Urheilukeskuksessa 7.–9.8.2009

Rulla-ampumahiihdon SM-kilpailut 29. – 30.8.2009
Kontiolahden Ampumahiihtokeskuksessa

Perjantai 7.8.2009 PIKAKILPAILU
Klo 10.00–12.00 Harjoittelu
Klo 12.30 Joukkueenjohtajien kokous Sotkan Urheilukeskus
Klo 13.15–14.00 Kohdistus Sarjat: N 13–17, M 13–17
Klo 14.10 Kilpailujen avaus
Klo 14.15 Pikakilpailu N 13–17, M 13–17
Klo 16.30 Palkintojen jako
Klo 16.30–17.15 Kohdistus N 19–21, N, N 35–75
M 19–21 M 35–75
Klo 17.30 Pikakilpailu N 19–21, N, N 35–75
M 19–21, M, M 35–75
Klo 20.00 Palkintojen jako

Lauantai 8.8.2009 NORMAALI KILPAILU
Klo 10.00–10.45 Kohdistus N 13–17, M 13–17
Klo 11.00 Normaalkilpailu N13-17, M 13–17
Klo 13.30 Palkintojen jako
Klo 13.30–14.15 Kohdistus N 19–21, N, N 35–75
M 19–21, M, M 35–75
Klo 14.30 Normaalkilpailu N 19–21, N, N 35–75
M 19–21, M, M35-75
Klo 17.00 Palkintojen jako

Sunnuntai 9.8.2009 VIESTITILPAILUT
Klo 8.30-9.15 Kohdistus N 13–17, M 13–17
Klo 9.30 Viestit N 13–17, M 13–17
Klo 11.45 Palkintojen jako
Klo 12.00–12.45 Kohdistus N 19–21, N, N 120–180
M 19–21, M, M 120–180
Klo 13.00 Viestit N 19–21, N, N120-180
M 19–21, M, M 120–180
Klo 16.00 Palkintojen jako

Ilmoittautumiset: Ilmoittautuminen oltava perillä 29.7.2009 klo 16.00
mennessä, SAHL:n lomakkeella lisenssinumeroin.
Osoitteella: Kauhajoen Karhu r.y. PL 76, 61801 Kauhajoki
Sähköposti: toimisto@kauhajoekarhu.fi
Osanottomaksut: 18€/kilp./päivä. Viestit: 45€/M,N joukkue, muut 40€
os.maksut ilmoit.yhteydessä Seuramme tilille
tilinro 473040-2119815 (SOP-Kauhajoki)
Majoitus: Lähialueen hotellit ym. tiedot seuran nettisivuilla.
Paikoitus: Paikoitus kilpailukeskuksen tuntumassa, 2e/pv/auto.
Asuntoautot ja -vaunut 20€/koko kisa + linja-autot 4€/pv
Tiedustelut: Kilp.johtaja Pekka Lammi 0400-269221,
Markku Anttila 0400-264324,
Jouko Peltomaa 040-5565723.

TERVETULOA KAUAJOELLE – KAUAJOEN KARHU R.Y.

Kilpailun sarjat: M15-M75 ja N15-N75

La 29.8.
klo 10.00 kohdistus
klo 11.00 pikakilpailu
palkintojen jako kilpailujen päätyttyä

Su 30.8.
klo 10.00 kohdistus
klo 11.00 normaalikilpailu
palkintojen jako kilpailujen päätyttyä

Sarjat, joille kilpailujen järjestäjä jakaa rullasukset ilmoitetaan SAHL:n ja Kontiolahden Urheilijoiden internet-sivuilla. Sidemalli ilmoitettava ilmoittautumisen yhteydessä. Huom! Kilpailussa kypäräpakko! Rullaluistimia ei saa käyttää.

Ilmoittautumiset: Ilmoittautumisten oltava perillä ke 19.8.2008 klo 16.00
SAHL:n lomakkeella lisenssinumeroinen osoitteella:
Kontiolahden Urheilijat ry, PL 23,
81101 KONTIOLAHTI, fax 013 732 402 tai
sähköpostilla office@biathlon-kontiolahti.fi

Arvonta: Ma 24.8. klo 15 ampumahiihtokeskuksessa.
Osallistujaluettelo nähtävissä Kontiolahden Urheilijoiden internet-sivuilla www.biathlon-kontiolahti.fi

Osanottomaksut: M/N ja vanhemmat 23 € /kilpailija/päivä,
muut 18 € /kilpailija/päivä.
Maksettava ilmoittautumisen yhteydessä
Kontiolahden Urheilijoiden tilille 516507 - 44536

Paikoitus: Kilpailijoille 2 €/h-auto/pv ja 4 €/L-auto/pv.
Asuntovaunu/-autopaikka 20 €/vrk (sähköllä).

Majoitus: Majoitusvaraukset suoraan majapaikkaan.

Kimmel: puh. 0201 234 663, Kuntohovi: (013) 17221, Vaakuna: puh. 0201 234 661, ISLO: puh. (013) 267 5076, Motelli Kontio: 0400 596 063
Mahdollisuus majoittautua myös Ampumahiihtokeskuksessa, puh. (013) 732 403. Hinta 20 €/hlö/yö. Omat liinavaatteet.

Lisätietoja: Kontiolahden Urheilijoiden toimisto,
puh. (013) 732 403, 0400 625640,
office@biathlon-kontiolahti.fi,
www.biathlon-kontiolahti.fi

Tervetuloa Kontiolahdelle!

KONTIOLAHDEN URHEILIJAT RY

Kauden 2009-2010 liittojohtoiset valmennusryhmät ja valmentajat

A-maajoukkue

Teija Kuntola, Mari Laukkanen, Kaisa Mäkäräinen, Timo Antila, Paavo Puurunen

B-maajoukkue

Mika Kaljunen, Ville Simola, Eppu Väänänen
Valmentajat: Päävalmentaja Jonne Kähkönen,
Valmentajat Juha Papinsaari ja Sanna-Leena Perunka

Nuorten MM-ryhmä

Vuokatti

Vastuuvalmentaja Ville Kotikumpu
Valmentaja Sanna-Leena Perunka

Kontiolahden harjoittelukeskus/Joensuun seudun urheiluakatemia

Vastuuvalmentaja Anatoly Khovantsev

Kyky-ryhmä

Vastuuvalmentaja Mika Haapoja,
Valmentaja Ossi Vuola

Nuorten MM- ja Kyky-ryhmä nimetään 15.6.2009.

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION



Alueryhmät

Läntinen alueryhmä

Maiju Alila, Jenni Humalajoki, Emilia Lähde, Tuulikki Mattila, Pirita Ojanperä, Sanna Rinta-Pukka, Tiia-Maria Talvitie, Juha-Pekka Jokela, Eetu Jääskelä, Jere Kokko, Joonas Sipilä, Jussi Viitala
Valmentajat Hannu Anttila ja Jonna Talja.

Itäinen alueryhmä

Annuriikka Korhola, Carola Kröger, Suvi Minkkinen, Jonna Saari-nen, Heikki Laitinen, Henri Laitinen, Tuomo Riepponen, Ville Soinen, Jani Raatikainen
Valmentaja Jari Junttanen.

Eteläinen alueryhmä

Jenny Ingman, Erika Jänkä, Auli Kiskola, Riikka Lehtomaa, Nea Nikkanen, Erika Pyssysalo, Jussi Jarho, Mikael Koivunen, Henry Koops, Tatu Myllylä, Oula Nikkanen, Andreas Selenius, Lassi Sermiö, Henrik Villanen
Valmentaja Risto Kurki.

Pohjoinen alueryhmä

Aino-Liisa Hettula, Meri Maijala, Milla Maijala, Maaret Mattila, Tia Pökkä, Mira Räisänen, Vesa Alaoja, Teemu Huhtala, Oula Mattila, Jari Manninen, Kalle Nousiainen, Lauri Peltoniemi
Valmentajat Timo Mäkinen ja Pekka Kotikumpu.

Kouluttaudu ampumahiihdon valmentajaksi

Ampparikouluohjaaja 6 h

Koulutus antaa perusteet ampparikoulun ohjaajana toimimiseen. Koulutuksessa perehdytään lasten liikunnan ohjaamisen ydinasioihin, taidon oppimiseen, ampumahiihdon opetteluun perusteisiin sekä seuratoimintaan. Ampparikouluohjaaja koulutuksista on kesän ja talven harjoitteluun omat koulutukset ja materiaalit.

Ensi kesän ja syksyn aikana tullaan järjestämään vähintään neljä alueellista ampparikouluohjaaja koulutusta.

I-tason valmentajakoulutus 50 h

Koulutus antaa tarvittavat tiedot nuoren ampumahiihtäjän valmentajalle ja seuravalmentajalle. Ampparikouluohjaaja koulutuksen käyneelle I-tason valmentajakoulutus antaa syventävää tietoutta lapsen ja nuoren kehityksestä sekä harjoittelun vaikutuksista. Koulutuksen perusteella saa yleiskuvan ampumahiihdestä ja sen vaatimuksista, antaa valmiuksia harjoituksen suunnitteluun ja toteutukseen.

Tänä vuonna tullaan aloittamaan neljä alueellista I-tason valmentajakoulutusta. Ensimmäiset koulutuspäivät tullaan pitämään kesällä 2009.

II-tason valmentajakoulutus 120 h

Tänä vuonna tullaan II-tason valmentajakoulutuksesta järjestämään pilottikoulutus VOK-hankkeen myötä uudistuneen koulutussuunnitelman mukaisesti. II-tason koulutus antaa valmiudet toimia nuoren urheilijan ja huipulle pyrkivän ampumahiihtäjän valmentajana. Valmentaja saa riittävät tiedot ja taidot harjoittelusta ja kykenee suunnittelemaan harjoitusohjelman yhdeksi vuodeksi. Koulutus koostuu 2-3 jaksosta. Ensimmäinen jakso tullaan toteuttamaan kesän/syksyn 2009 aikana. Koulutuksen aloittamisesta ilmoitetaan liiton kotisivuilla.

Jonna Talja



Sotka kutsuu! SM-mitaleista mitellään Kauhajoella

Kauhajoelta löytyy lajin ensimmäinen Suomenmestari, vuodelta 1975

Takavuosina suvereenisesti maamme ampumahiihdon ja -juoksun kärkeä hallinnut, useammankin olympia- sekä edustusurheilijan kasvattanut Kauhajoen Karhu isännöi ampumajuoksun ja -hiihdon SM-kisoja.

