

Ampumahiihtoliitto  
toivottaa Rauhallista  
Joulua ja Hyvää Uutta  
Vuotta 2012



Ampumahiihtäjä  
Biathlon Magazine nro 2 2011  
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 SLU  
(09) 2787 202, faksi (06) 420 3050

**Päätoimittaja:**  
Jukka Haltia, 046 878 2200

**Toimitus:**  
Jukka Haltia  
Heidi Lehikoinen  
Rami Toivonen

**Ilmoitukset, tilaukset ja  
osoitteenmuutokset:**  
office@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



Kannessa A-maajoukkue valmentajineen  
Kuvaaja Mika Haapoja

### Vuoden vaihtuessa

Vuosi 2011 jää historian yhtenä lajimme menestyksekkäimpänä Kaisa Mäkäräisen voitettua sekä maailmanmestaruuden että maailman cupin kokonaiskilpailun. Kaisa liittyi ensimmäisenä naisena suomalaisten ampumahiihdon maailmanmestareiden-Huuskonen-Suutarinen-Ikola-Puurunen-kunniakkaaseen joukkoon.

Talvi on antanut odottaa kahden hyvän vuoden jälkeen erityisesti Etelä-Suomessa. Joulun ollessa kohta ovela vesi- ja räntäsade piiskaavat ikkunoita. Onneksi maailmancup -kiertue on lähtenyt käyntiin ja ensimmäiset kolme osakilpailua on jo takanapäin. Kaisan menestys saa varmasti jatkoa, josta kertoo kokonaiskilpailun kolmas sija. Myös Mari Laukkasen tulokunto on löytymässä. Miesten osalta tulokset kuitenkin antavat odottaa, vaikka takana on taloudellisesti vahva panostus liittokohtaiseen leiritykseen. Toivottavasti koneet käynnistyvät ja tulosta syntyy.

Taakse jäävä vuosi on ollut liitolle myös muutosten vuosi toiminnanjohtajan vaihduttua ja uuden - Jukka Haltian - aloitettua kesällä. Samalla liiton toiminnot siirtyivät Helsinkiin SLU-talolle. Syksy on jo osoittanut, että edellytykset muiden liittojen ja keskeisten yhteistyökumppaneiden kanssa käytävään yhteistyöhön ovat hyvät. Valitettavasti resurssien puutteesta johtuen tekeviä käsiä on liian vähän, jotta lajimme kehitystä voidaan täysipainoisesti viedä eteenpäin. Ilman suurta vapaaehtoisten joukkoa ei ampumahiihto eläisi. Lämmin kiitos kaikille

Olen useaan kertaan todennut taloutemme haasteet. Syysliittokokouksessa puhuimme niistä oikeilla luvuilla ja sanoilla, jotka ovat kaikkien luettavissa julkisista tilinpäätöksistä. Vanhat velat on hoidettava, jotta voimme panostaa tulevaisuuteen. Se edellyttää vahvaa kulukuria, joka valitettavasti näkyy ja tuntuu. Siihen hallitus sai liittokokouksen selkeän tuen. Arvostelijoiden on syytä katsoa talouslukumme.

Suomeen hiljaa hiipivästä taantumasta huolimatta olemme kuitenkin saaneet uusia yhteistyökumppaneita, kiitos ensisijaisesti Kaisan menestyksen ja myös lajin saamasta mittavasta suosiosta television kautta. Lisää kuitenkin tarvitaan ja siinä hallitus tekee töitä hartiavoimin.

Menestystä on myös hyödynnettävä uusien nuorien saamiseksi lajin pariin. Siihen meille tarjoutuu mahdollisuus hiljalleen käynnistyvän kolmivuotisen Urlus -projektin myötä. Se tulee painottumaan eteläiseen Suomeen ja erityisesti pääkaupunkiseudulle muuta Suomea unohtamatta.

Toivotaan talven vihdoin tulevan, jotta ampumahiihtokausi saadaan täyteen vauhtiin. Nautitaan yhdessä Kaisan ja muiden edustajiemme suorituksista kansainvälisellä areenalla.

