



Ampumahiihtäjä

Biathlon Magazine nro 1 2013

Finnish



Yhdessä huipulla - Lapua® .22 LR Polar Biathlon ja ampumahiihdon menestyjät

Nammo Lapua Oy
PL 5, 62101 LAPUA
Puh. 010 523 3800
Fax 06 431 0244
www.lapua.com

Toimitus

Julkaisija ja toimitus:

Suomen Ampumahiihtoliitto ry
Radiokatu 20, FI - 00093 Valo

Päätoimittaja:

Jukka Haltia, 046 878 2200

Toimitus:

Jukka Haltia

Ilmoitukset, tilaukset ja

osoitteenmuutokset:

office@biathlon.fi

Mediakortti ja ilmoitushinnat:

www.biathlon.fi

Ulkoasu ja taitto:

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

Aineisto:

lehti@biathlon.fi

Tilaamatta toimitettua aineistoa
ei palauteta.



Kannessa

Kenraalien ja maailmanmestareiden puukko



Gustav Hägglund (vas)
ja Jaakko Valtanen (oik)



Juhani Suutarinen



Kaisa Mäkäräinen



Heikki Ikola



Paavo Puurinen



Kenraalien ja maailmanmestareiden puukko

Puukon perässä kenraali Jaakko Valtasen ja kenraali Gustav Hägglundin kaiverretut signeeraukset. Puukon terässä maailmanmestarit Kaisa Mäkäräinen, Paavo Puurinen, Heikki Ikola ja Juhani Suutarinen kaiverretut signeeraukset.

Puukko on sarjanumeroitu, numerot: 0-200. Puukko on arvokas keräily- ja sijoitusesine, erittäin laadukas, sekä valmistettu parhaista materiaaleista. Puukot valmistaa suomalainen puukkomestari käsityönä. Puukon tuppi käsinvalmistettu aidosta häränahasta ja erikoisleimattu. Toimitusaika 2-4 vko tilauksesta.

Puukon hinta: 375 euroa (alv vapaa). Puukon tuotolla erityistuetaan nuoria lahjakkaita ampumahiihtäjiä.

Puukon No:1 omistaa Tasavallan Presidentti Sauli Niinistö.



Toiminnanjohtajan tähtäinten takaa

Jukka Haltia

Talvi on jo taittumassa vaikka kilpailukausi jatkuu vielä niin kansainvälisesti kuin kotimaan SM-kilpailuillakin.

Samalla lähestyy liiton kevätiliittokokous ja sen valmistelut, mistä laitoon seuroille kyselyn liiton kotisivuillekin. Kevätkokous pidetään huhtikuussa, mutta paikka ja aika on vielä avoin. Tärkeimpänä asiana siellä on vuosikertomus ja tilinpäätös vuodelta 2012.

Muistutan samalla kaikkia syysliittokokouksen päätöksestä koskien AAH:n esitystä kilpailusääntöjen muuttamisesta siten, että sarjassa alle 17 kannettaisiin asetta mukana. Kokouksen päätti, että tämä kuluva kausi mennään vielä vanhoilla säännöillä ja uudet säännöt aseensuunnittelusta otetaan käyttöön seuraavalla kaudella 2013/2014.

Ampumahiihto on saanut paljon näkyvyyttä medioissa kuluvalle kaudelle myös nuorisotoiminnan osalta. Nuorisopäällikkö Tapio Pukki on toteuttanut Urlus-nuorisoprojektia menestyksekkäästi pääkaupunkiseudun kouluissa ja erilaisissa tapahtumissa. Näissä on useampia tuhansia nuoria tutustunut lajiimme ja palaute on ollut ainoastaan positiivista, mitä osittaa sekin, että monet koulut ovat pyytäneet esittelyä uusimista myös tulevaisuudessa.

Nuoria tuetaan myös Matti Hurtan ideoimalla puukkoprojektilla, millä kerätään varoja sekä seurojen, että liiton nuorisotoimintaan. Matti Hurta on yhdessä varapuheenjohtaja Jorma Luoman kanssa tehnyt ison valmistelutyön ja nyt on seuroilla itsellään mahdollisuus vaikuttaa varojen käyttöön saamiseen aktiivisella myyntityöllä. Aineisto on lähetetty kaikille seuroille alkuvuodesta.

Lajimme suosiota kuvaa myös se, että uusia seuroja on kauden aikana liittynyt liiton jäseneksi. Seuratiedot voitte tarkistaa liiton kotisivuilta seurarekisteristä. Samalla muistutan tässäkin mediassa seuroja ilmoittamaan yhteystietonsa liitolle. Valitettavan monelta seuralta puuttuu vielä esimerkiksi sähköpostiosoite.

Liiton organisaatiota on uudistettu talven aikana, mikä näkyy kenttäpäällikön hakemisessa. Tavoitteena on parantaa liiton taholta kotimaan toimintoja seurojen suuntaan samoin kuin kotimaan kilpailujen koordinaatiota.

Toki monia asioita on vielä kesken, mutta eteenpäinkin on päästy, vaikka liiton talous hallituksen kovista ponnisteluista huolimatta ei vielä ole vakaalla pohjalla, mutta suunta on ylöspäin.

Aurinkoista kevättä kaikille lukijoille toivottaen

Nuoret tulevat voimalla ampumajuoksuradoille



SM-kilpailujen nuorten sarjojen kohdistuksissa riitti kuhinaa.

Nuoret löytävät hyvin tiensä ampumajuoksun pariin. Elokuun alussa Alavieskassa käydyissä SM-kisoissa oli ennätysmäiset noin 370 osallistujaa, joista yli sata juoksi nuorimpien eli 13-vuotiaiden sarjoissa. Poikia oli lähes 60 ja tyttöjä melkein 50.

- Oli lievä yllätys, että nuoria oli näin paljon. Se on myönteinen asia lajin jatkumisen kannalta, kilpailunjohtaja Veikko Pokela Alavieskan Viristä sanoo.

Pokelan mukaan nuorimpien sarjoissa eli 13-vuotiaissa osallistujien määrä on ollut vähitellen nousussa myös ampumahiihdossa. Aikanaan nuorten sarjoissa kamppaili vain parikymmentä nuorta, ja silloin ampumahiihdon ja juoksun tulevaisuus jo huolesti.

- Lieneekö lajin suosio noussut samaa tahtia Kaisa Mäkäräisen menestyksen kanssa, Pokela pohtii.

Pokela toteaa lajille olevan eduksi, että ampumahiihtoa näytetään edelleen Ylen kanavilta, eikä se ole siirtynyt maksullisille urheilukanaville. Lisäksi jotkut seurat ovat tehneet esimerkillistä nuorisotyötä. Esimerkiksi pelkästään Seinäjoelta tuli SM-kisojen nuorimpien sarjoihin toistakymmentä ampumajuoksijaa.

Nuorten vahva esiinmarssi ilahdutti myös Halikon Hakoniskojen järjestämässä ampumajuoksun kansallisissa kilpailuissa pari viikkoa aiemmin. Sielläkin oli ennätysosanotto, runsaat 90 osallistujaa ympäri Suomen. Näistä yli 60 kilpaili yleisiä sarjoja nuorempien sarjoissa. Muun muassa Hakoniskojen Leevi Vähäkylä (13), Miika Korkiakoski (11) ja Tuomas Turpeinen (9) kilpailivat Halikon kansallisissa kilpailuissa ja osallistuivat myös Alavieskan SM-kisoihin sekä henkilökohtaisilla matkoilla että viestissä. Ensimmäistä kertaa SM-mitteloissa mukana olleet pojat saivat hyvää kokemusta tulevia vuosia varten, vaikka palkintosijoille jäikin vielä matkaa. Parhaaksi henkilökohtaiseksi sijoitukseksi tuli Vähäkylän 21. sija pikamatkalta. Viestissä joukkue oli 13.

- Tämä oli opintomatka nuorelle joukkueelle, sanoo Halikon Hakoniskojen ampumajuoksu- ja ampumahiihtojoaston puheenjohtaja Reino Heikkilä.

Pojat itse olivat varsin tyytyväisiä tuloksiinsa, vaikka ammunta sujuikin vaihtelevasti eri päivinä. Leevi Vähäkylällä on lajiin vahvat perin-

teet, onhan hänen isoisänsä Kalevi Vähäkylä, jolla on ampumahiihdossa ja -juoksussa vuosikymmenten raudanlujat näytöt. Kalevi Vähäkylä muuten kartutti lukuisten SM-kultamitaliensa saldoa taas Alavieskassa. Kaappiin ropsahti kultamitali niin M70-sarjan pika- ja normaalimatkalta kuin viestistäkin.

Kovimmat SM-tulokset nuorten sarjoissa menivät Ahveniston Ampumahiihtäjille, Seinäjoen Hiihtoseuralle ja Tuusulan Voima-Veikoille. Esimerkiksi Tuusulan Voima-Veikkojen Anton Pysysalo voitti M14-sarjan kultaa sekä pika- että normaalimatalla. Hän oli myös M15-sarjan viestin voittaneessa joukkueessa.

SM-kilpailuissa jaettiin yhteensä yli 70 kultamitalia. Niistä suurimman osan keräsi Ahveniston ampumahiihtäjät, 9 kappaletta. Seuraaviksi kultamitalien määrässä mitattuna sijoittuivat Halikon Hakoniskat ja Tuusulan Voima-Veikot kumpikin kuudella kullalla. SM-kilpailujen olosuhteet olivat lähes pahimmat mahdolliset. Kaksi ensimmäistä kisapäivää satoi kaatamalla. Ensimmäisen päivän jälkeen vastavalmistuneet hienot pohjat olivat muuttuneet puru- ja mutavelliksi.

- Yhdeltä kaverilta nuljahti nilkka, ja kahdelta kilpailijalta jäi kenkä kiinni. He juoksivat loppuun toinen jalka paljaana, Veikko Pokela kertoo.