Apumajuoksun SM-mitaleista mitellään Sotkan urheilu ja ulkoilukeskuksen vaihtelevissa maastoissa 7-9.8.2009. Useiden muidenkin urheilumuotojen arvokisanäyttämönä toiminut Sotka on kisapaikkana, kun viimeisimmät Olympiapaikat jaetaan ja ampumahiihdon Suomenmestaruudet ratkotaan tammikuun lopulla 2010. Samana vuonna Ampumahiihtoliitto täyttää 50- ja kisaisäntä Kauhajoen Karhu 100 vuotta.

Urheiluseura Karhun, joka on opittu tuntemaan menestyksekkäistä urheilijoistaan ja heidän saavutuksistaan, rutinoitunut kisakoneisto on valmis kansainvälistenkin kilpailutapahtumien järjestelytehtäviin. Apumajuoksun SM-kisoissa ovat mukana kaikki ikäryhmät ja kolmipäiväisiin kisoihin odotellaan 400-päistä osanottajajoukkoa.

Urheiluhenki on Kauhajoella aina sykkinyt voimakkaana ja se sykkii edelleenkin! Kauhajoki urheilullisena kaupunkina ja vuonna 1910 perustettu Karhu seurana haluaa tarjota miellyttävät puitteet ja valoisat muistot kilpailijoille.

Kokenut kisaorganisaatio

Ensi vuoden syksyllä kunniakkaan 100-vuoden iän saa-

vuttava urheiluseura Karhu, omaa useammassakin lajissa kokeneen kisaorganisaation ja järjestelykoneiston. Apumajuoksussa ja -hiihdossa seura on isännöinyt useampaankin otteeseen SM-tason kisatapahtumia. Seura on opittu menestyksensä vuoksi tuntemaan maamme urheilupiireissä ja onhan Karhun menestyksekkäät karjaisut opittu kuulemaan maamme rajojen ulkopuolellakin.

Elokuussa juostavien apumajuoksujen järjestelyt ovat olleet vireillä jo pitkään ja sittemmin ovat käynnistyneet myöskin ampumahiihdon SM-kisojen ja olympiakatsastusten järjestelyt. Noihin järjestelyihin ovat luonnollisesti osallistuneet myöskin Liiton edustajat. Rutinoituneesta kisaorganisaatiosta huolimatta jatkuva koulutus on havaittu tarpeelliseksi ja välttämättömäksi, sillä pieni ja vähäinenkin virhe saattaa aiheuttaa ison ongelman. Tätä taustaa vasten teknisen valvojan rooli on merkittävä.

7-9.8-09 juostaviin SM-kisoihin odotellaan 350-400 osanottajaa, kun ilman juniorisarjoja kisailtaviin SM-ampumahiihtoihin uskotaan tulevan noin 200 urheilijaa. Tammi-kuun kisat ovat myöskin 100-vuotiaan Karhun juhlapäivät.

663 SM-mitalia

Kauhajokelainen ampumahiihto on jo vuosien ajan antanut vahvoilla menestysnäytöillään osoituksen siitä, missä on maamme menestynein seura ja mistä löytyvät SM-tasolla menestyneimmät lajin urheilijat. Takavuosina Karhun miesampumahiihtäjät hallitsivat totaalisesti SM-tason talvisia viestitapahtumia, eikä menestys sanottavasti hiipunut keisäisillä juoksupuolellakaan. Lukuisien ja vuosia jatkuneiden viestimestaruuksien ohella seuran ampumahiihtäjät ovat

Karhun parhaina tyttöinä palkitut Kaisa Hautala (vas.) ja Eveliina Viitala sekä vuoden valmentaja Erkki Viitikko.



Kansainvälisissä Masters kisoissa kultaa ja hopeaa sivakoinut Esa Kangasmäki palkittiin ansaitusti Karhun parhaana. Poikien parhaana palkittu ja maaoittelussa kultaa sivakoinut Jussi Viitala (vas.) ja vuoden tulokkaana palkittu Jaakko Marttila.



BRIKO MAPLUS Ski Wax

Maplus = Briko Maplus
-Entistäkin vahvempi kombinaatio-

MYynti JA MARKKINOINTI:



SPORTTIKOJOOTTI.FI
KUOPIO
050-5149262



ERCOLINA VETOHARJOITTELUKALU

- RASITUKSENSÄÄTÖ MAGNEETTIVASTUKSELLA
- MITALISTIEN VALINTA VOIMAHARJOITTELUUN
- MUKANA KÄTEVÄ KULJETUSLAUKKU

HINTAAN 850 EUR

eri ikäryhmissä, vuosista toiseen, yltäneet mitalikantaan myöskin henkilökohtaisilla matkoilla. Viimeisinä vuosina kirkkain loisto on hiipunut, mutta edelleenkin seura löytyy lukuisien SM-tason mitalien myötä selkeästi pistetaulukon 10 parhaan seuran eliitistä. Kauhajoelta löytyy myöskin lajin ensimmäinen Suomenmestari, vuodelta 1975, kun pienoiskivääri tuli viralliseksi kilpailuaseeksi. Suomenmestari oli tuolloin, Sotkan urheilu- ja ulkoilukeskuksen tuntumassa asustava, Kari Lähdesmäki. Tuon Suomenmestaruuden siivittäminä, karhulaiset ampumahiihtäjät ja -juoksijat ovat saalistaneet kaikkiaan 663 SM-tason mitalia. Ahnein SM-pisterohmu on ollut Vesa Hietalahti 68 mitalillaan. Viimeisellä kilpailukaudellaan 2008-2009 karhulaiset saalistivat 26 SM-mitalia.

Nimekkäinä karhulaislähettiläinä ovat kunnostautuneet mm:

Karhulaiset urheilijat saalistivat kaudella 2008-2009 26 SM-mitalia. Näistä palkituista nuorista on kasvamassa urheilijoita edustustehtäviin.

Pertti Hautamäki, Vesa Hietalahti, Timo Seppälä, Erkki Latvala, Ilari Köykkä, Olavi Kalliomäki, Arto Hakala, Tommi Pantti, Niina Jyrkiäinen, Jaana Itäluoma, Tuomo Panttila, Asko Oijennus ja Esa Kangasmäki.

Järjestäjien, Karhun ampumahiihtojaoston, taholla ollaan tyytyväisiä ja kiitollisia Liiton suuntaan ja niinpä kisaisännät haluavatkin omalta osaltaan olla arvostuksensa veroisia ja hoitaa kisaisännyydestä lankeavat veloitteet kiitettävästi sekä rehdin urheiluhengen mukaisesti.

Kauhajoen kaupunki on satsannut kiitettävästi urheilupaikkojen rakentamiseen ja kunnossapitoon. Kauhajoki on menestyvä urheilu-kaupunki, joka haluaa jatkossakin säilyttää paikkansa näkyvästi maamme urheilukartalla.

Liiton kilpailuvaliokunnan edustajat ovat vierailleet ja kouluttaneet karhulaisia kisaisäntiä tulevia SM-koitoksia varten. Sotkan maisemissa kilpailualueita esittelivät kisaisännistä Vesa Hietalahti (vas.) Jouko Peltomaa ja Pekka Lammi. Liiton edustajina Tuomas Yli-Tuuhonen, Jouko Hongisto ja Hemmo Koivunen.



Kontiolahdessa varmat lumiolosuhteet – hiihto alkaa 15.10.2009

Kontiolahdessa on säilyttänyt lunta ensi syksyä varten 25 000 kuutiometriä. Lumi on kahdessa kasassa, ns. ”yläkasassa” ja ”alakasassa”. Jäähdytetyn ladun osuus 1,5 kilometriä avataan syyslomien puolella välillä 15.10. Tällöin ovat myös ampumapaikat käytössä. Viime talvena jäähdytetyn ladun osuuden ollessa auki, monet urheilijat tekivät yhdistelmäharjoituksia siten, että he hiihtivät rullasuksilla kahden kilometrin mäkiosuutta ja vaihtoivat normaalisukset jalkaan jäähdytetyn ladun osuudelle.

Niin sanottu ”ässänousun” lenkki ja seinänousun lenkki avataan lauantaina 24.10. Tällöin latuja on käytössä jo yli 3 km. Ässänousun ja seinänousun lenkit mahdollistavat tehokkaan tekniikka- ja voimaharjoittelun.

Ampumahiihdon kilpailukausi Kontiolahdella alkaa 14.11., jolloin ohjelmassa on pikakilpailu. Perinteinen ampumahiihdon kansainvälinen GP-kilpailu pidetään 21.-22.11.2009. Maastohiihdon kansainvälinen FIS kilpailu on 5.12.2009 vapaan hiihtotavan kilpailuna. Viime talvena

se sai hyvän vastaanoton. Osanottajia oli seitsemästä eri maasta.