Samalla, kun kiitän päättyvästä vuodesta, toivotaan ampumahiihtoväelle ja yhteistyökumppaneillemme Hyvää Joulua ja Menestyksellistä Uutta Vuotta 2012.

Olli Nepponen  
Puheenjohtaja



Ampumahiihtäjä  
Finnish  
Biathlon Magazine 2011





Jukka Haltia

Yllä oleva kommentti on erään entisen esimieheni lausumaa jo viime vuosituhatien puolelta, mutta sen sanoma on ajankohtainen vielä tänäänkin riippumatta siitä mitä tähtäinten takaa näkyy.

Astuminen, minulle kohtuullisen vieraseen, huippu-urheilun ja seuratoiminnan maailmaan mietittyä yhden viikonlopun viime kesänä, mutta ratkaisu oli helppo tehdä – miksi en ottaisi haastetta vastaan. vajaan kolmenkymmenen vuoden työ puolustusvoimissa ei ole huono tausta lajiliiton johtotehtävään. Toisaalta se etten omaa laajaa huippu-urheilu taustaa ei välttämättä ole puute. Työtä joutuu tekemään paljon alkuvaiheessa asioiden ja prosessien selvittämiseksi, mutta siihen olen saanut ampumahiihto perheeltä todella paljon apuja sekä lämpimän vastaanoton.

Tässä vaiheessa on kuitenkin parempi, että jätän liiton avaintehtävien tiukan ohjaamisen huippu-urheilun parissa työskentelevien sekä seuratoiminnan pyörittäjien vastuulle ja kerron miten itse koen nykyisen tehtäväni ja oman roolini siinä.

Asia on lyhyesti hyvin yksinkertainen. Koen seurojen tehtäväksi lajin kiinnostuksen ja ohjaamisen ylläpitämisen siten, että seurojen toiminnan kautta saamme uusia nuoria tulemaan mukaan ja pysymään mukana toiminnassa. Kilpailutoiminta, mikä alkaa seuroista johtaa siten edelleen kovienkin karsintojen jälkeen siihen, että meillä on lajisamme maailman huippuja. Tuo nuoren polku seurasta lajin maailman huipulle on se missä minä voin vaikuttaa luomalla seuroille edellytykset toimintaansa sekä tarjoamalla niille, joilla on edellytyksiä huipulle riittävät mahdollisuudet kamppailla itsensä ja kilpailijoidensa kanssa kohti aina parempaa menestystä. Tähän väliin mahtuu kaikki se mitä varten lajiliitto ja sen henkilöstö on olemassa: Tukemassa nuoria ja huippu-urheilijoita.

Tähtäillään  
Jukka Haltia

### Ampukaa vain tähdättyjä laukauksia!

Liitossa on tehty paljon työtä hallituksesta seuroihin liiton toiminnan tasapainottamiseksi varsinkin talouden osalta – työ jatkuu ja sitä riittää vielä seuraavillekin vuosille, mutta hyvin tähdätyillä laukauksilla on ja saatu tuloksia aikaan ja tähtääminen jatkuu.

Totean myös liittomme viestinnän haasteellisuuden varsinkin talouteen liittyen. Talouden parantamiseksi pitää olla aktiivinen myös viestinnän osalta niin sisäiseen kuin ulkoiseen viestintään liittyen - realiteetit huomioiden. Tästä syystä joudumme ainakin toistaiseksi luopumaan painetusta Ampumahiihtäjä lehdestä ja siirtymään sähköiseen lehteen. Tämä olotila ei välttämättä ole lopullinen, mutta tässä vaiheessa pakollinen.

Haluan omalta osaltani kiittää kaikkia ampumahiihdon harrastajia – seuroja – alueita - yksittäisiä talkoolaisia, ketään unohtamatta ja erityisesti haluan kiittää liittomme johtoa, joka haastavassa tilanteessa vie toimintaamme kohti lopullista voittoa.

Hyvää ja rauhallista joulun aikaa sekä menestyksekkästä vuotta 2012 teille kaikille.