Järjestäjät tekivät yötöitä ja muuttivat reitit kulkemaan seuraaviksi päiviksi kovapohjaista metsäautotietä pitkin. Se oli järkevä ratkaisu, ja kisat saatiin kunnialla päätökseen.

Yksi asia Veikko Pokelaa jäi mietityttämään.

- Mielestäni olisi järkevää yhdistää 14- ja 15-vuotiaiden sarjat 15-vuotiaiden sarjaksi, ja 16- ja 17-vuotiaiden sarjat 17-vuotiaiden sarjaksi. Näin saataisiin sarjaan enemmän osanottajia. Menestymisen mahdollisuudet olisivat kuitenkin yhtäläiset.



Halikon Hakoniskojen Miika Korkiakoski (vas.) ja Leevi Vähäkylä osallistuivat ensimmäistä kertaa ampumajuoksun SM-kisoihin.

Ahvenanmaan ampumahiihtokeskus



IF Ålandin
priimusmoottori
Rune Karlsson.

IF Åland on Suomen eteläisin ampumahiihtoseura. Seura on yleisseura ja siinä harrastetaan suunnistusta, pyöräilyä, uintia, murtomaahiihtoa, yleisurheilua ja ampumahiihtoa. Ampumahiihtoa harrastaa parikymmentä urheilijaa josta vajaa kymmenen on nuoria lupauksia jotka harjoittelevat säännöllisesti Ulf ja Johanna Fellmanin johdolla.

Ahvenanmaan ampumahiihtokeskus Jomalassa, 5 kilometriä Maarianhaminasta pohjoiseen, on uudistunut. Hiihtokeskuksen 20 ampumarataa ovat asfaltoidut ja liitetty kilometrin pituiseen rullahiihtorataan joka on osittain pientä kylätietä. Korkeuseroa on reilut kymmenen metriä.

Hiihtoladut ovat Jomalassa erinomaiset ja latuja löy-

tyy joka makuun. Pisin rata on 8,5 kilometriä ja viiden kilometrin rata on valaistu. Korkeuseroa viiden kilometrin radalla on noin 50 metriä ja kolmen kilometrin radalla noin 40 metriä. Hiihtolatuksen yhteydessä on iso urheiluhalli jossa voi urheilla sisätiloissa monipuolisesti. Punttitalia, kössistä, jalkapalloa ja kaikki sisälajit onnistuvat hallissa. Tietysti hallissa löytyy myös saunat ja suihkutilat.

IF Åland järjestää vuosittain Alandia Summer Biathlon kilpailut jotka yleensä myös toimii Finlands Svenska Skidförbundin (FSS) mestaruuksina. Vuonna 2011 IF Åland järjesti ampumahiihtokisat kesäkuussa, joka sattui olemaan kesän lämpimin päivä (+29 astetta), varustoidulla lumella jossa Suomen ykkösnimet osallistuivat ja muutama Ruotsin B-maajoukkueurheilija. Kilpailut järjestettiin

Suomen A-maajoukkueen kesäleirin yhteydessä Ahvenanmaan Käringsundissa. Hiihtokeskuksessa on kolme modernia lumitykkiä ja ne pystyvät tekemään lunta heti kun pakkaset tulevat meille tänne saaristoon.

Harjoitusmahdollisuudet Ahvenanmaalla ampumahiihtoa ajatellen ovat otolliset kaikkina vuodeaikoina. Ahvenanmaalla on hyvät pyörätiet, leveät maantiet ja hyväkuntoiset kylätiet rullahiihtoa ajatellen. Juoksureittejäkin löytyy joka kunnassa joita Ahvenmaalla on 16. Ahvenanmaa on hieno turistikohte ja lautat kulkevat sen verran usein että on helppo tulla ja mennä. Lisäksi majoitusmahdollisuuksia on joka lähtöön.

Rullahiihtorata sai alkunsa kun maajoukkue kävi täällä kesäkuussa 2011. IF Ålandin ampumahiihton

priimusmoottori Rune Karlsson onnistui saamaan rahoituksen asvaltille kehittämään ampumahiihtoa Ahvenanmaalla. Lisäksi hän onnistui tekemään ampumahiihtokeskusta viehättävämmäksi seuroille jotka haluavat monipuoliset ja hyvät mahdollisuudet harjoitella. Kilometrin rata on vasta alku pidemmälle radalle joka on suunnitella Jomalan hienoissa ja vaihtelevissa maisemissa.

IBU:n tekniset valvojat koolla Salzburgissa

Kansainvälisen Ampumahiihtoliitto (IBU) kutsui tekniset valvojansa seminaariin Itävaltaan Salzburgiin lokakuun lopussa.

Suomesta tähän harvalukuisen joukkoon kuuluvat Ville Haapala, Tuomas Ylä-Tuuhonen ja Jaana Pitkänen.

Kaksipäiväisen seminaarin avasi IBU:n puheenjohtaja Anders Besseberg. Hän totesi lajin kehittyneen oikeaan suuntaan ja lajikiinnostuksen kasvaneen merkittävästi niin mediassa kuin kisakatsomoissakin. Seminaarin aikana läpikäytiin mm. IBU:n kilpailu- ja mainossääntöjä, TD-ryhmän tehtäviä ja toimintaa kilpailutapahtumassa sekä pohdittiin sääntötulkintoja pienryhmissä (Rule cases).

Kansainvälisen Ampumahiihtoliiton Teknisten valvojen (TD) ryhmä koostuu 45 henkilöstä eri puolilta ampumahiihtomaailmaa. Tekninen komitea valitsee 5 – 10 tutkintokandidaattia kahden vuoden välein kansallisten liittojen esitysten perusteella. Hyväksytyt tutkimukset suoritetaan nimetään TD-ryhmään. TD-ryhmän jäsenet toimivat Teknisinä valvojina (TD) ja kansainvälisinä tuomareina (IR) Kansainvälisen Ampumahiihtoliiton alaisissa tapahtumissa.

Teknisen valvojan ja kansainvälisten tuomarien tehtävänä on valvoa sääntöjen mukaista toimintaa kilpailussa ja ohjata kilpailunjärjestäjiä oikeaan toimintaan. Toiminnan tarkoituksena on taata sääntöjen mukaiset ja tasapuoliset olosuhteet kilpailijoille. Kansainväliset tuomarit toimivat pääasiassa seuraavilla vastuualueilla: materiaalikontrollo, ampumapaikka, lähtö ja maali sekä radat.

Lisäksi IBU:n kilpailuja valvovana elimenä on tekninen komitea, johon kuuluu 10 henkilöä eri maista. Jäsenet valitaan 4 vuoden välein IBU:n kongressissa. Tekninen komitea valmistelee kilpailusäännöt ja muut kilpailuihin liittyvät asiat (esim. tuomaritehtävät ja materiaalisäännöt) kongressin ja IBU:n johtokunnan käsiteltäviksi.

Tekninen komitea ja lääketieteellinen komitea pitivät omat kokouksensa lokakuun lopussa Salzburgissa. Molemmissa komiteoissa on suomalaisedustus, sillä Ville Haapala on teknisen komitean ja Hannu Litmanen lääketieteellisen komitean jäsen.



IBU:n tekninen komitea on nimennyt Tekniset valvojat (TD) ja kansainväliset tuomarit (IR) kauden kansainvälisiin tapahtumiin. Suomalaisjäsenet tehtävät kaudella 2012 - 2013:

Ville Haapala	TD, Maailman Cup 6, Anterselva, Italia (14.-20.1.2013) IR Lähtö ja Maali, MM-kilpailut, Nove Mesto, Tseki (7.-17.2.2013)
Tuomas Ylä-Tuuhonen	IR Lähtö ja Maali, Maailman Cup 1, Östersund, Ruotsi (28.11. – 4.12.2012) IR Lähtö ja Maali, Nuorten MM-kilpailut, Obertilliach, Itävalta (23.1.-1.2.2013)
Jaana Pitkänen	IR Lähtö ja Maali, Maailman Cup 3, Pokljuka, Slovenia (10.-16.12.2012) IR Materiaalitarkastus, Nuorten MM-kilpailut, Obertilliach, Itävalta (23.1.-1.2.2013) IR Materiaalitarkastus, EM-kilpailut, Banskó, Bulgaria (18.-26.2.2013)

IBU:n TD-ryhmä ja TD-tutkintoon kutsutut kandidaatit, Salzburg 2012. Suomalaisjäsenet: Jaana Pitkänen (eturivi 4. vasemmalta), Ville Haapala ja Tuomas Ylä-Tuuhonen (yläriivi, 7. ja 6. oikealta).

IBU:n Kongressi Italiassa Meranossa 31.8. – 3.9.2012

Osallistuin ensimmäistä kertaa IBU:n Kongressiin Italiassa elo- syyskuun vaihteessa yhdessä Kontiolahden Urheilijoiden ja alueen kuntien edustajien kanssa. Kongressihan on IBU:n vuosikokous, mikä järjestetään joka toinen vuosi. Kokouksen asialistalla on toimintakertomus ja tilinpäätös kahdesta vuodesta sekä kilpailusääntöjen käsittelyä ja valintoja tulevista kisapaikoista.

Eniten aikaa kongressissa käytettiin kilpailusääntöihin. Niissä oli lukuisia esityksiä muutoksista, joista osa hyväksyttiin ja osa hylättiin. Hyväksytyt säännöt on nähtävissä IBU:n kotisivuilla. Kilpailuvaliokunta on ansiokkaasti kääntänyt aikaisemmat säännöt suomeksi. Seuraava kilpailu - tai sääntövaliokunta ottaa kantaa näiden uusien tarkennusten kääntämisestä ja sisällyttämisestä suomenkielisiin sääntöihin.