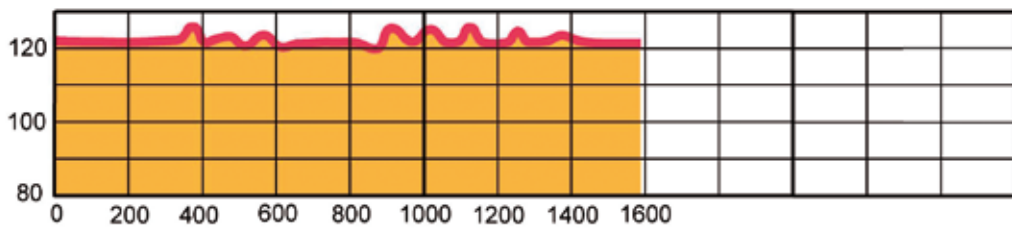
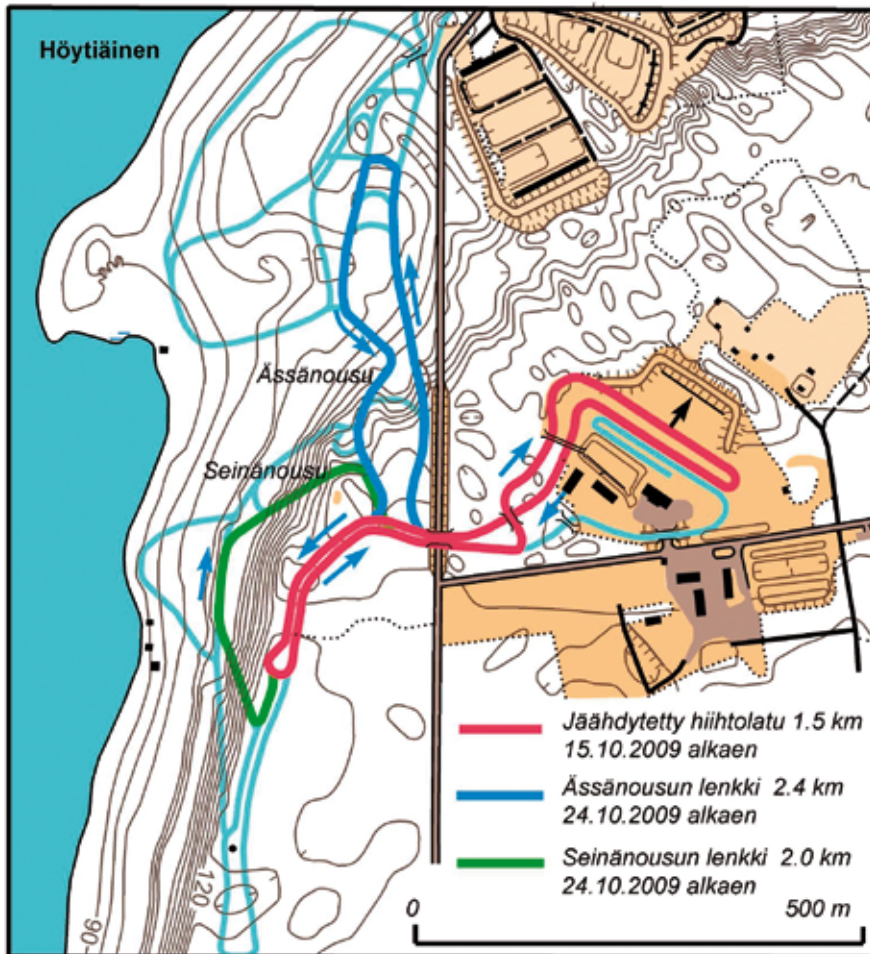
Kontiolahdesta on tullut myös suosittu kesäharjoittelupaikka. Pietarin joukkueella on 20 päivän leiri kesäkuulla ja Khanty-Mansiyskin joukkueen leiri on elokuussa. Nämä ryhmät saapuvat myös ensilumen leireille.

Ensilumen leireille voi majoittua edullisesti. Esimerkiksi Itä-Suomen Liikuntaopistossa tarjoushinta kahden hengen huoneesta aamupalalla on vain 50 euroa eli 25 euroa / hlö. Stadionilta 4 kilometrin päässä oleva Motelli Kontion tarjoushinnat ensilumen leireillä ja kesäharjoittelussa ovat ryhmille alkaen 48 euroa / vrk / 2hh ja 88 euroa / vrk / 4hh. Edullista majoitusta voi saada myös stadionilta ja KontU:n toimiston kautta elokuvakylästä. Lisätietoja www.jaahdytettylatu.fi ja www.biathlon.kontiolahti.fi.

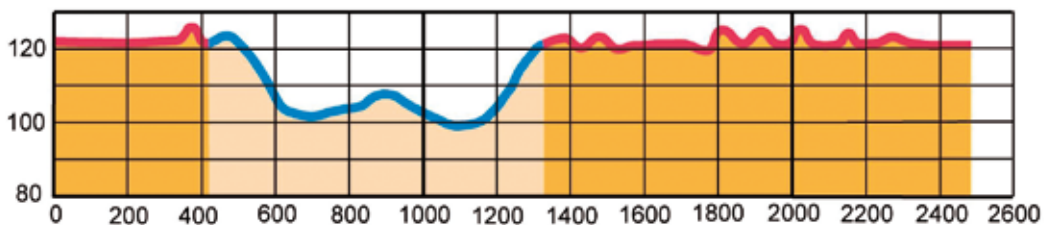
Joensuun Seudun Jäähdytetty Latu Oy on Suomen nuorten ampumahiihtomaajoukkueen virallinen tukija.



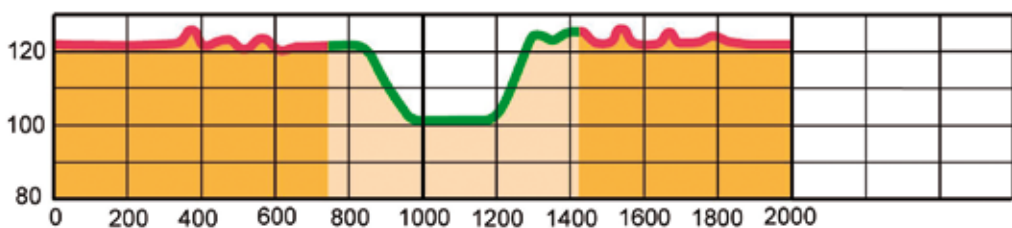
KONTIOLAHDEN JÄÄHDYTETTY HIIHTOLATU



Jäähdytetty hiihtolatu. Korkeusero 6 m, suurin nousu 4 m, kokonaisnousu 27 m, pituus 1500 m.



Ässänousun lenkki. Korkeusero 31 m, suurin nousu 27 m, kokonaisnousu 58 m, pituus 2400 m.



Seinänousun lenkki. Korkeusero 30 m, suurin nousu 24 m, kokonaisnousu 51 m, pituus 2000 m.



The Cooled Ski Track

Will be opened
on 15. October 2009
at Kontiolahti Biathlon Stadium



Skiing out already on October

The length of the Cooled
Ski Track is 1500 meters.

Also 1,5 km tracks including two different
uphills for special training.
These tracks will be open 24.10.

For more information, please contact:
Kontiolahti Sport Club
Tel. +358 13 732 403
Fax. +358 13 732 402

Email: office@biathlon-kontiolahti.fi
www: [www: www.jaahdytetylatu.fi](http://www.jaahdytetylatu.fi)

Hiihtämään jo lokakuussa

Jäähdytetyn ladun osuus
on 1 500 metriä.

24.10 avataan ässänousun ja seinä-
nousun lenkit. Tällöin latuja on käytössä
jo yli 3 km. Tämä mahdollistaa tehokkaan
tekniikka- ja voimaharjoittelun.

Lisätiedot ja yhteydenotot
Kontiolahden Urheilijat ry
Puh. 013 732 403
Fax. 013 732 402

Email: office@biathlon-kontiolahti.fi
www: [www: www.jaahdytetylatu.fi](http://www.jaahdytetylatu.fi)

Toimitilaa.

FINLAYSONALUE
www.finlaysonalue.fi

ASKONALUE
www.askonalue.fi

PORIN PUUVILLA
www.porinpuuvilla.fi

WSOYTALO
www.wsoytalo.fi

TIKKURILAN SILKKI
www.tikkurilansilkki.fi

RENOR
Tilaa tuhansille toimijoille.



Parasta asfaltilla

- Päällystys
- Maarakennus
- Stabilointi
- Vedeneristys
- Jyrsintä
- Ympäristöä suojaavat tuotteet



LEMMINKÄINEN
INFRA

Lemminkäinen Infra Oy
Päällystystoiminta
Vartiokallionkatu 2
15150 Lahti
puh. 02071 50214
www.lemminkainen.fi



IHANA LEVIN KESÄ!

LEVIHOTELLIN KESÄYÖ!

80 € 2-hengen huone, lisäyöt 74 € per vrk
96 € 3 aikuista perhehuoneessa, lisäyöt 90 € per vrk
Hotelliyo, kylpylän sauna- ja allasosaston ja kuntokeskuksen käyttö, joka ilta elävää musiikkia ja aamulla tuhti aamiainen.

KESÄETU! Majoitus 2 vrk: Ilmainen kiertoaajelu gondoli-hissillä Levitunturin huipulle.

Etu voimassa 1.6. lähtien.

KESÄETU! Majoitus 4 vrk: Sisäänkäyssi Levi Summitiin Reidar Särestöniemen näyttelyyn.

Etu voimassa 12.6. lähtien.

MUKSUT MUKAAN!

88 € perhehuone 2 aikuiselle ja 1–2 lapselle
Lisäyöt 83 € per vrk

Majoitus pienoiskeittiöllä varustetussa perhehuoneessa aamiaisella, kylpylän pulikoinnit ja Lasten Maailman pallomeret ja pomppulinnat. Ja aamulla runsas aamiainen.

KESÄETU! Majoitus 2 vrk: Ilmainen kiertoaajelu gondoli-hissillä Levitunturin huipulle.

KESÄETU! Majoitus 5 vrk: Lapset max 2 ilmaiseksi Seikkailupuiston Lasten Radalle (4–6 v.) tai radoille 1–3 (alle 16 v.). *Kesäedut voimassa 1.6. lähtien.*

GOLF & KYLPYLÄ

80 € per hlö 2-hengen huoneessa per vrk
Green fee Levin Golf & Country Clubilla – upea Lappilainen kenttä! Ja kylpylän käyttö sekä monipuolinen aamiainen.

LEVIHOTELLIN KESÄLOMA, 5 vrk

180 € per henkilö, kun huoneessa 2 aikuista
• 5 vrk:n majoitus tilavassa perhehuoneessa aamiaisella
• kylpylän sauna- ja allasosaston käyttö, David-kuntokeskuksen käyttö
• veneen käyttö Immeljärvellä
• gondolikiertoajelu Levitunturin huipulle
• kävelysauvat käyttöön loman ajaksi
• 20 minuutin hieronta
• yrttikylpy tai pariskunnalle duo-yrttikylpy
Paketti voimassa 1.6.–31.8.

Majoitustarjoukset voimassa 3.5.–31.8. ellei toisin mainita.

KYLPYLÄÄN

Sauna- ja virkistysallasosasto

Auki klo 12–21

Happy Hour klo 12–14, jolloin sisäänkäyssi (1,5 tuntia)

- 7 € per aikuinen
- 4 € per lapsi 6–14 v.

Kylpylän hoito-osasto

Auki ma–pe klo 8–17

Hieronta, vesihieronta, aromahieronta, yrttiporekylvyt, duo-kylpy kahdelle jne.