## Jaana Pitkänen Ibun asiantuntijaksi

(Karjalainen 30.8.2011)

Kontiolahden Urheilijoita edustava Jaana Pitkänen, joka istuu myös Suomen Ampumahiihtoliiton hallituksessa, on valittu Kansainvälisen Ampumahiihtoliiton (IBU) teknisten valvojen ryhmään elokuussa 2011 järjestetyn valintakokeen perusteella.

Valinta mahdollistaa Jaanalle toimimisen kansainvälisenä tuomarina tai teknisenä valvojana IBU:n järjestämissä tapahtumissa. Tässä joukossa on noin 50 henkilöä, joista vain kolme on naisia.

Jaanalla on pitkä kokemus kansainvälisistä tehtävistä ja ne jatkuvat tulevilla kilpailukaudella. Kontiolahden omat tapahtumat vievät kuitenkin pääosan Jaanan ajasta. Vuoden 2015 Maailmanmestaruuskilpailut Kontiolahdella teettävät jo nyt paljon suunnittelu- ja valmistelutyötä ja sitä ennen on Kontiolahdella Maailman cup kilpailut 2012 ja 2014.

Ampumahiihtäjät Toivottavat Jaanalle menestystä uusien haasteiden parissa.

”Kyllä me kaikki olemme ylpeitä Jaanasta”

Jukka Haltia

# Seurapalsta

## Informaatiota liiton kotivuilla

Liiton kotisivuilla on luettavissa sekä ladattavissa ja tulostettavissa seuraavia lajiin liittyviä tietoja:

1. Valintaperusteet kansainvälisiin kilpailuihin kaudelle 2011 – 2011  
- aikuiset IBU cup sekä Maailman cup  
- Nuorten MM-kilpailut  
- Nuorten Olympialaiset
2. Kolmikantasopimus, mikä laaditaan urheilijan ja hänen tukijansa (sponsorinsa) välille ja minkä Ampumahiihtoliitto hyväksyy
3. Kansainvälisen Ampumahiihtoliiton säännöt suomeksi kaikkien tutustuttavaksi ja käytettäväksi . Kiitokset Tuoma Ylä-Tuuhoselle tästä mittavasta käännöstyöstä.



IBU-cup –joukkueelle luistavia suksia ja menestystä toivovat:

KTK –Seinäjoki  
KTK –Kauhajoki  
Kuortaneen Sora ja Kuljetus

Rudus  
Ympäristötekniikan insinööritoimisto Jami Aho





## Valmentajakoulutus pyörähtänyt käyntiin

Suomessa noudatetaan yleiseurooppalaiseen vertailujärjestelmän mukaisesti viisiportaista valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmää, jossa kolme alinta tasoa (1–3) ovat lajiliittojohtoisia ja kaksi korkeinta ammatillista (taso 4) ja korkeakoulussa (taso 5) tapahtuvaa koulutusta.

Elokuussa Kontiolahdella käynnistyi ampumahiihdon tason 2 valmentajakoulutuksen pilottikurssi. Kurssille ilmoitautui seitsemän ampumahiihdon valmennuksesta kiinnostunutta henkilöä. Ensimmäinen lähijakso, perjantai-illasta sunnuntaihin, toteutui elokuussa ja viimeinen (5. lähijakso) on tarkoitus pitää huhtikuussa 2012.

Koulutuksen sisältö on valtakunnallisen VOK-hankkeen mukainen, jossa valmentaja- ja ohjaajakoulutuksesta on laadittu kaikille lajeille yhteiset sisällöt jaettuna kolmeen sisältöalueeseen omine tavoitteineen:

1. Valmentajana ja ohjaajana toimiminen
2. Urheilun ja liikkumisen valmiudet ja ominaisuudet
3. Eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus

VOK tarkoittaa valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanketta (2005–2010), jota ovat vieneet yhdessä eteenpäin Suomen Liikunta ja Urheilu, Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea, Suomen Kuntoliikuntaliitto ja Suomen Valmentajat. Yhteiset sisällöt valmistuivat yli 50 asiantuntijan työstäminä.