Kongressin alussa esittelimme IBU:n hallitukselle Kontiolahden MM-2015 kisojen valmistelujen vaiheen. IBU oli käynyt kesäkuussa 2012 Kontiolahdella katsastamassa valmistelut ja antanut ohjeita jatkosta. Esittelymme jälkeen IBU:n hallitus totesi, että valmistelut etenevät suunnitellusti ja hallitus oli vakuuttunut Suomen valmiudesta hienon kisan järjestämisen.

Kongressin avauksen yhteydessä IBU:n puheenjohtaja kertoi, että IBU:n ja Infrontin välinen markkinointisopimus allekirjoitetaan kongressin aikana. Tämä sopimus säätelee Maailman Cup ja MM-kisojen aikaista markkinointia ja niihin liittyviä velvoitteita. Sopimuksen mukaan myös kansalliset kilpailunjärjestäjät voivat myydä osan kisa-aikojen mainospaikoista.

Kongressissa hyväksyttiin kahden edellisen vuoden tilinpäätökset pitkän keskustelun jälkeen sekä hyväksyttiin myös kahden seuraavan vuoden talousarviot.

IBU:n tekniseen komiteaan valittiin kokouksessa kaksi uutta jäsentä Yuri Albers Bulgariasta ja Kristian Oja Eestistä.

Kongressin lopuksi valittiin MM-kisajärjestäjät: 2016 = Norja Holmenkollen ja 2017 = Itävalta Hochfilzen. Seuraavan IBU-kongressin pitopaikaksi 2014 valittiin Valko Venäjän Kiev.

Kokonaisuutena Kongressi on tapahtuma, missä on mahdollista verkottua hyvin sekä saada paljon tietoa IBU:n toiminnasta ja vaikuttaa tulevaisuuteen monellakin tapaa.



Nuorisoprojektin kuulumiset

Syksyinen aamu, kello pyörähtää kahdeksaan ja koulun kellot soivat.

Laukauksia tulee päivässä jopa yli 4500!

Kuusi ekoasetta odottavat liikuntasalissa valmiiksi tehdylle ampumaradalla, kun ensimmäinen luokka astelee paikalle. Ihmetystä, naurua ja odottavaa tunnelmaa – mitä me tehdään tänään?

Ampumahiihdon nuorisoprojektin syksyn teemana ovat olleet kouluissa tehtävät lajiesittelyt. Olen kiertänyt pääosin itsekseen Espoon ja Vantaan ala- ja yläkouluja. Innostus on ollut valtavaa päästä kokeilemaan uutta lajia. Alkuun pidetyn aseturvallisuus ja ampumapaikkatoiminnan kertomisen jälkeen oppilaat ovat päässeet ampumaan ja harjoittelemaan osumista lukuisia kertoja. Yhden 45minuutin esittelykerran aikana oppilas ampuu keskimäärin 6 sarjaa. Ja jos oppilaita on luokassa 20, tekee se jo 600 laukausta oppitunnissa. Päivän aikana oppitunteja vedetään yleensä 6-8, joten laukauksia tulee jopa yli 4500!

Makuuammunta tuelta onnistuu muutaman sarjan jälkeen jo kaikilta mallikkaasti. Mukaan otetaankin kuntopiiri nostamaan sykettä. Oppilaat jaetaan ryhmiin ja he pääsevät vuorotellen niin kuntopiiriradalle, ampumaan ja pienen huilaamisen jälkeen taas uudelle kierrokselle. Osuniamia tulee, mutta myös huteja. Hätäily ei tuo tulosta.

Keskittyminen ja sen opettelu, innostuksen kääntäminen hyväksi suoritukseksi, sinnikkyyks toistaa asioita uudelleen

ja tehdä niistä koko ajan parempia sekä nopeuden ja tarkkuuden yhdistäminen. Nämä kaikki asiat toistuvat lapsilla ja nuorilla joka ikinen tunti. He omaksuvat erittäin nopeasti ampumahiihdon idean ja käytössä olevilla laitteilla pystyvät hyödyntämään omia vahvuuksiaan. Koko tunti alkaa kuntopiiriin jälkeen olla loppusuoralla, enää on jäljellä viesti.

Jonoviestissä joukkueet etenevät ammuntaan ja taikaisin juosten. Ohilaukauksesta seuraa sakko, kaksi kyykyhyppyä per ohiammuttu taulu. Vauhti on kova ja joukkueille hurja henki, silti ammunnessa keskitytään täysillä. Tämä jos mikä on modernia ampumahiihtoa koulussa! Vauhdikasta, uutta ja innostavaa.

Juniorityössä ollaan monesti sitä mieltä, että meidän lajimme on vaikea ja vaikeasti saavutettavissa suurelle osalle nuoria. Olen tänä syksynä varmistunut siitä, että näin ei tarvitse olla. Lajin pariin voidaan tuoda tutustumaan suuriakin määriä lapsia ja nuoria, kun ei olla liian tiukkapipoisia siitä, mikä on ”oikeaa ampumahiihtoa”.

Projektin kautta lajiin on jo syksyn aikana tutustunut noin 2500 lasta ja nuorta pääkaupunkiseudulla. Olen itse erittäin tyytyväinen määrään ja siihen vastaanottoon jonka lajimme on saanut. Meillä on selvästi tilausta ja siihen pitää varmasti vastata myös seuratoiminnassa.



Ampumahiihdon Urlus- nuorisoprojekti

Toimii ensimmäistä vuotta. Toiminta-alue pääkaupunkiseutu, laajennettuna Etelä-Suomeen.

Toiminta keskittyy kouluissa ekoaseilla pidettyihin lajiesittelyihin, eri tapahtumissa ja messuilla tehtäviin esittelyihin ja eri lajien urheiluseuroille tehtäviin esittelyihin.

Syksy 2012:

Yli 30 esittelypäivää, n. 2500 lasta ja nuorta päässyt kokeilemaan ampumahiihtoa

Suomen Ampumahiihtoliitto ry:n syysliittokokous 2012 hämeenlinnassa

Tämän vuoden syysliittokokous järjestettiin Hämeenlinnassa yhteistyössä liiton, Ahveniston Ampumahiihtäjien ja Hämeenlinnan kaupungin kanssa lauantaina 24.11.2012.

Hämeenlinnan kaupunki vastasi kokouksen alussa esitetyistä Hämeenlinnan kaupungin ja sen liikuntatoimen esittelystä sekä tarjosi kokousväelle maittavan lounaan ennen kokousta.

Esittelijöinä olivat kaupungin hallituksen puheenjohtaja Tapio Vekka sekä Hämeenlinnan kaupungin liikuntapäällikkö Päivi Joenmäki.

Ahveniston Ampumahiihtäjät valmistelivat kokouspaikan ja muut kokouksen paikallisen järjestäytymiseen liittyvät asiat Hemmo Koivusen ja Petri Roligin johdolla. Kiitokset kaikille valmisteluihin osallistuneille.

Liittokokouksen avasi liiton puheenjohtaja Olli Nepponen, joka kertoi kokousväelle, miten kaksi edellistä vuotta olivat menneet ja miten aikaisemmat tapahtumat vielä heijastuvat tänäkin päivänä liiton toimintaan esimerkiksi liiton talouden osalta.

Varsinaisen syysliittokokouksen puheenjohtajaksi valittiin kaupungin hallituksen puheenjohtaja Tapio Vekka joka johdatteli kokousta sujuvasti huolimatta välillä hyvinkin runsaasta keskustelusta. Hänet palkittiin liiton pöytästandaarilla kokouksen puheenjohtajuudesta.

Kokouksessa valittiin hallituksen erovuoroisten tilalle seuraavat henkilöt: Olli Nepponen jatkamaan puheenjohtajana, Heikki Allonen jatkamaan varapuheenjohtajana, hallituksen jäsenenä jatkamaan Sari Hyytiäinen, Anne Hautamäki ja Mika Haapoja. Uusina jäseninä valittiin Leena Mörttinen varapuheenjohtajaksi ja hallituksen jäseniksi Raimo Hulm, Ari Jääskö ja Timo Mäkinen.

Vanhoina jäseninä hallituksessa jatkaa varapuheenjohtaja Jorma Luoma.

Kokouksessa hyväksyttiin liiton toimintasuunnitelma ja talousarvioesitys vuodelle 2013. Lisäksi kokous säilytti vielä seurojen jäsenmaksut ennallaan, vaikka selkeitä korotuspaineita niille todettiin olevan. Matkakorvaukset säilyivät toistaiseksi ennallaan, mutta niitä tarkistetaan kun SLU:n ohjeistus asiasta valmistuu. Liiton tilintarkastajat säilyivät myös samoina kuin aikaisemmin.

Kokouksessa herätti eniten keskustelua Ahveniston Ampumahiihtäjien Kevätliittokokouksessa 2012 esittämä muutos liiton kilpailusääntöihin, missä alle 17-vuotiaitten sarjassa kannettaisiin asetta mukana kilpailussa. Kilpailuvaliokunta on valmistellut asiaa, mutta koska valmistelu



oli vielä kesken, päätti kokous säilyttää säännöt nykyisellään ja sääntömuutosta käsitellään uudestaan, kun valiokunnan käsittely on valmistunut.

Kokouksen lopuksi liiton puheenjohtaja palkitsi kunniakirjain kolme SM-pisteiden perusteella parasta seuraavaa vuotta 2012. Seinäjoen Hiihtoseura kiilasi ykköseksi ja monivuotinen ykkönen Ahveniston Ampumahiihtäjät oli hyvänä kakkosena. Kolmanneksi ylsi Kontiolahden Urheilijat. SM-pistetaulukko on nähtävissä liiton kotisivuilla.

Nuorten harjoittelua ja ajatuksia nuorten harjoittelusta

Miten pystymme tarjoamaan kaikille mukaan haluaville nuorille johdonmukaisen reitin ikäkausittain aina huippu-urheiluun?