David-kuntokeskus ja liikuntasali

Avoimma ma klo 8–21, ti–su klo 7–21

- sulkapallo 6 € / tunti
- pöytätennis 6 € / tunti
- tennis 10 € / tunti
- salibandy/lentopallo/koripallo 22 € / tunti

HAUSKAA KOKO PERHEELLE!

Koko perheen Toimintakeidas: Huippuhauska Lasten Maailma, ScanBurgerista mehevät hampurilaiset ja pehmytjätakit, biljardi ja golf-simulaattori.

Avoimma klo 14–21

Sisäänkäyssi Lasten Maailmaan 4 € per muksu.

**RAKENNAMME UUTTA
LAPILAISTA ELÄMYSKYLPYLÄÄ!**
Lisäksi saunalliset & parvekkeelliset juniorsviitit.
VALMIINA 31.8.2010.

**HOTELLI
LEVITUNTURI**
KYLPYLÄ JA LIIKUNTAKESKUS



Eläkevakuutus positiivisesti maltilliselle suomalaiselle!

Jos et kaipaa jännitystä ja seikkailuja ainakaan raha-asioissa, ota Tapiolan maltillisen säästäjän eläkevakuutus. Siinä on pääomaturva, joka suojaa maksamasi maksut. Aloita säännöllinen eläkesäästäminen nyt, älä enää viivyttele.

Lue lisää osoitteessa tapiola.fi
tai tule käymään Tapiolan
toimistossa. Asiakaspalvelu
01019 5100 ma–pe 8–20.

TAPIOLA
Kiität itseäsi myöhemmin.

ONEWAY

THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
on myös valinnut ONE WAY sauvat käyttöönsä

www.onewaysport.com

Suomalaiset nuoret pistivät parastaan Larsmossa käydyssä maaottelussa.

Larsmossa käytiin 20.2.-22.2.2009 Suomi-Ruotsi maaottelu. Valinnat maajoukkueeseen tehtiin Kotkan SM-kisojen jälkeen Lapua Cupin pisteiden perusteella. Mukana oli 12, 14 - 16-vuotiasta nuorta.

Kilpailumatka alkoi perjantaina kun nuoret matkustivat Kokkolassa sijaitsevaan majoituspaikkaansa Villa Elbaan. Illalla käytiin ensimmäinen kisa, joka oli viesti. Larsmon latu oli jo ennestään tuttu monelle suomalaiselle. Vanhojen maaottelukävijöiden mukaan se oli profiililtaan viime vuoden maaottelulatuja helpompi. Mukana oli Suomelta sekä Ruotsilta neljä kolmen hengen joukkuetta: tytöt 15 ja 16- vuotta sekä pojat 15- ja 16 - vuotta. Viestit sujuivat hyvin, sillä Suomi voitti kaikki sarjat. Seuraavaan päivään lähdettiin positiivisella asenteella.

Lauantain kilpailu sujui mainiosti

Lauantaina kisattiin pikamatka, joka sujui sekä tytöiltä että pojilta oikein mallikkaasti. Miehet 15 sarjassa Suomelle tuli kaksoisvoitto sillä Kauhajoen Karhun Jussi Viitala (0+0) voitti sarjansa ja Tuusulan Voima-Veikkojen Lassi Sermiö (2+0) hiihti toiseksi. Heikki Laitinen (Virtasalmen Urheilijat, sakot 1+2) sijoittui hienosti neljänneksi vain Matias Jonssonin kiilataessa Suomen poikien väliin.

Naisissa Jalasjärven Jalaksen Tiia-Maria Talvitie (2+0) voitti oman sarjansa. Jenny Ingman (Tuusulan Voima-Veikot, sakot 3+2) sijoittui hienosti kolmanneksi ja Auli Kiskola (Ahveniston Ampumahiihtäjät, sakot 3+3) oli viides.

Miehistä 16 vuotta nopeimmin matkan hiihti Ylistaron Kilpa-Veikkojen Marko Viitamäki (1+1) ja toiseksi hienosti kamppailut Merimaskun Ahtoa edustava Erik Sinkko (0+1) jätti ruotsalaisen Robert Sjöströmin taakseen. Myös Niklas Kirkkomäki (Tuusulan Voima-Veikot, sakot 0+5) suoriutui mainiosti matkastaan sijoittuen neljänneksi.

N 16 sarjassa ruotsalainen Emma Nilsson vei voiton Suomen tyttöjen sijoituksessa sijoille kaksi, kolme ja neljä. Alavieskan Virin Kirsi Pokela (2+3) oli toinen, Tuusulan Voima-Veikkojen Erika Pyssysalo (1+4) kolmas ja Seinäjoen Hiihtoseuran Tuulikki Mattila (3+4) neljäs.

Sunnuntain kisaa vaikeuttivat lumisade ja kova tuuli

Sunnuntaina kisattua normaalimatkaa vaikeuttivat puuskittainen tuuli ja sakea lumisade, mutta silti kisat sujuivat



oikein hienosti kaikilta suomalaisilta. Huoltojoukoilla oli haastava tehtävä saada suksi luistamaan ja ase kohdalleen ja siinä he onnistuivatkin hyvin. Suomen joukkue haluaa kiittää kaikkia huoltajiaan.

Miehistä 15 vuotta Heikki Laitinen (0+1+0) ja Jussi Viitala (1+1+0) ottivat komeasti kaksoisvoiton Lassi Sermiön (2+2+2) sijoituksessa kuudenneksi jäädessä vain sekunnin viidentenä olleeseen Olle Olssoniin. Naisissa 15 vuotta ruotsalaiset tytöt ottivat kaksoisvoiton ennen kolmanneksi sijoittunutta Auli Kiskolaa (2+0+5). Muista suomalaisista Tiia-Maria Talvitie (2+2+2) sijoittui viidenneksi ja Jenny Ingman (2+2+2) kuudenneksi.

Miehistä 16 vuotta, pojat näyttivät ruotsalaisille ottaessaan kolmoisvoiton. Erik Sinkko (1+0+1) voitti, Niklas Kirkkomäki (1+4+0) oli toinen ja Marko Viitamäki kolmas (1+2+1). Naisissa 16 vuotta Erika Pyssysalo (0+1+0) vei voiton jättäen Emma Nilssonin kahden minuutin päähän taakseen. Kirsi Pokela (1+2+2) oli hienosti kolmantena ennen neljänneksi sijoittunutta Julia Norvvall-Gradinia ja viidenneksi sijoittunutta Tuulikki Mattilaa (2+4+3).

Loppujen lopuksi Suomi vei ylivoimaisesti voiton Ruotsista kahdellakymmenellä pisteellä ja nuoret lähtivät positiivisin mielin kotimatalle. Larsmo teki mahtavaa työtä järjestäessään hienot kilpailut. Maajoukkue kiittää myös Sven Nygårdia maajoukkueiden ”isännöinnistä”

Wanhats Hiihtoveikot tapaavat Jyväskylässä

Yhdistyksemme onkin kutsunut kaikki elossa olevat teemavuosien mitalistit kunniavieraikseen Jyväskylään.

Suomalaisen hiihtoperheen yhteinen perinneyhdistys, Wanhats Hiihtoveikot ry ja sen jäsenet kohtaavat jälleen Jyväskylässä 17.-18.6.2009. Yhdistys perustettiin 19.9.1953 Jyväskylässä. Päätöksen perustamisesta tekivät tunnetut urheiluvaikuttajat, hiihtomiehet Lauri "Tahko" Pihkala, mestarihiihtäjät Tapani Niku ja Toivo Tiainen.

Wanhats Hiihtoveikkojen jäseneksi pääsevät, yhdistyksen nimen mukaisesti, 50 vuotta täyttäneet kansainvälisiin arvokilpailuihin osallistuneet maastohiihdon, ampumahiihdon, yhdistetyn- ja mäen kilpailijat ja laskettelijat. Lisäksi jäseniksi hyväksytään joukkueen johto- ja valmennustehtävissä toimineet henkilöt.

Ampumahiihdon osalta yhdistyksemme jäseninä ovat mm. Antti Tyrväinen, Heikki Ikola, Juhani Suutarinen, Esko Saira, Esko Marttinen, Arvo Kinnari, Erkki Ala-Honkola, Esa Haapala, Matti Harju, Erkki Hautamäki, Juhani Herranen, Esa Hämäläinen, Kalevi Kanerva, Oiva Laitinen, Eino Närvä, Esko Ojala, Kauko Palvalin, Yrjö Salpakari, Pekka Toivonen ja monet muut ampumahiihdon hyväksi toimineet henkilöt.

Liity jäseneksi !

Toivotan muutkin ampumahiihdossa pitkän päivätyön tehneet "veteraanit" tervetulleiksi yhdistyksemme jäsenek-

si. Wanhats Hiihtoveikot on arvostettu ja aktiivinen yhdistys, joka toimii jäsenkentän toiveiden mukaisesti. Tapaamisten lisäksi, yhdistys tarjoaa mielenkiintoisen kanavan mielipiteiden vaihtoon eri hiihtolajien toiminnasta ja saavutuksista eilen, tänään ja huomenna. Yhdistyksen vuosikokous hyväksyy uudet jäsenet 18.6.2009 kokouksessaan Jyväskylän Laajavuoressa.

Mikäli täytät valintakriteerit ja olet halukas liittymään arvostetun yhdistyksemme jäseneksi, ota yhteys ennen tulevaa Jyväskylän vuosikokousta allekirjoittaneeseen. Annan mielelläni lisätietoa toiminnastamme.

Lahden 1958 MM-hiihdot - Zakopanen 1962 MM-hiihdot

Tulevan tapaamisen teemana on: Lahden 1958 MM-Hiihdot, Squaw Valleyn 1960 talviolympialaiset ja Zakopanen 1962 MM-hiihdot. Tänä ajanjaksona myös ampumahiihto tuli henkilökohtaisena lajina kansainvälisen kilpailutoiminnan pariin. Aikaisimpina vuosina laji oli ollut olympi-atasolla sotilaspartiokilpailuna, joka kuitenkin poistettiin ohjelmasta sotien jälkeen. Sotilaspartiohiihdossa suomalaiset menestyivät hyvin.