Ampumahiihdon lajikohtaiset sisällöt on jaettu eri ikävuosille kohdennettuun valmennus- ja ohjaustoimintaan lähinnä ammuntaan liittyvien asioiden takia.  
Taso 1; alle 13-vuotiaiden ohjaaminen  
Taso 2; 13-17-vuotiaiden ohjaaminen ja valmentaminen  
Taso 3; yli 17-vuotiaiden valmentaminen

Nyt alkaneen tason 2 kurssin sisältö on suunniteltu siten, että kaikille lajeille yhteisien (VOK-perusteet) että ampumahiihdon lajikohtaisten osaamistavoitteiden saavuttaminen edellyttää valmentajalta/ohjaajalta lähiopiskelua ja käytännön valmennus- ja ohjaustyötä viisi opintoviikkoa (noin 200 tuntia).

Esimerkkinä; pilottikurssin 1. lähijaksolla paneuduttiin peruskestävyyden harjoittamiseen ja ammuntaan maakuulta. Käytännön valmennus- ja ohjaustehtävinä koti tehtäväksi jaettiin mm opiskelijoiden omien (vast) valmennettavien/ohjattavien peruskestävyyden ja ampuma- paikkatoiminnan lähtötason mittaaminen sekä vastaavat kontrollimittaukset 8-10 viikon kuluttua että laatia neljän viikon harjoittelusuunnitelma peruskestävyyden kehittämiseksi. Tehtävien palautteet puretaan ryhmäkeskusteluun 2. ja 3. lähijaksoilla.

Tason 2 pilotoinnista saatava palaute on tärkeä osa ampumahiihdon valmentajakoulutusjärjestelmän kehitystyötä. Tason 1 koulutuksen pilotointi toteutettiin jo aikaisemmin kesäkuussa Kontiolahdella, jonka tuloksena on valmiina koulutusmalli, kaksi viikonloppua kestävä (2 ov) koulutuksen järjestämiseksi.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä on suunniteltu nousujohteiseksi, jolloin alemman tason koulutus tukee ja antaa tarvittavan perustietämyksen jatkokoulutautumiselle. Suomalaiselle ampumahiihdon seuratyölle on tärkeää, että mahdollisimman moni ampumahiihdon valmennuksesta ja ohjauksesta kiinnostunut hakeutuu tulevaisuudessa järjestettäviin ampumahiihdon tason 1 valmentaja/ohjaajakoulutukseen kannustaen myöhemmin osallistumaan myös ylempien tasojen koulutukseen.



	Sisältöalue 1	Sisältöalue 2	Sisältöalue 3
	Valmentajana ja ohjaajana toimiminen	Urheilun ja liikkumisen valmiudet ja ominaisuudet	Eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus
Taso 3	Valmentaminen ja ohjaaminen yksilön kasvun tukena	Yksilöllinen harjoittelu	Terveys ja hyvinvointi, menestyksen taustalla
Taso 2	Yksilön valmentaminen ja ohjaaminen osana ryhmää	Tavoitteellinen harjoittelu	Ohjaus liikunnalliseen ja urheilulliseen elämäntapaan
Taso 1	Harjoitusryhmän hallinta ja yksilön huomiominen	Ominaisuuksien moraalinen harjoittaminen	Turvallinen valmennus- ja ohjaustilanne
Tavoitteet	Hyvää valmennusta ja ohjausta	Hyvää harjoittelua	Tervettä urheilua ja ikkuntaa

**START**

# Nyt on hyvä aika hankkia uudet kesäkumit.

Tulevan kesän parhaimmat tehot takaa Startin rullasukset. Start rullasukkien 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.startskiwax.com



## Biathlon Club Kemijärvellä

Biathlon Clubin kymmenes kokoontuminen järjestettiin Kemijärvellä 20.-21.9.2011 Esko Marttisen toimiessa isäntänä.



Ampumajuoksun kolme parasta: Ilmo Kurvinen (2. sija), Reino Heikkilä (voittaja) ja Heikki Ikola (3. sija)



Osallistujat oikealta Matti Nikula, Heikki Ikola, Mauri Röppänen, Eino Närvä, Ilmo Kurvinen, Kauko Auvinen, Reino Heikkilä, Antti Tyrväinen ja Esko Marttinen

Biathlon Club kelpuuttaa jäsenikseen ampumahiihtouransa lopettaneita Olympia- ja MM-mitalisteja ja ko. kilpailuissa valmennustehtävissä olleita harkinnan mukaan. Lisäksi Club voi kutsua kunniajäseniä. Tämän vuoden tapaamiseen osallistui 9 Clubin jäsentä.