Harjoituskauden viimeiset varsinaiset määräviikot ovat käynnissä ja ollaan siirtymässä kohti kilpailukautta. Monella tavoin mielenkiintoinen syksy on lopuillaan. Aloitin valmentajana elokuun alussa Vuokatin Urheiluakatemia ampumahiihtovalmentajana ja NMM-ryhmän valmentajana. Pyysin avukseni NMM-leireille valmentaja / maailmanmestari Heikki Ikolan. Heikki vastasi myöntävästi kutsuun ja näin olemme Heikin kanssa vieneet nuoria eteenpäin meidän ”valmennusfilosofian” mukaisesti. Päävalmentajan kanssa sovittu linjaus on ollut ohjenuorana. Riittävän paljon ja riittävän laadukasta harjoittelua, näin kai sitä voisi lyhykäisestään avata.

Harjoittelu leireillä on ollut vaativa, huomasi jo kesäkuulla kun kävin ”keikkavalmentajana” vetämässä NMM-ryhmän leirin, että jostain syystä harjoittelukulttuuri muuttanut. Harjoittelumäärät niin fyysisenharjoittelun kuin ampumaharjoittelun kohdalla ovat laskeneet huolestuttavan alas, mutta jostain sitä on lähettävä liikkeelle ja on pyrittävä ohjaamaan nuoret harjoittelemaan nousujohteisesti aina vain ammattimaisempaan tekemiseen.

NMM-ryhmä on leireillyt elokuusta joulukuulle 2-4 viikon välein Vuokatissa ja olemme harjoitelleet etukäteen tehdyn suunnitelman mukaisesti.

Suunnitelmaan on kuulunut jokaisella harjoitusleirille ajankohtaan nähden sopiva teema jotta leiriohjelmista ei tulti ”sillilasaattia”, jokaisen leirin tarkoituksena on ollut

kehittää 1-2 fyysistä ominaisuutta. Tuntimäärinä leireillä on harjoitettu 15-22h/vko, riippuen leirin teemasta. Lisäksi ammutaharjoittelua on nuorille lisätty, jotta ampumataito paranisi ja kestäisi vertailun kansainvälisesti samanikäisiin. Laukaisumäärät leirillä ovat olleet 500-600ls. Noilla laukaisu määrillä päästään lähelle 15000ls./vuosi, mikäli myös kotiharjoittelu on harjoittelukaudella samalla tasolla.

Nuoren ampumahiihtäjän on jossain vaiheessa ennen 21 ikävuotta pystyttävä ampumaan tuollaisia määriä, mikäli ampumataidollisesti oltaisiin valmiita ampumaan tarvittavat ”nollat”.

Fyysisten harjoitteiden osalta olemme keskittyneet perusharjoitteluun, johon on kuulunut kestävyden kaikki osa-alueet ja voimaharjoittelussa olemme harjoitelleet harjoittelemaan erityyppisiä voimaharjoitteita. Painopisteenä on ollut lihaskunto / -kestävyys, unohtamatta liikenopeutta ja nopeusvoimaa.

Tänä vuonna nuorten arvokilpailut ovat tammi-helmikuussa; NMM Obertilliach, Itävalta 25.1.-1.2. ja EYOF Bansko, Romania 17.-22.2.2013. Nuorilla tavoitteet ovat lyhyellä aikavälillä noissa kilpailuissa, mutta valmentajana ajattelen ryhmän nuorille pidemmän aikavälin tavoitteeksi olympialaiset 2018 Pyeongchangissa. Mikäli motivaatio ja kehitys jatkuu hyvänä voi osalle ryhmäläisistä olla MM 2015 Kontiolhti jo ensimmäinen aikuisten arvokilpailu.

Olen ilokseni saanut huomata että lajimme pariin

on tullut lisää nuoria, meidän on pystyttävä tarjoamaan näille ”tuleville tähdille” koulutettuja ohjaajia ja valmentajia. Ohjaaja-/valmentajakoulutuksia järjestetään tänäkin vuonna, nyt vetoan teihin seuroissa ja alueilla toimiviin aktiiveihin. Yrittäkää saada seuraanne lisää koulutettuja vetäjiä, tai kouluttautukaa itse. Suomessa ammatti- ja aikuisurheilijoilla on ammattivalmentajat, mutta nuorille ei niitä ole riittävästi tarjolla. Toivottavasti HUMU:n suunnitelmat toteutuvat ja nuorille pystytään tarjoamaan jo aikaisemmassa vaiheessa enemmän ohjaajia/valmentajia ja sitä kautta ohjattuja harjoitustapahtumia.

Meillä tulisi saada lajimme pariin seuraavina vuosina vähintään yksi ammattivalmentaja / vuosi. Jolloin pystyisimme kehittämään ja takaamaan 12-16v. nuorten kehittyminen ammattimaisessa valmennuksessa. Siitä voisi jatkua urheiluakatemioiden, jolloin oltaisiin ammattivalmennuksen piirissä. Tällä hetkellä vain Vuokatin - ja Joensuun urheiluakatemia pystyvät tarjoamaan lajillemme valmennusta. Vuokatissa tällä hetkellä opiskelee kahdeksan ampumahiihtäjää, he kaikki ovat Sotkamon lukiossa. Nuoren ampumahiihtäjän harjoittelu Vuokatissa on kaikella tapaa huolehdittu ammattimaisesti. Harjoituspaikat ovat lähellä, ampumahiihdon lajiharjoittelua on tarjolla 3-8 kertaa viikossa ja lisäksi nuorille on tarjolla yleisvalmennustunteja joissa kehitetään vartalonhallintaa ja tehdään erilaisia taitoharjoitteita. Lisäksi hieronta- ja lääkäripalvelut ovat urheilijoiden käytettävissä. Nuoren ampumahiihtäjän on Suomesta vaikea löytää parempia olosuhteita, missä pystyy yhdistämään opiskelun ja harjoittelun paremmin.

Aluevalmennuksen kehittämistä olen miettinyt, miten pystymme tarjoamaan kaikille mukaan haluaville nuorille johdonmukaisen reitin ikäkausittain aina huippu-urheiluun? Nykyisen alueryhmätoiminnan lisäksi pitäisi näiden ryhmien alaisuuteen saada vielä paikallisia alueryhmiä, jotta jo 11-13v. nuoret saisivat lisää ohjausta ja samalla ohjautuisivat ”urheilijanpolulle”. Ikäkausittain päästäisiin oikeantyyppiseen ja nousujohteiseen harjoitteluun. Aluevalmennuksesta siirtyminen nuorten valmennusryhmiin ja sieltä jatkumona olisivat MM- /Olympiaryhmät.

Mielenkiinnolla odotan tulevia kilpailuja, pääsen näkemään kuinka nuoret eripuolelta Suomea ovat kehittyneet. Vaikka kilpaileminen on harjoittelun tavoite, niin nuorilla kilpailut eivät saa ottaa liian suurta roolia. Jatkaa perusharjoittelua läpi talven jolloin tasainen kehittyminen on taattua.

Ampumahiihto terveisin,



Teksti: Jarno Lautamatti
Kuvat: Tapani Rönkkö

Rulla-ampumahiihdon SM-mitalit ratkottiin tutuissa maastoissa

Mari Laukkasen
päänsuojus toi
tuulahduksen Sotkamon
kansallispelimaismista

Kilpailukauden 2011-2012 viimeiset SM-kisat järjestettiin 1.-2.9. Kontiolahdella, jossa kamppailtiin rulla-ampumahiihdon mestaruuksista. Alun perin kisojen piti olla Kuhmossa, mutta olosuhteita ei valitettavasti saatu kuntoon ja kisat järjestettiin jo kahdeksatta kertaa Kontiolahden maastoissa. Edellisenä kesänä uusitut rullabaanat tarjosivat jälleen erinomaiset puitteet kisojen läpiviemiseen.

Kisaohjelmassa oli lauantaina normaalikilpailu ja sunnuntaina verryteltiin jumi jaloista pikakilpailun merkeissä. Osanottajia kisoissa oli reilut 110 henkeä päivittäin eli hienoista kasvua oli edelliseen vuoteen verrattuna, mutta edelleen määrät ovat suhteellisen pienet ja kasvu olisi toivottavaa. Esimerkiksi miesten yleiseen sarjaan starttasi normaalikilpailussa yhdeksän kilpailijaa ja talven SM-kisoissa määrä oli yli nelinkertainen. Ilahduttavaa osallistujamäärässä oli se, että 15-vuotiaiden sarjoissa oli viikonlopun suurin osanotto.

Normaalimatkat Simolan ja Mäkäräisen komennossa, pikamatkoilla Toivanen ja Laukkanen parhaimmat

Lauantain normaalikilpailuissa saatiin joka tapauksessa ratkottua mestaruudet 24 sarjassa. Miesten voittoon rullaili kaksi sakkoo ampunut Kymen Koskenpoikien Ville Simola, joka jätti samoilla sakoilla selvinneen Mika Kaljusen vajaan minuutin päähän. Yhden sakon enemmän haalinut Jarkko Kauppinen jäi SM-hopeasta ainoastaan 1,9 sekunnin päähän. Naisissa ei ollut kuin kolme osallistujaa ja Kaisa Mäkäräinen oli täysin suvereeni ennen maajoukkuekaveriaan. Mari Laukkanen jäi 4,5 minuutin päähän.

Yön unien jälkeen startattiin pikamatkalle ja miesten voittoon nousi edellisen päivän kilpailussa ammunnessa epäonnistunut Ahti Toivanen. Kolmesta sakostaan huolimatta eroa toiseksi tulleet Jarkko Kauppiseen (2+1) kertyi 26 sekuntia. Naisten puolella Kaisa Mäkäräinen ei startannut toisena päivänä ja Mari Laukkanen nappasi itselleen mestaruuden ennen maastohiihdosta ampumahiihtoon siirtynyttä Outi Gröndahlia.