Tulevassa Jyväskylän tapaamisessa ampumahiihto onkin ensimmäisen kerran näkyvästi ohjelmassa. Antti Tyrväinen oli ensimmäinen arvokisamitalistimme. Antti sijoittui Squaw Valleyn talviolympialaisissa hopealle ampumahiihdossa.

Uumajan 1961 ampumahiihdon MM-kisoissa Kalevi Huuskonen voitti maailmanmestaruuden ensimmäisenä

Aurinkoinen sää suosi risteilyä Päijänteellä



Mestarit kahvilla kotiseutuneuvos Kauko Sorjosen pöydässä: Heikki Hasu, Teuvo Laukkanen, Tapio Mäkelä ja Urpo Korhonen



suomalaisena, Paavo Repo sijoittui pronssille ja joukkuekilpailussa Suomi saavutti MM-kultaa. Joukkueeseen kuuluivat Kalevi Huuskonen, Paavo Repo ja Antti Tyrväinen.

Hämeenlinnan 1962 ampumahiihdon MM-kisoissa Antti Tyrväinen oli jälleen hopealle ja joukkuekilpailussa Suomi sijoittui myös hopealle. Joukkueeseen kuuluivat Antti Tyrväinen, Hannu Posti ja Kalevi Huuskonen.

Yhdistyksemme onkin kutsunut kaikki elossa olevat teemavuosien mitalistit kunniavieraikseen Jyväskylään. Toivomme näkevämme paikalla kisojen sankareita: Siiri Rantanen, Toini Pöysti, Pirkko Korkee, Mirja Lehtonen, Paavo Korhonen, Juhani Kärkinen, Niilo Halonen, Eero Mäntyranta, Toimi Alatalo, Väinö Huhtala, Pentti Pesonen, Antti Tyrväinen ja monet muut. Aikaisempien vuosien sankareista tulee paikalle ainakin Eero Kolehmainen, Heikki Hasu, Tapio Mäkelä, Urpo Korhonen, Jorma Kortelainen, Sirkka Polkunen, Martti Lautala ja mahdollisesti muitakin. Lisäksi tulemme jatkossa kutsumaan myös ulkomaalaisia kilpakumppaneita teemavuosilta mukaan

TV 2 on tehnyt perinteisesti puolen tunnin lähetyksen tapaamisesta. Television tekemään ohjelmaan on taitavasti sijoitettu dokumenttia aikaisemmista kisoista ja mestareiden haastattelua tapaamisen lomassa.

Hiihtoliiton puheenjohtaja Jaakko Holkeri esittää tällä kertaa liittotason tervehdyksen ja katsauksen johtamansa liiton toimintaan. Ohjelmassa on lisäksi tutustuminen Kuokkalan kartanon historiaan ja taidenäyttelyyn. Illalla katsomme kesäteatteri Eurooppa Neljän: "Pirä ittes miehenä!"

Seuraavan aamuna katsomme filmitalioinnin "kultavuosilta" ja kuulemme uskomattoman tarinankertojan Paavo Kärkkäisen esityksen "Umpihangesta liukkaille laduille". Tapaaminen päättyy perinteiseen vuosikokoukseen. Wanhoissa Hiihtoveikoissa olemme mielenkiinnolla seuranneet myös ampumahiihdon uutta nousukautta. Kaisa Mäkäräinen on kansainvälistä huippua ja samalla hyvä esimerkki siitä, että suomalainenkin voi olla lajin mestari. Kaisan esimerkki on siivittänyt myös muita tyttöjä nousujohteiseen harjoitteluun.

Pirkko ja Klassikot viihdyttivät Kuokkalan kartanossa



Mestarihihtäjä Eero Kolehmainen luovutti itse visakoivusta sorvaamansa puheenjohtajan nuijan liikuntaneuvos Pekka Toivoselle

Toivomme, että myös miesten osalta löytyy se "kipinä", joka siivittää suomalaisen miesampumahiihdon takaisin kansainväliselle tasolle. Ainespuita miehissä on, mutta menestyminen ampumahiihdossa vaatii enemmän ammattimaista otetta ja kovuutta harjoitteluun. Miehissä ampumahiihdon kansainvälinen menneisyys on ollut loistava. Toivomme vastaavaa menestystä myös tuleville vuosille.

Harmonikkataiteilija Veikko Ahvenainen viihdytti vaimonsa Caritan kanssa kuulijoita



Ampumahiihdon kesäkarnevaali

Vuokatin Urheiluopistolla
4. - 7.7.2009



Iloista menoa ja monipuolisia harjoitteita lajin parissa. Henkilökohtaista opastusta liiton valmentajien johdolla.

Tule mukaan kesän huikkeimpaan ampumahiihtotapahtumaan!

LEIRIOHJELMASSA mm.

Hiihtoa putkessa, ammuntaa, oheisharjoitteita, Vaaran vaellus

Mukana liiton

valmennusryhmät
sekä valmentajat.



Harjoittele ryhmässä samanikäisten ja -tasoisten kanssa.

HINNAT

175 €/hlö

Hintaan sisältyy:

majoitus täysihoidolla

alkaen lauantain päivällisestä

tiistain lounaaseen

Majoitustilat täytetään

ilmoittautumisjärjestyksessä.

KARNEVAALI-ILMOITTAUTUMISET

to 19.6.2009 mennessä

myyntipalvelu@vuokattisport.fi tai

puh. (08) 6191 500



VuokattiSport ❄️

SKIKATHLON

-mestaruuskilpailut

4.7.2009 Vuokatin Urheiluopisto

Ampumahiihtostadion



Lue lisää
www.skike.com

Sarjat N/M 19, N/M

Matkat:

N19 6km M19 7,5 km

N 6 km M 7,5 km

LOISTAVAT PALKINNOT!

- N/M sarjan voittajille 250€ harjoittelustipendi
- N/M 19 sarjan voittajille SKIKET
- sarjojen kolmelle parhaalle Hjorth-tavarapalkintoja

OSALLISTUMINEN ON ILMAISTA !!

Kilpailuohjelma:
Klo 18.00 Kohdistus
Klo 19.00 Lähtö

Ilmoittautumiset 30.6.2009 mennessä office@biathlon.fi
Tarkemmat kilpailuohjeet www.biathlon.fi

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION



Rainbow puhdistusjärjestelmästä maajoukkueella erinomaiset kokemukset

Syksyllä 2008 Suomen Ampumahiihtoliiton huoltoryhmä ja urheilijat saivat käyttöönsä Rainbow puhdistusjärjestelmät parantamaan huoltohenkilöstön hengitysilmaa huoltokopilla. Toinen laitteisto tuli urheilijoiden käyttöön hotellihuoneiden siivoamiseen ja ilmanlaadun parantamiseen.

Kopin siisteystaso ja hengitysilman laatu nousee

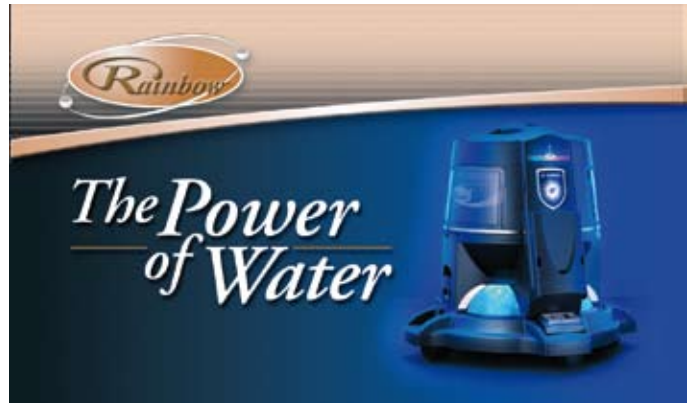
”Puhdistusjärjestelmää alettiin testaamaan heti Östersundin maailmancupissa. Kokeilun alkumetreillä huomattiin imurin suhteellisen kovan äänitason pienessä huoltokopissa. Mutta kun imurin käytön aikataulutti oikein, äänestä ei ollut haittaa. Imurissa on kaksi teholuokkaa. Pienemällä teholla koneen ääntä ei huomannut juuri lainkaan, sitä käytimme kun työskentelimme kopilla. Kun olimme testaamassa voiteita, kuvioita ja suksia niin käytimme suurempaa tehoa, jolloin laitteen ääni ei ollut haitaksi ja imuri puhdisti huoltokopin ilmaa tehokkaammin”, toteaa ampumahiihtomaajoukkueen huoltopäällikkö Veli-Matti Niskanen.

Veli-Matti Niskanen ihastelee laitteen tehoa: ”Työpäivän päätteeksi totesimme vesisäiliötä katsoessamme että tämä kaikki pölykö olisi meidän keuhkoissamme. Imuri oli vetänyt pölyä huoltokopin ilmasta todella tehokkaasti. Lisäksi oli mukava tulla seuraavana päivän työmaalle kun oli päivän päätteeksi saanut imuroitua huoltotilat ja työpöydät puhtaaksi.”

Niskanen mukaan laitteen terveydelliset edut ovat olleet kiistattomat: ”Terveydellisiä havaintoja tein itsestäni jo ensimmäisinä käyttöpäivinä. Aiempiä vuosina oli nenä ollut iltasella tukossa pölystä. Nenä tukkoisuus lieveni huomattavasti käytettäessä Rainbow puhdistusjärjestelmää.”

Urheilijat saaneet apua hotellihuoneiden pölyn siivoamiseen

Teija Kuntola teki kauden päätteessä raportin urheilijoiden kokemuksista Rainbow laitteen käytöstä. Kuntolan mukaan Rainbow puhdistusjärjestelmä on monipuolinen kokonaisuus. Samassa laitteessa on sekä pölynimuri, ilmanpuhdistaja että ilmankostutin. ”Allergisena urheilijana koin, että laitteesta on ollut hyötyä. Kisareissuilla joudumme usein majoittumaan pienissä hotellihuoneissa, missä on kokolattiamatto, tunkkainen huoneilma ja pölypukkeja täynnä olevat petivaatteet ja patjat. Ainakin itselläni nämä ovat aiheuttaneet voimakasta nenän tukkoisuutta, silmien ja limakalvojen turvotusta, yskää ja hengitysoireita. Käyttäessäni Rain-



bow puhdistusjärjestelmää huoneessani oireet ovat helpottuneet selvästi. Oli hienoa nähdä omin silmin, kuinka kokolattiamatosta ja petivaatteista irronnut lika ja pöly kerääntyi vesialtaaseen muuttaen veden likaisen sameaksi. Rainbown nerokkaan toimintatavan ansiosta pöly ja lika myös jää imuriin eikä palaakaan takaisin leijumaan huoneilmaan.”