### Kemijärven Uitonpirtti syysruskassa vetten äärellä tarjosi tapaamiselle loistavat puitteet.

Kokouksessa pohdittiin ampumahiihdon nykytilaa keskustelun painottaessa nuorten ampumahiihtäjien valmennukseen ja tukeen tavoitteena kansainvälisen tason saavuttaminen vuoden 2015 tienoilla.

Biathlon Clubi päätti tällä kertaa tukea Lapin Biathlon token Meri Maijalaa patruuna-avustuksella. Seuraavan tapaamisen Oltermanniksi valittiin Antti Tyrväinen. Kokouspäivän päätteeksi ”juostiin” leikkimielinen ampumajuoksu-kilpailu. Parhaiten pärjäivät Reino Heikkilä, Ilmo Kurvinen ja Heikki Ikola.

Seuraavana päivänä tutustuttiin paikalliseen hirsirakentamiseen IKI-hirren tiloissa ja perinteiseen Kemijärven kuvanveistoviikkoon.

Mieluisaa oli myös kuulla Matti Nikulan esitys Lapin kullankaivuusta yleensä sekä hänen omakohtaiset löytönsä valtauksiltaan. Ilmo Kurvinen tutustutti meitä konkreettisesti eko-asejärjestelmänsä taululaitteineen. Hän kertoi myös eko-asekehitystyöstä ja aseiden laajentumisesta valmennus- ja edelleen kilpailukäyttöönkin.

Seuraavaa tapaamista odotellen siirryttiin lähtöruutuihin

Biathlon Clubin kuulumisiin

## Vehkalahtien Veikot 100-vuotta

Vehkalahtien Veikot on saavuttanut kuluvana vuonna kunnioitettavan sadan vuoden iän.

Seura on viettänyt juhluvuottaan pääosin työn merkeissä, järjestäessään juhluvuoden pääkilpailuna Jukolan Viestin. Salpa-Jukola järjestettiin juuri samalla päivämäärällä 18.6., jolloin 100 vuotta aiemmin pidettiin seuran perustamiskokous Haminan Raittiustalolla. Seuran lajeina ovat olleet perustamisesta asti hiihto ja yleisurheilu. Suunnistus harrastus virisi 1940-50 luvuilla.

Ampumahiihto tuli Veikkojen ohjelmaan 1970-luvun puolivälissä. Veikot nousi 80-luvun alussa maan parhaiden ampumahiihtoseurojen joukkoon. Kari Lahti, joka on voittanut 29 SM-kultaa ampumahiihdossa ja lisäksi yhden ampumajuoksussa, otti seuran ensimmäisen ampumahiihdon Suomen mestaruuden M-45 sarjassa vuonna 1978.

Suurimpia vaikuttajia Veikkojen menestyksessä on ollut Esa Tolmunen, joka tuli seuraan 1978 ja on ollut mukana toiminnassa näihin päiviin asti, toimien niin valmentajana, kuin jaoston jäsenenä ja pitkäaikaisena jaoston puheenjohtajana.

Veikoilla oli 1982 ampumahiihdossa 30 lisenssiurheilijaa. Heikki Vuoksiala oli miesten ja Petteri Tolmunen nuorten MM- valmennuksessa. Siirryttyään 1994 ikämies-sarjoihin on Heikki Vuoksiala, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta voittanut useamman mitalin per vuosi. Viimeisimmät tänä syksynä. Jo pelkästään Suomen Mestaruudet luetaan kymmenissä. Kaikkiaan mitaleja on tarkkaan lukien repullinen.

Vuoden 1994 olympialaiset Lillehammerissa olivat Veikoille historialliset. Suomen ampumahiihtojoukkueessa kilpaili kaksi sen urheilijaa: Tuija Vuoksiala ja Katja Holanti.