M15-sarjan kärki oli tuusulaispainoiteinen, kun neljän parhaan joukossa oli kolme Tuusulan Voima-Veikojen edustajaa. Voiton vei Jaakko Ranta ja vahvan tuusulaisten rintaman onnistui rikkomaan ainoastaan Lepävirran Virin Tuukka Invenius toisella sijallaan. Ranta kuittasi voitollaan Startin lahjoittamat rullasukset ja myös N15-sarjan paras palkittiin SM-kullan lisäksi uusilla rulluksilla. N15-sarjan voitosta käytiinkin tiukka kamppailu ja voitto meni lopulta 3,9 sekunnin marginaalilla Lemminköiden Maiju Luokkalalle.

Mitalit jakaantuivat 31 seuran kesken

Yhteensä viikonlopun aikana mitalikorokkeelle nousi kilpailijoita peräti 31 seurasta. Viikonlopun menestyksekkäin seura oli 11 mitalia voittanut Oulun Hiihtoseura. Mestaruuksia kertyi peräti kuusi ja hopeasijoja viisi. Yhtä monta mitalia keräsi myös isäntäseura Kontiolahden Urheilijat, mutta mestaruuksissa se hävisi Oululle kolmella. Hopeisia mitalieja kertyi viisi ja pronssisia kolme. Ikämiessarjoja hallitsi Saloisten Reipas yhdeksällä mitalillaan (4+1+4).

Muita vähintään kuusi SM-mitalia saavuttaneita seuroja olivat Halikon Hakoniskat (7 mitalia), Tuusulan Voima-Veikot (6 mitalia) ja Ahveniston Ampumahiihtäjät (6).

Jarkko Kauppinen
saavutti kaksi SM-
mitalia. Kulta jäi
pikamatkalla 26
sekunnin päähän



Joukkuekuva kaudesta 2012/2013



Muutokset haastavat uudistumaan

Maailma muuttuu tällä hetkellä nopeammin kuin me ja muutokset haastavat myös meidät liikuntajärjestöt uudistumaan. Te seuraimme tunnettuja muutokset ensimmäisenä arjessanne. Ihmisten käyttäytyminen, vaatimukset ja tavat toimia ovat muuttuneet. Vapa-ajalla on entistä enemmän valinnan varaa, sitoutuminen vapaaehtoistyöhön on lyhytjänteisempää ja laatuvaatimukset myös järjestötoimintaa kohtaan ovat nousseet.

Olemme kaikki yhdessä asettaneet tavoitteeksemme olla maailman liikkuvien urheilukansan vuonna 2020. Seuraavien vuosien aikana edessämme on ehkä vuosisadan kovin muutos koko liikuntajärjestökentässä. On tullut aika nostaa toimintamme uudelle tasolle.

SLU, Nuori Suomi ja Kuntoliikuntaliitto perustivat uuden liikunnan kattojärjestön 18. kesäkuuta edistämään kaikkea liikkumista, arjen aktiivisuudesta tavoitteelliseen huippu-urheiluun. Muutoksella tavoitellaan ennen kaikkea sitä, että paikallisella tasolla syntyy lisää laadukasta liikettä, iloa ja elämyksiä! on kyse sitten seuratoiminnasta, varhaiskasvatuksesta, koulun tai työyhteisöjen toimintaympäristöistä.

Tavoitteet uudistukselle ovat kovat, eivätkä ne koske pelkästään muutamaa valtakunnallista järjestöä vaan koko suomalaista liikunta- ja urheilukulttuuria, jossa urheiluseuroilla on keskeinen rooli.

Uuden järjestön rakentamisessa on parhaillaan menossa siirtymävaihe vanhoista järjestöistä kohti uutta ja yhteistä. Syksyn aikana olemme rakentaneet strategiaa



Liikkuvat äänet ratkaisevat.

tuleville vuosille ja aloittaneet pohjan luomisen 1.1.2013 käynnistyvää toimintaa varten.

Nyt tehdyt päätökset ja suunnitellut toimenpiteet eivät vielä ole riittäviä, vaan työn täytyy jatkua. On pysyttävä luomaan liikuntaan ja urheiluun sellainen toimintamalli, josta me kaikki voimme olla ylpeitä. Esimerkiksi palvelut seuroille on saatava paremmin ja nopeammin perille. Tämän matkan on oltava mahdollisimman lyhyt ja jouheva, jotta voimme auttaa teitä onnistumaan tärkeässä työssänne entistä paremmin.

Seuraavien 3-5 vuoden aikana muutoksia on edessä kaikilla tasoilla, ja on tärkeää että teemme ne yhdessä. Meidän täytyy päästä eroon vastakkainasettelusta eri toimijoiden välillä, siirtyä toistemme tonimisesta yhdessä tekemiseen ja toistemme tukemiseen.

Niinpä haluan kutsua myös seurat mukaan muutoksen tekemiseen. Teidän näkemyksenne ovat kullannarvoisia, tässä suuressa muutospöytätyössä.

Olethan sinäkin mukana muutoksessa!

Teemu Japison pääsihteeri
Uusi Liikuntajärjestö ry (nimi julkistetaan myöhemmin)

Uuden liikuntajärjestön vaiheet:

- SLU, Nuori Suomi, Kuntoliikuntaliitto ja Olympiakomitea perustivat 18.6.2012 uuden liikunnan kattojärjestön.
- Järjestön keskeisenä tavoitteena on, synnyttää paikallistasolle lisää laadukasta liikettä.
- Järjestön pääsihteeri on Teemu Japison
- Syksyllä 2012 järjestön puheenjohtajana toimii Petteri Kilpinen (Nuori Suomi), vuoden 2013 alusta kuusi kuukautta Juha Rehula (Kuntoliikuntaliitto) ja toiset kuusi kuukautta Timo Laitinen (SLU).
- Järjestön strategia vuosille 2013–2015 valmistellaan syksyn 2012 aikana
- Uuden järjestön nimi julkistetaan Strategiapäivillä Turussa 30.11.–1.12.2012
- Toiminnot ja henkilökunta siirtyvät uuteen järjestöön 1.1.2013. Vanhojen järjestöjen toiminta lakkautetaan.
- Lisätieto: www.uusijarjesto.fi.



Kaisa Podiumilla Hochfilzenissä 2012

TEHOSTA HARJOITTELUASI
Lactate Scout+
-laktiittimittarilla

TEHOKAS HARJOITTELU MYÖS LAKTAATTIPITOISUUDEN TIEDETTÄMISEN ON TÄRKEÄÄ. Lactate Scout+ -mittarilla saat tuloksen nopeasti ja luotettavasti.

Lisätietoja
Marko Niironen, tuotepäällikkö
puh. 020 112 1695, marko.niironen@mediq.com
www.mediq.fi/lactatescout

Mediq Suomi Oy, PL 115, 02201 Espoo. Puh. 020 112 1500, Faksi 020 112 1501, www.mediq.fi

EKF
DIAMONDTECH



Maitohappomittaus menestyksen takuuna



Huippu-urheilussa menestyminen on monen osatekijän summa. Lahjakkuuskaan ei riitä, jos käytössä eivät ole oikeat menetelmät ja välineet. Suomen Ampumahiihtoliitto on jo vuosia hyödyntänyt Lactate SCOUT -laktaattimittaria yhtenä valmennuksen työkaluna.

Ampumahiihdon maailmanmestari ja maailmancupin voittaja Kaisa Mäkäräinen on ollut suomalaisen ampumahiihdon kiistaton valopilkku viime aikoina. ”Huipulla valmentautuminen vaatii valtavan määrän asioita, joiden pitää olla kunnossa lähtien aina valmennusryhmän kokoonpanosta. Ampumahiihtäjällä pitää olla asenne ja motivaatio kohdallaan. Lisäksi tarvitaan hyvää keskittymis- ja koordinaatiokykyä”, Ampumahiihtoliiton valmennuksen johtaja Per-Ole Lindell listaa ja uskoo sympaattisen urheilijan esimerkillään houkuttavan lajin pariin runsaasti uusia harrastajia. Merkkejä tästä on hänen mukaansa jo nyt nähtävissä.

Nopeus valttia mittauksessakin

Ampumahiihtäjien harjoituskauden alussa nostetaan peruskuntoa, kehitetään voimaa ja harjoitetaan ampumista. Syksyn edetessä harjoitusten tahti kovenee, kertojen määrä lisääntyy ja ampumaharjoitukset vaikeutuvat. ”Etenkin nuorilla urheilijoilla on vaarana treenata liian lujaa”, mainitsee Lindell. Silloin lihakset menevät hapoille, eikä harjoittelu johda toivottuun lopputulokseen. Toki syke kertoo aika paljon siitä, millä suoritusasolla liikutaan. Vaihtelevissa olosuhteissa se ei silti välttämättä kerro koko totuutta. Elimistön laktaattitaso mittaauksilla kontrolloimme, että harjoitusten vaativuus säilyy optimaalisena. Vauhtia vähennetään, jos maitohappoarvot ovat liian korkeat ja li-

sätään, jos ne ovat liian matalat. Säännöllisillä testauksilla seurataan kunnan kehitystä, Lindell kertoo.

Harjoittelun tehostuessa elimistössä kehittyvä laktaattien määrä. Samalla elimistön kyky hajottaa sitä kasvaa. Tätä ominaisuutta voidaan hyödyntää tehokkaamman harjoittelutason aikaansaamiseksi. Monet urheilijat pitävätkin harjoituksissa myös itse mukanaan Lactate SCOUT -taskumittaria ja mittaavat itse elimistönsä maitohappotasot. Pieni pisto sormenpäähän riittää, ja näytteenotto on sillä selvä. Tipasta verta saa tuloksen jo 10 sekunnissa.