”Itse henkilökohtaisesti huomasin, että huoneilma oli raikkaampaa ja minun oli siellä helpompi hengittää laitteen käytön jälkeen”, päättää Rainbow-puhdistusjärjestelmään tyytyväinen Teija Kuntola.

Rainbow kodinpuhdistusjärjestelmä on ollut markkinoilla yli 70 vuotta ja uusin Rainbow E2 on laitteen viides versio. Rainbow käyttää luonnon voimakkainta puhdistusmenetelmää, vettä. Vesi sitoo kaiken epäpuhtauden lähes sataprosenttisesti.

Rainbow laitteistoa maahantuo Thermo Care Oy. Thermo Care Oy on Suomen Ampumahiihtoliiton virallinen tavarantoimittaja yhteistyökumppani. Lisätiedot laitteistosta ja Thermo Care-yhtiöstä löytyy internetistä osoitteesta www.rainbowsystems.fi

**Thermo Care Oy
Koskelotie 2, 01450 Vantaa
Puh 050 5663765
Puh 050 3653765**

A hand holding a red and black Feelmax sock. The sock has 'feelmax' written on the side. In the background, another red and black Feelmax sock is shown on a foot. The website address 'www.feelmax.com' is written in large white letters at the top left. A red square logo with a white leaf and the word 'KEVYT' is in the top right corner.

www.feelmax.com

”Feelmax varvassukat ovat tuoneet minulle vauhtia urheiluun ja vapaa-aikaan jo kuuden vuoden ajan. Nykyään käytän myös kevytjalkineita osana harjoittelua. Jalkojen hyvinvointi on tärkeä tekijä matkalla menestykseen.”

Antti Raatikainen
AH-nuorten MM hopeamitalisti 2009

Esa Haapala haastaa ampumahiihtoväen mukaan talkoisiin Kontiolahdelle

Yksi Keuruun kevätseminaarin puhujista oli Esa Haapala. Esan viesti oli yksiselitteinen. Jos me haluamme jatkossakin järjestää maailmancup kilpailuja Suomessa, kilpailu tapahtumiin on saatava enemmän yleisöä kun tähänastisissa maailmancup kisoissa on ollut.

Kilpailu maailmancup kisojen järjestäjistä on käynyt melkein pä yhtä tiukaksi kuin kilpailu maailmancup pisteistä. Joka talvi järjestetään mc-kilpailuja yhdeksällä eri paikkakunnalla. Näistä yhdeksästä paikkakunnasta ns. vakituksia paikkoja, missä cupit järjestetään automaattisesti joka vuosi (esim. Saksan Ruhpolding) on noin 6 tai 7. Jäljelle jääviä kahta taikka kolmea mc-tapahtumaa haluaa itselleen n. 10-15 paikkakuntaa eri maissa. Suomessa maailmancupin osakilpailuja on järjestetty kahdella paikkakunnalla, Lahdessa ja Kontiolahdella. Molemmilla paikkakunnilla kilpailujen järjestelyt ovat sujuneet mallikkaasti, mutta ison miinuksen olemme saaneet yleisömääristä. Molemmilla paikkakunnilla on ollut vain kourallinen yleisöä paikalla seuraamassa mc-kilpailuja. Nyt näyttää siltä että, jos emme saa asiaa korjattua, mc-kilpailuja ei tulla vastaisuudessa Suomelle enää myöntämään.

Ampumahiihto on kiinnostava laji ja myös suomalaiset penkkiurheilijat ovat tämän huomanneet. Jollakin tapaa meidän täytyisi saada nuo ihmiset innostettua lähtemään myös paikan päälle kilpailuja seuraamaan. Mitä me voimme tehdä? Mitä minä voin tehdä? Minä voin lähteä itse ensi maaliskuussa Kontiolahdelle kilpailuja seuraamaan. Jos jokainen tätä juttua lukeva henkilö tekee saman, meillä on Kontiolahdella koossa jo jonkinlainen joukko

katsojia. Minä voin myös houkuttaa mukaani puolisoni, jolloin mukaan on tietenkin otettava myös lapset. Näin katsojamäärä onkin jo moninkertaistunut. Vielä kun houkuttelen mukaani isovanhemmat tai jonkun tuttavan taikka vaikka kummin kaiman joka kovasti tykkää seurata ampumahiihtoa televisiosta, on meillä kohta koossa jo linja-autollinen väkeä lähdössä kohti Kontiolahden mc-kisoja maaliskuussa. Vielä kun sinä siellä teet tämän saman asian uskoisin, että pulma yleisön saamisesta paikalle on, ainakin joltain osalta ratkaistu. Kukapa on ampumahiihdosta sen kiinnostuneempi kuin me itse, ampumahiihtoväki. Jos me emme halua lähteä paikanpäälle seuraamaan mitä hienompaa ja jännittävämpää urheilutapahtumaa, niin kuka sinne sitten menee?

Tähän Esa Haapala heitti seuroille porkkanan. Suunnitteilla on, että jos seura tuo katsojia Kontiolahdelle, myös kyseinen seura hyötyy. Tietyn hintaisista lipuista seura saa itselleen tietyn summan. Kuvitellaanpa esimerkiksi että lippu kisoihin maksaa 15e ja että seura saa jokaisesta lipusta itselleen 5e. Jos meidän seurasta lähtee siis Kontiolahdelle mc-kisoja seuraamaan ensi talvena 30 henkilöä, seuran kassaan kilahtaa 150e. Ja tietenkin kalliimmista vip lipuista seura saisi vieläkin enemmän. Alle 12-vuotiaat lapset pääsevät seuraamaan kisoja ilmaiseksi. Asiasta informoidaan seuroja tarkemmin kirjeillä asioiden varmistuttua. Hienoa, eikö vain.

Kontiolahden urheilijat ja Esa Haapala haastavat meidät kaikki tekemään Kontiolahdelle onnistuneita mc kilpailuja. Innokas yleisö luo kilpailuihin tunnelman, joka myös siivittää oman maan ampumahiihtäjät entistä parempiin suorituksiin. Otetaan haaste vastaan, yllätetään kaikki ja näytetään mitä me saamme yhdessä aikaan, kun oikein haluamme.

**Esa Haapala
heitti seuroille
porkkanan**



**URHEILU-
MATKOJEN
YKKÖNEN!**

**KATSO LISÄÄ
SMT.FI**

**SUOMEN
MATKATOIMISTO**
Se on vain järjestelykysymys.

VARAUKSET: PUH. 0600-97001
(1,97 €/VASTATTU PUHELU + PVM).

Keuruun kevätseminaarissa keskipisteessä ampumahiihtoseurat

Ampumahiihtoliiton kevätseminaari ja keväλλιittokokous järjestettiin huhtikuun loppupuolella Keuruulla kauniissa Keurusselän maisemissa Kylpylähotelli Keurusselässä. Kevätseminaarin teemana oli ampumahiihdon seuratoiminta, jota käsiteltiin monipuolisesti erinomaisten alustusten pohjalta.

tavasti yleisöä ja samalla tehdä tapahtumasta projekti johon sitoutuvat suomalaiset ampumahiihtoseurat hyötyvät tekemästään yleisöhankinnasta myös taloudellisesti.

**Ampumahiihtäjä ja sponsorointi –
tapausesimerkkinä Buck's Team**

Buck's Teamin manageri Olli Korhonen yhdessä Teamin perustajan Jouko Pukin kanssa olivat kertomassa tiimin his-



Liittokokousosallistajat tarkkana seminaarin antia kuunnellen

Heidi Sandholm kertomassa vanhempien roolista Ahveniston Ampumahiihtäjien vahvassa seuratyössä

Kehittyvä kevätseminaari

Nyt toisena peräkkäisenä vuotena keväλλιittokokouksen yhteydessä järjestettävä kevätseminaari on järjestetty päivän teemaseminaarina. Vuosi sitten Järvenpäässä käsiteltiin hyvin monipuolisesti valmennustoimintaa ja sen yksityiskohtia. Tänä vuonna Keuruulla keskiössä oli ampumahiihdon seuratoiminta sekä ampumahiihtäjän varainhankinta sekä sponsorieurojen hallinnointi.

Totuttuun tapaan seminaari käynnistyi edellisen kauden maajoukkueanalyysillä. Päävalmentaja Jonne Kähkönen kävi monipuolisesti läpi päättynyttä kautta. Kauden onnistumisiin lukeutui MM-sekaviestin kuudes sija ja Kaisa Mäkäräisen MM-neljäs sija. Kaisa Mäkäräisen kauteen mahtui muutenkin paljon hyvää, kuten kaksi kakkossijaa maailmancupin henkilökohtaisilta matkoilta. Nuorten osalta Antti Raatikaisen MM-hopea nuorten MM-kilpailuista ja Mikko Revon kaksinkertainen EYOF mestaruus olivat kannustavia tuloksia katsottaessa eteenpäin. Päättynyt kausi jätti myöskin paljon ajattelemisen aihetta ja kilpailutoimintavaliokunnan johdolla kuluneen kauden analysointiin onkin perehdytty huolella.

Kevätseminariin osallistujien kanssa keskusteltiin laajasti Esa Haapalan alustuksen pohjalta ensi talven Kontiolahden maailmancupista. Yhteisenä tavoitteenamme on tehdä ensi talven maailmancupista onnistunut tapahtuma, joka osoittaa kansainväliselle ampumahiihtoyhteisölle, että myös Suomessa ampumahiihdon huipputapahtumissa on yleisöä. Seuroja tullaan myöhemmin lähestymään tämän asian tiimoilta; tavoitteena saada Kontiolahdelle mit-

toriasta ja tausta-ajatuksesta. Miesten värikäs ja avoin kerrota toivat seminaariväen mieleen monenlaisia ajatuksia ja kysymyksiä. Tiimin toiminnan lähtökohtia ovat eettisyys, realistiset tavoitteet ja tasaisen kehityksen periaate.