Tuija aloitti ampumahiihdon 80-luvulla, osallistuen ensi kertaa SM-kisoihin 1982. Ensimmäisen Suomen Mestaruutensa hän saavutti 1986. Kaikkiaan Tuija voitti henkilökohtaisia mestaruuksia ampumahiihdossa 4 ja ampumajuoksussa 2. MM-kisoissa Tuija edusti suomea yhdeksän kertaa. Lahden kisoissa 1987 hän ylsi 10-km:n kisassa MM pronssille. Oslon MM-kisoissa 1990 Tuija oli viestin pronssijoukkueessa yhdessä Seija Hyytiäisen ja Pirjo Mattilan kanssa.

Katja Holannin nousu huipulle alkoi 90-luvun alussa. Ensimmäisen henkilökohtaisen SM-mitalin hän voitti 18-vuotiaiden 5 km:llä, oltuaan kolmas. Nuorten MM-kisoissa 1992 Katja hiihti joukkuehiihdon voittaneessa Suomen joukkueessa. Ensimmäisen henkilökohtaisen aikuisten sarjan Suomen Mestaruutensa Katja voitti 1997. Kaikkiaan hän saavutti 8 ampumahiihdon ja 2 ampumajuoksun SM-kultaa. Olympiadeustajana Katja oli kolmesti ja MM-kisa edustajana kuudesti. Hän lopetti uransa kauteen 2002, jolloin saavutti historiallisen Maailmancupin osakilpailuvoi-



ton, ensimmäisenä suomalaisena naisampumahiihtäjänä.

Naisten ampumahiihtoviesteissä Veikot oli 1990 luvulla ja 2000-luvun alussa maan ykkösseura. Joukkue saavutti kymmenen SM-mitalia, joista kahdeksan kultaista. Mestaruuksista kuusi tuli peräkkäisinä vuosina 1998-2003. Tuija Vuoksialan ja Katja Holannin lisäksi mestaruusjoukkueissa ovat hiihtäneet Satu Korjula, Hanna Kajosmaa, Piia Ivakko ja Piia Kiukas.

Viime vuosina, loistavaa menneisyyttä muistellessa ja uutta nousua odotellessa, ovat seuran värejä pitäneet esillä veteraani ampumahiihtäjät. Ampumaradalla Ruissalossa on harjoiteltu siinä määrin ahkerasti, että pusikoituminen on saatu pidettyä kurissa, sekä kunto sillä tasolla, että vaikka Veikkolainen ampumahiihtäjä/-juoksija tuntuinkin olevan uhanalainen laji, tapaa sitä palkintokorokkeella suhteellisen usein.

Vehkalahtien Veikkojen 100-vuotisjuhlaa vietettiin Vehkalahtisalissa 10.9.2011. Seuran ansioituneiden jäsenten palkitseminen ja huomioiminen kuului osana ohjelmaan.

### Ampumahiihtoliitto huomio seuraavat ampumahiihdon eteen ahkeroineet henkilöt Ampumahiihtoliiton ansiomerkein:

Kultainen ansiomerkki: Heimo Hietala  
Hopeinen ansiomerkki: Katja Holanti ja Jorma Holanti  
Pronssinen ansiomerkki: Juha Harju, Keijo Kattelus, Ari Parkko, Heikki Vuoksiala, Timo Väisänen ja Petri Ylämäki  
Suomen Ampumahiihtoliiton viiri: Esa Tolmunen ja Tuija Vuoksiala.

Ansioituneita Veikkolaisia 100-vuotisjuhlassa. vas. lukien kunnia-puheenjohtaja Erkki Kapiainen, Anni-Maija Fincke, Tero Föhr, Margatta Kajosmaa, Katja Holanti ja Tuija Vuoksiala.



# Menestyksesi on myös meidän tavoitteemme



**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, perheyriyys, pörssilistattu tai julkissektorin toimija. PwC viittaa PricewaterhouseCoopers International Limited -jäsenyritysten muodostamaan ketjuun, jonka jokainen jäsenyriyys on itsenäinen juridinen yhtiö. Lue lisää: [www.pwc.com/fi](http://www.pwc.com/fi).