”Olen käyttänyt Lactate SCOUT -mittaria maajoukkueen leireillä ainakin neljä vuotta ja nyt myös kotiharjoittelussa. Mittarilla saan luotettavan tuloksen nopeasti ja laitetta on helppo käyttää”, Kaisa Mäkäräinen arvioi. Kaisa kertoo käyttävänsä laktaattimittaria kontrolliapuna sykkeen mittaamisen lisäksi erityisesti vauhtikestävyysharjoittelussa, missä harjoitusvauhti ja tunne voivat vaihdella päivittäin paljonkin.

”Laktaattimittari on tärkeä kunnan seurannan väline. Laitteesta voi harjoituksissa seurata, miten korkealle hapot nousevat. Siitä taas voi päätellä, mikä on lihaksiston ja yleisen kunnan taso”, Mäkäräinen selvittää.

”Lactate SCOUTin vahvuus on nimenomaan se, että sillä saa tuloksen nopeammin kuin muilla vastaavilla mittareilla. Parilla mittarilla huoltajat pystyvät hoitamaan nopeasti isommankin ryhmän ilman, että kenenkään tarvitsee odottaa montaa minuuttia ja näin varmistetaan oikeat mittaustulokset. Mittausnopeudella on suuri merkitys jos on kylmä ja takana on kova harjoitus”, Lindell toteaa.

Mediq Suomi Oy ja Sahl ovat tehneet jo useita vuosia menestyksekkästä yhteistyötä laktaattimittauksissa.

Maarit Seeling

HIGH5

TUTKITUSTI TEHOKKAAT URHEILURAVINTEET

HIGH5 IsoGel

Juotava geeli kätevässä repäisy-pakkauksessa, maku tulee aidosta mehusta. Myös kofeiiniversio.



HIGH5 4:1 EnergySource

ALL-IN-ONE urheilujuoma ja patukka. Käytettäväksi ennen suoritusta, suorituksen aikana sekä palautukseen. Sisältää hiilihydraattia ja proteiinia. Maku tulee aidoista marjoista.



HIGH5 ZERO Sokeriton urheilujuoma, ilman kaloreita

Virkistävä urheilujuoma kaikkeen liikuntaan, ei sokeria - ystävällinen hampaille, eikä ylimääräisiä kaloreita. Luonnollinen maku tulee aidoista marjoista. Yhdestä Zero tuubista saat jopa 15 litraa urheilujuomaa. Myös kofeiiniversio.



HIGH5 -tuotteet löydät URHEILULIIKKEISTÄ ja APTEEKEISTA



startex.fi

high5.fi

karhu.com



HIGH5
AMPUMAHIIHTOLIITON VIRALLINEN TUUKA

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITON
TUUKKALIIKKEIDEN ASSOSIATION



START

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.



Valmistus ja myynti:

STARTEX Oy • Keskikankaantie 30, 15860 Hollola
Tel. +358-3-872 410, Fax +358-3-872 4141, info@startex.fi
Tuotteita saatavana myös hyvinvarustetuista urheiluliikkeistä.

www.startskiwx.com

Ampumahiihto tuli metsästä stadioneille

– ei Gelsenkirchenissä vaan Helsingissä

– Muutoksen mahdollisti kilpailuaseen vaihtuminen sotilaskivääristä pienoiskivääriksi keväällä 1977, Matti Haapoja sanoo.

Suomalaisjalkapalloilija Teemu Pukin saksalaisseuran FC Schlake 04:n kotistadionilla Gelsenkirchenissä järjestettiin 29. joulukuuta kansainvälinen ampumahiihdon pariviestikilpailu. Ammunnat suoritettiin stadionilla ja hiihtolenkit stadionin lähimaastossa.

Kilpailua pidettiin yleisesti erikoisena ja erinomaisena. Jopa ainutlaatuisena, jota se ei kuitenkaan ollut. Harvasta enää muistaa, että Helsingin Olympiastadionilla järjestettiin jo 27 vuotta sitten vastaavanlainen kilpailu. Suomen Ampumahiihtoliiton silloinen valmennuspäällikkö Matti Haapoja oli kisojen innokkaimpia puuhamiehiä.

Kansallisessa urheilupyhätössämme järjestettiin 4. maaliskuuta 1985 miesten 4x7,5 km:n ja naisten 3x5 km:n viestikilpailut. Kilpailu oli samalla SAHL:n 25-vuotisjuhla-kilpailu.

Gelsenkirchenissä oheistapahtumia

Merkittävin ero Helsingin ja Gelsenkirchenin kilpailuilla oli, että Helsingin stadikalle myytiin vain 540 lippua, Schlaken stadionin 50 000 lippua myytiin loppuun parissa päivässä. Biathlon World Team Challenge järjestettiin tänä vuonna jo 11. kerran

- Muistaakseni Vesa Hietalahti oli yhden kerran Saksassa vastaavassa kilpailussa parinaan Eija Salonen, Haapoja muistelee.

Gelsenkirchenin vetonaulana oli tällä kertaa se, että Vancouverin 2010 kaksinkertainen olympiavoittaja ja 12-kertainen maailmanmestari Magdalena Neuner, 25, juhli tapahtumassa uransa päätöskilpailua. Myös Torinon 2006 kolminkertainen olympiaykkönen Michael Greis no-teerattiin. Greisin uran lopettamispäätös kypsä kuluva kauden avauskisan (Östersund) jälkeen. Neuner jäi leikkimielisessä jäähyväiskisassaan kakkoseksi.

Julkiksille järjestetyn ampumiskisan voitti Saksan naisten njalkapallomaajoukkueessa pelaava Alexandra Popp ennen kiekonheiton olympiavoittajaa ja maailmanmestaria Robert Hartingia ja seiväshypyn MM- ja olympiakakkosta Björn Otto. Gelsenkirchenin kisan voitti venäläispari Jekaterina Jurlova/Anton Shipulin. Suomalaisruotsalainen pari Kaisa Mäkäräinen/Carl Johan Bergman jätettiin liikojen ohilaukausten passittamana seitsemänneksi. Sama pari voitti kisan vuotta aikaisemmin.

Helsingissäkin julkkiskisa

Helsinki vietti 27 vuotta sitten ampumahiihdossa stadionkilpailujen maailman ensi-iltaa ilman kummempia oheistaktyjä. Kehno yleisömenestys takasi sen, ettei perinne jatkunut.

- Tavoitteena oli saada olympiastadionille ja maastoon 4000-5000 katsojaa, mutta siitä jäätin kauaksi. Ei meillä tosin ollut mielessäkään, että kisasta olisi tullut perinteinen, Matti Haapoja muistelee.

Stadionin kilpailussa kilpailijat siirtyivät hiihtosuuksille Eläintarhan mäelle maratonportin kautta.

- Korkeuseroa hiihtolenkillä oli varmaan vain runsaat 10 metriä, mutta lenkkiä pidettiin ihan riittävän vaativana. Kaikkineen tapahtuma sai kovasti kiitosta, Haapoja kertoo. Ja olihan Helsinginkin kisassa julkistapahtuma. Leikkisessä viiden joukkueen välisessä viestissä hiihdettiin 200 metriä ja sen päälle ammuttiin ilmapalloja. Olympiakomitean joukkue Kosti Rasinperä, Matti Haapoja ja Kosti Kyhälä voitti kisan. Tosin vain Haapoja osui kahteen palloon, Rasinperä yhteen ja Kyhälä ampui vain huteja.

Kilpailun johtajana toimi Jorma Juutilainen Tuusulan Voima-Veikoista. Toimitsijat oli haalittu ah-seuroista eri puolilta maata.

- Kisan kustannukset eivät huimanneet päätä, sillä Stadion-säätiö tuli vuokrassa vastaan.

Lopullinen lupa kilpailulle varmistui vasta kolme päivää ennen kisa. Maajoukkueet saapuivat maanantaina pidettyyn kilpailuun Helsinkiin Lahdesta, jossa järjestettiin viikonloppuna maailmancupin osakilpailu.

Pienoiskiväärin tulo mahdollisti yleisökisat

Ampumahiihtostadioneita oli toki jo ollut aiemminkin, mutta Helsingin kisa 1985 oli ensimmäinen ampumahiihtokilpailu varsinaisella stadionilla. Kuitenkin jo muutama vuosi aiemmin ampumahiihto oli tullut metsästä ihmisten ilmoille.

- Muutoksen mahdollisti kilpailuaseen vaihtuminen sotilaskivääristä pienoiskivääriksi keväällä 1977, Matti Haapoja sanoo.

Olympiastadionin kisavuonna 1985 ampumahiihdon maailmancup järjestettiin Lahdessa Salpausselän hiihtojen kanssa rinnakkain yhtenä pitkänä viikonloppuna.

DDR karkasi heti huippujen kisassa

Miesten viestin voitti DDR ja Suomi oli kahdeksasta joukkueesta kolmas. Väliin kiilasi Italia. Saksalaisjoukkueen tähti oli kaksinkertainen olympiavoittaja- ja viisinkertainen maailmanmestari Frank-Peter Rötsch. Andre Sehmisch, Jürgen Wirth ja Ralf Göthel ankkurina olivat voit-tajajoukkueen muut kilpailijat.

Suomen nelikon muodostivat Juha Tella, Toivo Mäkikyrö, Harri Eloranta ja Tapio Piipponen. Andre Sehmisch repäisi heti avausosuudella DDR:lle selvän etumat-



kan. Neuvostoliiton joukkue ei saanut Moskovasta kilpailulupaa Helsinkiin ja matkusti Lahdesta suoraan kotiin. Toinen DDR:n mahdollinen uhkaaja Länsi-Saksa pilasi pelin jo avausosuudella. Herbert Fritzenwenger kadotti kolme varapatruunaa ja siitä koitui sääntöjen mukaan kuusi sakkominuuttia.