Keskusteluissa nousi esiin, että suomalaisten ampumahiihtäjien taustojen ja resurssien vahvistamisessa tarvitaan entistä enemmän ennakkoluulottomuutta, rohkeutta ja osaamista. Ampumahiihto lajina on erinomainen sponsoroinnin kohde. Laji on tekninen ja lajilla on talviaikaan paljon näkyvyyttä.

Loppuyhteenvetona todettiin, että Buck's Teamin kaltaisia tukiryhmiä tulisi rakentaa entistä enemmän kehittyvien ampumahiihtäjien taustatueksi. Buck's Teamista saa lisätietoja tiimin erinomaisilta kotisivuilta osoitteesta www.bucksteam.net

Urheilijoiden sponsoritukirahojen oikea hallinnointi hoidetaan Suomen Urheilijoiden tukisäätiön valmennusrahan kautta. Rahaston toimintaperiaatteista ja käytännön toimenpiteistä toimittaessa rahaston kautta kertoi liiton toiminnanjohtaja Janne Hakala. Valmennusrahosta löytyy lisää tietoa SLU:n verkkosivuilta www.slu.fi

Ampumahiihdon seuratoiminnan keskeiset tavoitteet ja toimintatavat

Seuraseminaarin iltapäivä huipentui kolmeen alustukseen seuratoiminnan järjestämisestä paikallistasolla. Asiakokonaisuutta lähestyttiin seurojen edustajien alustusten pohjalta.

Vauhtia Ampparikoulusta alustusta oli pitämässä

Iisveden Kirin puheenjohtaja Mikko Salpakari. Salpakari kertoi omassa alustuksessaan miten Iisveden Kiri on lähtenyt kehittämään toimintaansa ja vahvistamaan harrastajapohjaansa uudenmuotoisella lasten Ampparikoululla. Ampparikoulu on kerännyt Suomenjoella riveihinsä noin 20 uutta ampumahiihdosta kiinnostunutta lasta. Iisveden Kirin ampumahiihtäjät ovat tehneet vahvaa yhteistyötä yli lajirajojen ja amparikoulun monipuolisen ohjelman kautta uudet harrastajat ovat pysyneet hyvin mukana.

Ahveniston Ampumahiihtäjien hyvin tunnettu vahvuus on perheiden vahva sitoutuminen mukaan lasten harrastukseen. Heidi Sandholm kertoi kuulijat mukaan temmaten oman tarinansa siitä miten on tullut mukaan Ahveniston Ampumahiihtäjien toimintaan. Heidän alustus toi mukana olijoille paljon ajattelemisen aihetta ja vahvisti sitä, että ampumahiihdon harrastajapohjan laajentamisessa keskipisteessä tulee olla koko perhe. Yhteiset bussimatkat kisoihin, koko perheelle suunnatut yhteiset tapahtumat ja muut aktiviteetit sekä hyvin ja vahvasti johdettu toiminta tempaa mukaan uusia ja uusia harrastajia ja muita toimijoita. Ei ole siis sattumaa, että Ahveniston Ampumahiihtäjillä menee lujaa ja toimintaan halutaan mukaan.

Oulun Hiihtoseuran Anne Hautamäki piti alustuksen Oulun Hiihtoseuran tiestä kohti ampumahiihdon sinettiseurattunutta. Seurassa on tehty pitkäjänteistä työtä ja työskentelylle on asetettu selkeät tavoitteet. Oulun vahvalla väestöalueella toimittaessa seura pyrkii tiiviiseen yhteistyöhön muun muassa Oulun kaupungin kanssa. Merkittävänä lähiajan tavoitteena on saada ampumahiihdolle sinettiseurattunutta. Oulun Hiihtoseura olisi näin ensimmäinen sinettiseurattunutta saanut ampumahiihtoseura.

Kevätliittokokous onnistuneen päivän päätteeksi

SAHL sääntöjenmukaisessa kevätiliittokokouksessa vahvistettiin ja hyväksyttiin toimintavuoden 2008 vuosikertomus ja tilinpäätös. Toiminnan osalta vuoden 2008 todettiin olleen jälleen vilkas. Talouden kehittyminen asettaa liiton toiminnalle reunaehdoja ja vuoden 2008 tilinpäätös olikin noin 70 000 euroa alijäämäinen. Liittokokoukselle esiteltiin vuoden 2009 tarkennettu budjetti jonka tavoitteena on noin 50 000 euron ylijäämä. Tuo tavoite on realistinen, mutta sen saavuttaminen vaatii vielä varainhankinnan osalta töitä.

Kevätliittokokouksen ansiokkaana puheenjohtajana toimi kevätseminaarin ja kevätiliittokokouksen isäntäseuran Keuruun Kisailijoiden Reijo Rikala. Kevätliittokokoukseen Keuruun Kisailijoiden ja Keuruun kaupungin tervehdyksen toi Keuruun Kisailijoiden puheenjohtaja Markku Ritola.



Vuoden nuori menestyjä Iisveden Kirin MM-hopeamitalisti Antti Raatikainen ja vuoden seuravalmentaja Oulun Hiihtoseuran Pekka Kotikumpu yhdessä puheenjohtaja Kalle Lähdesmäen kanssa.

Kevätliittokokouksessa palkittiin kauden menestyjät

Keuruun kevätiliittokokouksen alussa palkittiin kauden talven 2008-2009 menestyneet ampumahiihtäjät sekä vuoden 2008 seuravalmentaja.

Palkitut

Vuoden ampumahiihtäjä Kaisa Mäkäräinen, Kontiolahden Urheilijat
Vuoden nuori ampumahiihtäjä Mikko Repo, Kontiolahden Urheilijat
Vuoden nuori menestyjä Antti Raatikainen, Iisveden Kiri
Vuoden seuravalmentaja Pekka Kotikumpu, Oulun Hiihtoseura

Rex Wizard Voittajan valinta.



RXpower

XT60

100% Carbon

Ville Nousiainen

Rex

NORMARK

Maahantuonti ja markkinointi: Normark Suomi Oy,
PL 17, 41801 Korpilahti, email: info@normark.fi

Uudet Kelda®-keitot. Mausta ei uskoisi valmisruuaksi.



Herkulliset käyttövinkit osoitteesta arlaingman.fi/kelda



”Menestyminen vaatii kovaa työtä.”

Yrityksesi menestys on myös meidän tavoittemme. Haluamme olla mukana kehittämässä yrityksesi liiketoimintaa ja auttamassa yritystäsi kasvamaan.



PricewaterhouseCoopers Oy (PwC) toimii yhteistyökumppananne yrityksenne kaikissa kehitysvaiheissa. Palveluitamme ovat lakisääteinen tilintarkastus, tilintarkastukseen liittyvät neuvontapalvelut, vero- ja yritysoikeuskonsultointi sekä yritys- ja rahoitusjärjestelyt. PwC:llä on Suomessa 700 asiantuntijaa ja koko maan kattava aluetoimistoverkosto. Lisätiedot: www.pwc.com/fi

Kentältä kuultua - kentälle kerrottavaa

Ampumahiihtokarnevaali 4.-7.7. Vuokatissa

Hyviä harjoituksia kavereiden kanssa

Suomen Ampumahiihtoperheen yhteinen leiri- ampumahiihtokarnevaali järjestetään tänä vuonna neljättä kertaa omana erillisenä tapahtumanaan. Harjoittelu tapahtuu liiton valmentajien johdolla ja opastuksella. Mukana leirillä on kaikki Suomen Ampumahiihtoliiton valmennusryhmät a-maajoukkueesta alueryhmiin. Luvassa on monipuolisia harjoitteita upeissa olosuhteissa.

Uudistusta ryhmäjakoon

Tänäkin vuonna ryhmät jaetaan iän ja taitotason mukaisesti. Ryhmätoiveita saa toki esittää, jotta kaverukset pääsevät harjoittelemaan samassa tiimissä. Nämä tiedot kannattaa kertoa etukäteen jo ilmoittautumisen yhteydessä. Kullekin ikäryhmälle on ikäkauden tavoitteiden mukaiset harjoitusohjelmat ja valmennus tapahtuu koulutettujen ohjaajien ja valmentajien vetämänä.

Houkuttele seurasi ampparikoululaiset mukaan

Seuran uudet harrastajat voivat päästä karnevaalille mukaan, vaikka omaa asetta ei olisikaan. Järjestäjän puolesta on aseet niitä tarvitseville kunhan ilmoittautumisen yhteydessä mainitaan, että ase tarvitaan.

Lapua Junior Cup osakilpailu

Karnevaali alkaa 4.7. iltapäivällä, mutta sitä ennen voi osallistua Lapua Junior Cupin kesäiseen osakilpailuun, joka tullaan järjestämään 4.7. Heinäkuun osakilpailusta ilmoitetaan tarkemmin kotisivuilla www.biathlon.fi sekä Ampumahiihtäjä-lehdessä 2/09. Karnevaaliin päivää aikaisemmin saapuneille on mahdollisuus yöpyä Vuokatin Urheiluopistolla hintaan 27 €/yö/henkilö. Hintaan sisältyy aamupala.

Aikuisille ja nuorille aikuisille järjestetään oma kilpailunsa - skikathlon, jossa fyysinen osuus hoidetaan sikeillä hiihtäen. Lisätietoja kilpailuista saat kotisivuiltamme keväällä.

Kansainvälistä väriä

Ampumahiihtokarnevaali on herättänyt kiinnostusta läntisissä naapureissamme. Kutsu karnevaalista tullaan lähettämään myös Ruotsiin ja Norjaan. Keväällä on vielä aikaa perustaa englannin ja ruotsin kielitaitoa, jottei kielimuuri tule uusien tuttavuuksien tielle.

Rex-voideuutuuudet

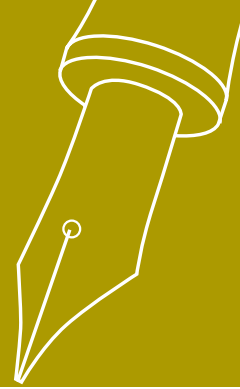


Liisterit Universal, Ruskea "OV", Violetti
Uudet entistä paremmat koostumukset.

Ruka-geeli Nopea ja herkkä geelivoide.

TK-28 Suositussa pulverissa laajennettu käyttöalue.