Vaikka Peter Angerer tekikin ankkuriosuudella nopeimman yksityisajan, jäi Länsi-Saksa kisassa kuudenneksi Itävallan ja Ranskan kannoille. Suomen miehet taistelivat vajaat kaksi tuntia kestäneessä kisassa tiukasti kakkospaikasta Italian ja Itävallan kanssa. Helsingin Sanomien kisaselostuksen mukaan suomalaisten suksi luisti jo totutusti vastustajiaan heikommin, mutta ampumapaikoilla meni paremmin. Vain Harri Eloranta kolmososuudella joutui viimeisen pystypaikan jälkeen sakkoringille (kaksi).

Mutta vielä kehnommin sujui Itävallalta ja Italialta. Itävallan kolme viimeistä viestijää keräsivät yhteensä seitsemän 150 metrin sakkokierrosta ja Italian ankkuri Andreas Zingerle suttasi viimeisellä ampumapaikalla kahdesti.

Zingerle karkasi Tapio Piipposelta

Tapio Piipponen pääsikin viimeiselle 2,5 km:n hiihtolenkille 30 metrin etumatalla Italian ankkuriin, mutta maallisissa ero oli sama Zingerlen eduksi.

”Viimeisessä mäessä se meni menojaan. En minä tuollaiseen menoon pysty”, Piipponen tunnusti HS:ssa.

Toivo Mäkikyrö kertoi harjoitellensa kotonaan paljon valoissa, vaikka kilpaileekin mieluummin päiväsai-kaan. Harri Eloranta vierasti stadionin pyörivää tuulta. Toivo Mäkikyrön mielestä maasto oli aivan riittävän vaativa ja Juha Tellaa harmitti DDR:n karkaaminen häneltä avausosuudella.

DDR voitti viestin liki viiden minuutin marginaalilla. Hesarin mukaan DDR-läiset vakuuttivat myös ampumapaikoilla: Wirth käytti lehden mukaan pystyammuntaan 14,7 sekuntia ja Rötsch makuupaikalla parhaimmillaan vain 10 sekuntia. Naisten viestin voitti ylivoimaisesti Norja ennen Suomea (Päivi Kallio, Aila Flyktman ja Aino Kallunki).

Haastaja Lahdelle – ne ei sentään!

Kisan jälkeen innostus niin kilpailijoiden kuin paikalle vaivautuneiden katsojien keskuudessa oli kova. Tapahtuma oli urheilullisesti erittäin onnistunut.

”Jos Lahti ei pysty jatkossa järjestämään maailmancupin kisa, tuodaan se tänne”, kommentoi Matti Haapoja heti tuoreeltaan HS:lle, mutta perui äkkiä puheensa. ”Ei Eläintarhan maastoon saa millään vitosen lenkkiä”.

Edellisen kerran ampumahiihtäjät kisasivat kaupunkimaisemissa Mikkelin raviradan maastossa 1983. Siellä käytössä oli lämmitettävä katsomo. Se tuskin on merkittävä edellytys stadionkisoille. Kun katsoi Gelsenkirchenin pullistelevia katsomoita – ja muitakin Keski-Euroopan ah-katsomoita – niissä lämmike nautitaan nestemäisessä muodossa.

Olympiastadionin kisan jälkeen arveltiin muiden maiden tulevan perässä ampumahiihdon stadionkisoissa. Ehdolla olivat Lenin-stadion ja Bislet. Ei kumpikaan, vaan Gelsenkirchen ja Veltins-Arena!

Lähteet: Matti Haapojan haastattelu, Suomen Urheilumuseo, Helsingin Sanomat, Iltalehti ja Ampumahiihtäjä-lehti.

Kilpailutoiminta on koko maassa Ampumahiihdon osalta selvästi piristymässä. Nuorten ampumahiihtäjien osallistujamäärät ovat nousussa. Kisoja on anottu enemmän kuin edellisenä vuotena, myös uusia paikkakuntia on tullut. Kansallinen kisakausi alkoi Kontiolahdella 3.11. ja kisoja on joka viikko joulukuun puolestavälisestä maaliskuun loppuun. Kausi loppuu juhlaallisesti SM- ampumahiihtoihin Oulussa 22.-24.3. Toivottavasti SM-kilpailujen osallistujamäärät kasvavat ja kilpailun taso nousee lähitulevaisuudessa niin, että siitä tulee hyvä tuote, josta jatkossa myös televisio on kiinnostunut.

Mielestäni olisi hyödyllistä arvioida mahdollisuutta kevätkauden kilpailujen järjestämisestä Lapissa, kuten aiemmin olikin tapana. Joka tapauksessa suurin osa urheilijoistamme osallistuu keväällä pohjoisen maastohiihtokisoihin. Myös yhteistyö Ruotsin ja Norjan kanssa olisi varteenotettava ja pohdinnan arvoinen mahdollisuus.

Kilpailukalenteri löytyy liiton kotisivuilla osoitteessa www.biathlon.fi

Kauden 2012/2013 SM-kilpailut

Ampumahiihdot:

1.-3.3.2013 Veteraanien SM-kilpailut: Viesti-, Normaali- ja Yhteislähdöt Tuusulan Voima-Veikot ry

8.-10.3.2013 Nuorten SM-kilpailut: Yhteislähtö- ja normaalikilpailut Kontiolahden Urheilijat ry

22.-24.3.2013 SM- kilpailut: yleiset sarjat ja Nuoret: Viesti- ja pikakilpailut, yleiset sarjat myös yhteislähdöt, Oulun Hiihtoseura ry

Ampumajuoksut:

16.-18.8.2013 Ampumajuoksun SM-kilpailut: kaikki sarjat.

Pika-, Yhteislähtö- ja Viestikilpailut, Tuusulan Voima-Veikot ry
Rulla-ampumahiihdot: Päivämäärä on auki Rulla-ampumahiihdon SM-kilpailut: kaikki sarjat Pika- ja Takaa-ajokilpailut, Kontiolahden Urheilijat ry



Arla Cupista tuli KARHU CUP

19-21 -vuotiaiden Arla Cup jatkuu kaksi vuotta eteenpäin Karhu Cupina. Karhu on samalla myös nuorten MM ryhmän tukija. Pääpalkinnot tulevat olemaan joka sarjassa Karhun huippu-kilpasukset. Palkintoluettelot, lisätiedot ja säännöt julkaistaan liiton Internet-kotisivuilla osoitteessa www.biathlon.fi, Karhu Cup säännöt.

KARHU CUP kilpailut kaudella 2012-2013

15.-16.12.2012 Kansalliset ampumahiihdot, Kontiolahti (pika ja normaali)
12.-13.1.2013 Kansalliset ampumahiihdot, Hämeenlinna (pika ja yhteislähtö)

9.-10.3.2013 Nuorten SM-ampumahiihdot, Kontiolahti (normaali ja yhteislähtö)

22-24.3.2013 Nuorten SM-ampumahiihdot, Oulu (pika)



Lapua Junior Cup 2012-2013

Perinteinen Lapua Junior Cup kilpaillaan myös kilpailukaudella 2012-2013. Cupissa sarjat N/M 13, 15 ja 17. Cup loppuu vasta syksyllä rulla-ampumahiihdon SM kilpailuilla Kontiolahdella. Joka osakilpailussa palkitaan jokainen nolla-ampuja 50 kappaleella Lapuan patruunoita per nolla-ammunta. Lisäksi palkitaan kauden lopussa eniten pisteitä saaneet, sekä joka ikäloukasta kauden paras ampuja (eniten nolla-ammuntoja). Lisätiedot ja säännöt julkaistaan liiton kotisivuilla www.biathlon.fi

Lapua Junior Cup kilpailut kaudella 2012-2013

12.-13.1.2013 Kansalliset ampumahiihdot, Hämeenlinna (normaali ja yhteislähtö)

19.1.2013 Kansalliset ampumahiihdot, Jalasjärvi (normaali)

20.1.2013 Kansalliset ampumahiihdot, Kauhajoki (pika)

9.2.2013 Kansalliset ampumahiihdot, Raahen (normaali)

9.-10.3.2013 Nuorten SM-ampumahiihdot, Kontiolahti (normaali ja yhteislähtö)

23.3.2013 Nuorten SM-ampumahiihdot, Oulu (pika)

1.7.2013 AH-karnevaalit, Vuokatti

16.-18.8.2013 Ampumajuoksun SM-kilpailut, Tuusula (pika ja normaali)
Rulla-ampumahiihdon SM-kilpailut, Kontiolahti (normaali) (päivämäärä on auki)

FIN Cup

Uutena Cup kilpailuna kilpailukaudella 2012-2013 on FIN Cup yleisessä sarjassa naiset ja miehet. Kilpailut toimivat kansallisina tarkkailu- ja karsintakilpailuina MC ja IBU Cup kilpailuihin. FIN Cup loppuu 22.-24.3.2013 SM- kilpailuihin Oulussa, jossa myös palkintojenjako.
Pistelasku: 1.=15, 2.=12, 3.=9, 4.=7, 5.=6, 6.=5, 7.=4, 8.=3, 9.=2, 10.=1
Loppupisteissä jätetään 2 huonointa kisaa pois.

FIN Cup kilpailut kaudella 2012-2013

17.-18.11.2012 Kansainväliset ampumahiihdot, Kontiolahti (pika ja takaa-ajo)

15.-16.12.2012 Kansalliset ampumahiihdot, Kontiolahti (pika ja normaalimatka)

19.1.2013 Kansalliset ampumahiihdot, Jalasjärvi (normaalimatka)

20.1.2013 Kansalliset ampumahiihdot, Kauhajoki (pikamatka)

9.2.2013 Kansalliset ampumahiihdot, Raahen (normaali)

23.3.2013 S M-ampumahiihdot, Oulu (pika, yhteislähtö)

Tulosten julkaiseminen

Kilpailujen tulokset on julkaistava välittömästi järjestäjän omilla [www-kotisivuilla](http://www.kotisivuilla). Lopputulokset on toimitettava myös liittoon ja liiton kotisivuille, tulostiedosto tulee nimetä muotoon: kilpailun_nimi_vuosisiluku.html

Tulokset on toimitettava viivytyksettä myös medialle. Muutenkin hienoa lajiamme kannattaa rohkeasti markkinoida aina kun on mahdollista. Sillä tavoin nostamme myös lajin tunnettua ja arvostusta.

Per-Ole Lindell

Ampumahiihdon Keski-Pohjanmaan Biathlon games -kansalliset kilpailut ja nuorten 15-17v

Suomi-Ruotsi -maaottelu

15.-17.3.2013 Larsmossa ja Himangalla

Perjantaina 15.3.2013 Larsmossa nuorten maaotteluviesti klo 16.00

Kohdistus: klo 15.00 - 15.45

Lähtö: klo 16.00

Lauantaina 16.3.2013 Larsmossa normaalimatkat klo 13.00

Sarjat: M/N9-80

Kohdistus: klo 11.00 - 11.45 sarjoilla M/N9 - 17

klo 12.00 - 12.45 sarjoilla M/N19 - 80

Lähtö: klo 13.00

Joukkueenjohtajien kokous tuntia ennen kilpailun alkua.

Osanottomaksu: Alle 17v 12€/kilpailija/kilpailu ja muut sarjat 15€/kilpailija/kilpailu maksettava ilmoittautumisen yhteydessä seuran tilille Andelsbanken FI24 5567 4120 0089 88

Ilmoittautumiset: Viimeistään 11.3.2013 larsmoif.biathlon@multi.fi

Kilpailun sihteeri: Viveka Strömberg Risöhallvägen 20 68570 Larsmo p. 050 - 59 52 684 viveka-stromberg@multi.fi

Majoitus: Jugend Home Hotel Pietarsaari, varaukset p. 06 - 72 31 521
Hotelli Nukkumatti, Rautatienkatu 10, Kokkola, p. 06 - 82 43 200.

hotelli@nukkumatti.kpnet.com

majoitustiedustelut Nukkumattiin

Sven Nygård p. 06 - 83 17 331 tai 0400 - 629 376

Majoituspalvelu Uunilan maatila, Päivi Märsylä p. 0440 - 875 735

www.uunilan-maatila.fi, Greger Sundvik p. 050 - 53 32 752

Sunnuntaina 17.3.2013 Himangalla Pernun hiihtomajalla pikakilpailu klo 11.00

Sarjat: M/N9 -80

Kohdistus: klo 9.45 - 10.45, sarjoilla M/N9 - 17

Lähtö: klo 11.00

Kohdistus: n. klo 13.00, sarjoilla M/N19 - 80

Lähtö: n. klo 14.00

Joukkueenjohtajien kokous tuntia ennen kilpailun alkua.

Osanottomaksu: Alle 17v 12€/kilpailija/kilpailu ja muut sarjat 15€/kilpailija/kilpailu maksettava ilmoittautumisen yhteydessä seuran tilille OP Himanka FI79 5051 0640 0026 94

Ilmoittautumiset: Viimeistään 11.3.2013 petri.tilus@gmail.com

Kilpailun sihteeri Päivi Kivela, Pönttiöntie 993, 68100 Himanka ja tiedottaja: 050 - 52 78 528 paivi.kivela@kotinet.com

Majoitus: Majoituspalvelu Uunilan maatila, varaukset Päivi Märsylä p. 0440 - 875 735, www.uunilan-maatila.fi

Hotelli Nukkumatti, Rautatienkatu 10, Kokkola,

varaukset p. 06 - 82 43 200, hotelli@nukkumatti.kpnet.com

Jugend Home Hotel Pietarsaari, varaukset p. 06 - 72 31 521

Tiedustelut: Olavi Pernu 050 - 36 69 740, Sakari Heikkilä 0500 - 789 077

Muiden palkintojen lisäksi molempien päivien yhteisaikojen perusteella palkitaan paras yleisen sarjan nais- ja mieskilpailija.

Ampumahiihtoterveisin Larsmo If ja Himangan Urheilijat

Kilpailukutsu, lähtöluettelot ja kohdistusajat ovat seurojen nettisivuilla

www.larsmoif.fi

www.himanganurheilijat.fi

Asiakkaan kokoiset liikematkaratkaisut

Tervetuloa Suomen Matkatoimistoon. Olemme liikematkustuksen partnerisi matkustaa yrityksesi sitten paljon tai vähän ja on palvelutarpeen paikallinen tai maailmanlaajuinen.

Meidät on valittu Suomessa edustamaan yhtä maailman suurinta liikematkatoimistoverkostoa, yli 140 maassa toimivaa American Express Business Travelia. Tämä takaa kansainvälisille asiakkaillemme aidosti kansainvälisen liikematkapalvelun.

Tarjoamme yrityksesi liiketoiminnan tavoitteita ja kustannustehokkuutta tukevat liikematkapalvelut ja matkahallinnan ratkaisut - yli 100 vuoden matkatoimistokokemuksella.

www.smt.fi/liikematkat
myynti@smt.fi



Independently owned and operated by Suomen Matkatoimisto



Aviation Helicopters
Training Systems
Aerostructures

Patria

www.patria.fi

Osaavat, ammattitaitoiset ja yhteistyökykyiset ihmiset ovat menestyksemme lähtökohta ja tekevät meistä halutun työnantajan ja yhteistyökumppanin. Kansainvälisesti toimivan yrityksen maailma tarjoaa jatkuvasti uusia haasteita eri alojen osaajille.

Vehicles
Weapon Systems

Menestykseen energiatehokkuudella. Ampumahiihdossa ja lämmitystekniikassa.



Keskisuuret ja suuret öljy- ja kaasukattilat

Biokattilat

Lämpöpumput

Käyttövesivaraajat

Aurinkojärjestelmät

Viessmann takaa maksimitohon: myös talviurheilusponsorina. Tulevaisuuden lämmitysteknologian kehityksessä pätevät samat arvot kuin urheilussa – huipputekniikka, tehokkuus, reiluus. Ja tietysti myös menestys, jota toivomme erityisesti sponsoroimallamme Suomen Ampumahiihtojoukkueelle kuten Kaisa Mäkäräiselle. Viessmannin täydellisestä tuotevalikoimasta löydät tehokkaat järjestelmät kaikille energianlähteille. Lämpöpumppuohjelmamme tarjoaa yksilölliset ratkaisut, oli kyseessä sitten uudisrakennus, saneerausohde tai suuri kiinteistö. Lisää tietoa laajasta laitevalikoimastamme sekä jälleenmyyjiemme yhteystiedot löydät osoitteesta www.viessmann.fi.

Viessmann Oy · Äyritie 8 A · 01510 Vantaa
Puhelin: 09 685 1800 · info@viessmann.fi

VIESSMANN
climate of innovation



Cream Fluor

High Fluor

High Fluor molibdenum

Cera Fluor

High performance Rode wax



www.skivola.fi

Myynti: Hyvin varustetut urheiluliikkeet kautta maan.

Maahantuonti ja edustus: Skivola, Vuokatinhovintie 2, 88610 Vuokatti, p. 0500-586 872, email: esko.paavola@vuokatti.net

**Menestyksesi on
myös meidän
tavoittemme**



pwc

PwC tarjoaa sinulle liikkeenjohdon konsultointia, tilintarkastusta sekä yritysjärjestelyihin, verotukseen ja varmennukseen liittyviä palveluja 154 maassa. Apunasi on maailmanlaajuisesti 161 000 ja Suomessa yli 700 alansa vankkaa ammattilaista – on yrityksesi sitten kasvuyhtiö, perheyritys, pörssilistattu tai julkissektorin toimija. PwC viittaa PricewaterhouseCoopers International Limited -jäsenyritysten muodostamaan ketjuun, jonka jokainen jäsenyritys on itsenäinen juridinen yhtiö. Lue lisää: www.pwc.com/fi.



IDYLLIC Spirit
COLLECTION

Karelia Saarni Story 138 Pink Primrose

SÄVYJÄ JA TUNNELMAA ERILAISISTA ELÄMÄNTYYLEISTÄ

Maailma ympärillämme tarjoaa lukemattomia inspiraation lähteitä. Toisilla edukseen erottuva ajatus kumpuaa maaseudun rauhasta, toiset löytävät luovuutensa lähteen keskeltä suurkaupungin vilinää. Uudet Idyllic Spirit ja Urban Soul -parkettimallistomme tuovat niin keväisen luonnon kuin rytmikkään asfalttiviidakonkin ilmeen sisustukseen.

Karelia
HARDWOOD FLOORS

www.kareliaparketti.fi



URBANSOUL
COLLECTION

Karelia Tammi Concrete Grey Kartano

KUNTOHIIHTÄJÄ VOITTA AINA.

Veikkauksen tuotosta jaetaan vuosittain jopa 104 miljoonaa euroa suomalaiselle liikunnalle. Varojen avulla luodaan paitsi uusia latuja myös pohjaa kuntoilulle ja sitä kautta paremmalle kansanterveydelle.

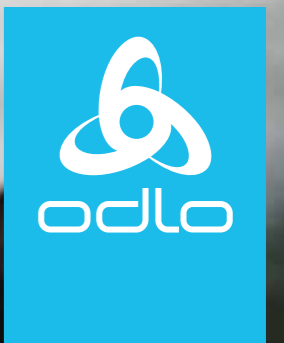
Onkin hienoa, että yksi niistä suomalaisista, joka voittaa aina, on kuntohiihtäjä.

SUOMALAINEN VOITTA AINA.



Kaikissa olosuhteissa

toimivat Odlo-juoksuvaatteet
ja Diadoran askeleesi
energisoivat juoksukengät löydät
asiantuntevasta urheiluliikkeestä.



 **DIADORA**



▲ MYTHOS SAMURAI III 159€