Maajoukkueiden testaamat ja hyväksymät!
Pure Fluor



Suomi taisteli voiton Ampumahiihdon Barents

Festivaalissa Luulajassa, Ruotsissa 28.2. – 1.3.2009.

Luulajassa käytiin Barents Festivaali, jota voidaan pitää historiallisena sen vuoksi, että mukana oli samanaikaisesti 8 eri lajia. Ampumahiihdossa on kilpailua käyty pohjoismaiden kesken yli 30-vuotta, aiemmin Kallottitteluna. Pohjois-Venäjän tultua mukaan Barentsin alueen yhteistyön myötä, 5-vuotta sitten, kilpailun nimi muutettiin Barentsotteluksi.

Nykyisessä muodossaan kilpailu käydään N+M 15, -17, -19 ja 21v ikäluokissa, kolme kilpailijaa kussakin sarjassa. Jokainen maa saa laittaa ylimääräisen kilpailijan / sarja. Suomen joukkue oli henkilökohtaisen kilpailun jälkeen tappiolla Ruotsille 14 pistettä. Sunnuntain viestiin Suomella oli asettaa 7 joukkuetta, joka sitten ratkaisi voiton Suomelle. voitot; N15-, N19-, H17 ja H19-sarjoissa, (D19 oli Mix NOR/RUS ja Mix SWE kilpailun ulkopuolella), hopeaa M15 ja N17 ja pronssi M21-sarjassa.

Pika-ah

N15v (4,5km) 1.Aino-Liisa Hettula FIN 16,26 (01), 2.Anastasia Egorova RUS 16,40 (22), 3.Elina Högström SWE 17,10 (10), 4.Milla Majjala FIN 17,21 (22), 5.Amanda Johansson SWE 18,31 (22), 6.Sonja Peder sen NOR 19,20 (31), 7.Greta Kurkinen FIN 20,09 (14), 8.Mirjam Remes FIN 23,08 (53), 9.Josefin Kemi SWE 25,45 (12).

M15v (4,5km) 1.Simon Kaikenberg NOR 15,19 (42), 2.Iliya Snetkov RUS 15,21 (23), 3.Aleksander Falsen NOR 16,13 (00), 4.Jonas Larson SWE 16,24 (20), 5.Olli Jaakkola FIN 16,48 (20), 6.Mikhail Molotkov RUS 16,48,5 (33), 7.Erik Ögren SWE 17,36 (23), 8.Maxim Murashkin SWE 17,42 (54), 9.Oula Mattila FIN 18,36 (11), 10.Lauri Peltoniemi FIN 19,04 (32).

N17v (5km) 1.Kristina Melnikova RUS 19,11 (40), 2.Tamara Nilova RUS 19,52 (11), 3.Ronja Pedersen NOR 21,33 (23), 4.Meri Majjala FIN 21,34 (05), 5.Iliana Barysheva RUS 21,46 (43), 6.Jenny Mesiniemi FIN 21,46,5 (12), 7.Cecilia Grenemark SWE 21,48 (22), 8.Tia Pöckä FIN 21,53 (12), 9.Inga-Louise Veivåg NOR 22,28 (14).

M17v (6km) 1.Kalle Nousiainen FIN 18,25 (00), 2.Jari Manninen FIN 19,19 (11), 3.Fredrik Ögren SWE 21,41 (13), 4.Henrik Limstrand NOR 22,18 (25), 5.Öystein Karlsen NOR 22,29 (22), 6.Runar Kome liusen NOR 22,30 (13), 7.Vesa Alaoja FIN 22,45 (11).

N19v (6km) 1.Erika Rönnqvist SWE 23,02 (03), 2.Anfisa Bogdanova RUS 23,25 (21), 3.Maaret Mattila FIN 25,01 (12), 4.Irina Blinova RUS 26,27 (45), 5.Reetta Hämäläinen FIN (03), 6.Alic Nilsson SWE 28,45 (24).

M19v (8km) 1.Hannes Kerro SWE 22,38 (01), 2.Tatu Tervo FIN 23,53 (02), 3.Andrey Svoboda RUS 24,13 (12), 4.Yury Boev RUS 24,41 (32), 5.Fdrik Pajala SWE 25,05 (12), 6.Juha Upola FIN 26,26 (21), 7.Fredrik Olsson SWE 27,19 (31),

8.Mika Pöckä FIN 28,51 (12), 9.Henri Määttä FIN 30,06 (24).

N21v (8km) 1.Malin Jakobson SWE 29,10 (12), 2.Marlene Forsell SWE 30,24 (02), 3.Matilda Holmgqvist SWE 31,37 (23).

M21v (10km) 1.Ted Armgren SWE 28,22 (21), 2.Dmitry Konovalov RUS 30,14 (31), 3.Pontus Olsson SWE 30,54 (14), 4.Antti Keskinarkaus FIN 33,14 (00), 5.Kim Svedlund SWE 33,16 (01), 6.Heikki Hiltunen FIN 36,31 (41), 7.Olli Mäkinen FIN 38,45 (22).

Viestit

N15v (3x4km)

1. FINLAND 49,50 Milla Majjala (00), Mirjam Remes (11), Greta Kurkinen (13).
2. SWEDEN 51,43 Elina Högström (00), Amanda Johansson (00), Josefin Kemi (03).

M15v (3x4km)

1. RUSSIA 43,36 Iliya Snetkov (10), Anastasia Egorova (21), Mikhail Molotkov (32).
2. FINLAND 44,47 Olli Jaakkola (30), Oula Mattila (00), Lauri Peltoniemi (00).
3. NORWAY 46,04 Simon Å Kalkenberg (32), Aleksander Falsen (00), Lars M Veivåg (05).

N17v (3x5km)

1. RUSSIA 59,21 Ulina Barysheva (01), Kristina Melnikova (02), Tamra Nilova (01).
2. FINLAND 1:06,26 Aino-Liisa Hettula (10), Tia Pöckä (00), Meri Majjala (33).

M17v (3x6km)

1. FINLAND 1:01,16 Jari Manninen (00), Vesa Alaoja (02), Kalle Nousiainen (00).
2. NORWAY 1:09,24 Runar Kornelius (34), öystein Karlsen (01), Henrik S Limstrand (22).

N19v (3x6km)

1. FINLAND 1:20,52 Maaret Mattila (00), Reetta Hämäläinen (20), Jenny Mesiniemi (13).

M19v (3x7,5km)

1. FINLAND 1:14,16 Tatu Tervo (10), Juha Upola (00), Antti Keskinarkaus (00).

N21v (3x6km)

1. SWEDEN 1:08,25 Marlene Forsell (00), Matilda Holmgqvist (00), Malin Jakobson (00).

M21v (3x7,5km)

1. SWEDEN 1:10,57 Ted Armgren (00), Pontus Olsson (01), Kim Svedlund (00),
2. RUSSIA 1:11,54 Dimtry Konovalov (00), Andrey Svoboda (02), Yury Boev (10),
3. FINLAND 1:22,58 Henri Määttä (00), Heikki Hiltunen (10), Olli Mäkinen (00).

Loppupisteet:

1. FINLAND 202 pist.
2. SWEDEN 197 pist.
3. RUSSIA 132 pist.
4. NORWAY 73 pist.

Luleå Aaro Väyrynen

haijaa.fi kovat tarjoukset kesäharjoitteluun...



Suunto T3C
Multisport
sykemittari
GPS:llä

189,- 209,-



Polar RS300X
sykemittari
GPS:llä

189,- 209,-



ONWAY Skate 5
alurunko,
84 x 24mm PU pyörät
norm. 179,-

119,-



SWENOR Elite Skate
puulaminoitu runko
100 x 22mm pyörät
norm. 419,-

219,-

**Muista! suksien
ennakkotilaukset**



**WINCHESTER
WESTERN 374 m/s
.22 pk-panos**

**21,- 500 kpl
195,- 5000 kpl**

haijaa.fi

UUTELAN MAANSIIRTO OY



www.uutelagroup.fi

Maalaustyö T. Kuitunen Oy

Metsä-Pekkalantie 11, Lahti

03-7354381

Tervetuloa edullisille ostoksille Minimaniin!

Laajoista valikoimistamme löydät mm.

Elintarvikkeet

Puutarhanhoitotuotteet

Ruukut

Lyhdyt

Kodinkoneet

Autotarvikkeet

Viihde-elektroniikkaa

Vapaa-ajan tuotteet

Työkalut

Hygieniatuotteet

Kodintekstiilit

Astiat



Minimanista löydät merkkituotteet aina edullisesti!

minimani

www.minimani.fi

Vapaaherrantie 11
JYVÄSKYLÄ
p. 412 8400

Laivakatu 13
VAASA
p. 282 0500

Pihatörmä 1
02240 ESPOO
(Länsikeskus)
p. 348 44700

Ideapark
LEMPÄÄLÄ
p. 020-762 9430

Nurmontie 113
HYLLYKALLIO
p. 2157 200

Tehtaankatu 43
KOKKOLA
p. 8603 600



Tähtäimessä **menestys**

Nammo Lapua Oy
PL 5, 62101 LAPUA
Puh. (06) 431 0111
Fax (06) 431 0244
www.lapua.com

SUOMEN SEKSIKKÄIN NÄYTÖNSÄÄSTÄJÄ

Miltä näyttää lähipäivien hiihtokelit ja sää kisa- tai kotipaikkakunnallani?
News to Screen SÄÄ!

Miten Suomen maajoukkue pärjäs ampumahiihdon maailmancupissa?
News to Screen UUTISET!

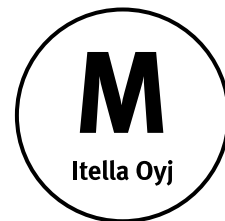
Miten päivän ammunnat menevät ja millaisella fiiliksellä lähdän treeniladulle?
News to Screen HOROSKOOPIT!

Monelta urheiluruutu tulikaan ja mihin aikaan on lähetys Vancouverin ampumahiihtokisoista?
News to Screen TV-OHJELMAT!

Lataa News to Screen veloitukselta (norm. 29 €/vuosi) osoitteesta:
www.newstoscreen.com/sahl ja tue samalla SAH:n toimintaa!

www.newstoscreen.com

NewsToScreen



**Veikkauksen
vedonlyöjät ovat
suomalaisen liikunnan
ja juniorityön tukijoita.
Kiitos.**



SUOMALAINEN VOITTA AINA.