## Valmennus kiehtoo Haapojaa

Mika Haapoja on kasvanut ampumahiihtoon pienestä pitäen, sillä isä Matti on ollut sekä valmennuksen johtajana että toiminnanjohtajana. Ampumahiihtoa Mika ehti itse harrastaa 17 vuotta, kunnes vaihtoi urheilijasta valmentajaksi 2005.

”Aluksi olin alueryhmien vetäjänä kolme vuotta, sen jälkeen Kyky-ryhmän vetäjänä kaksi vuotta. Pidin vuoden tauon valmentamisesta, ja sinä aikana ’sekaannuin’ hallitustyöskentelyyn. Nyt olen myös seuratoimintavalio-kunnassa. Keväällä sitten tuli soitto, että lähtisinkö A-maajoukkueen lajivalmentajaksi”, Mika Haapoja tiivistää taustaansa.

Tehtävä kiehtoi, mutta isot saappaat myös haastoivat. Haapoja mietti kuukauden verran, ottaako haasteen vastaan. Ympäriältä löytyi tukea ja luottoa, mikä painoi päätöksessä.

”Haasteet ovat paljon isommat, kun työskennellään ihan maailman kärjen kanssa. Myös reissaaminen mietitytti. Otin haasteen vastaan.”

Puolustusvoimien palveluksessa jo kymmenen vuotta työskennellyt Haapoja kiittää työnantajansa joustavuudesta, joka mahdollisti työn ohella maajoukkuevalmentajan haasteeseen tarttumisen.

”Valmentaminen kiehtoo. Tykkään tästä lajista ja tämä on ollut sopiva seuraava porras. Valmentajana vahvuuteni on ammuntaapuoli. Fyysisen harjoittelun rytmittämisessä tällä tasolla on vielä oppimista.”

Vapaa-ajan ongelmia ei ole, sillä hän aloitti juuri ammattivalmentajatutkinnon suorittamisen. Vapaa-aikanaan 35-vuotias lahtelainen mielellään kuntoilee, lukee ja valokuvaa.

### Valmentajien haasteena maajoukkueen heterogeenisuus

Haapoja kiittää valmennusporukkaa, johon valmennuksen johtajan ja päävalmentajana toimivan Per-Ole Lindellin lisäksi kuuluu Jarmo Punkkinen. Kolmikon työnjako toimii. ”Teen leiriohjelmat, jotka Pelle ja Jarmo sitten katsovat osaltaan ja kommentoivat tarvittaessa. Minulle kuuluu myös lajiharjoitusten vetäminen, Pelle ja Jarmo ovat olleet hiihtotekniikkapuolella isona apuna. Meillä on hyvä porukka, jossa jokainen hoitaa omat tehtävänsä”, Haapoja kiittää.



Haapoja kokee joukkueen harjoituskauden sujuneen hyvin. Urheilijat ovat olleet terveinä ja leiritykset on pystytty viemään läpi suunnitellusti. Maajoukkueessa valmentajille haasteen asettaa se, että ryhmässä on sekä hyvin kokeneita että nuoria urheilijoita.

”Vaikka puhutaan A-maajoukkueesta, harjoitukset täytyy miettiä jokaisen oman taitotason mukaan. Kaikille ei pysty teettämään samoja harjoitteita.”

Samaa sanoo Jarmo Punkkinen, joka on ollut kesän ja syksyn leireillä Kaisa Mäkäräisen henkilökohtaisena valmentajana sekä fyysisen kunnan ja hiihtotekniikan asiantuntijana.

”Olen keskittynyt harjoittelun rytmitykseen ja testitulosten analysointiin”, Punkkinen kertoo työtehtävistään.

Punkkinen tuli maajoukkuevalmennukseen mukaan, kun Mäkäräinen toivoi valmentajansa olevan aiempaa enemmän mukana leireillä. Erilaisten vaihtoehtojen miettimisen jälkeen nykyinen rooli sopi mainiosti.

”Talvesta en osaa sanoa vielä sen enempää. Joka tapauksessa olemme sopineet, että joissain kilpailuissa olen paikalla. MM-kisat, Östersundin avaus, Kontiolahti ja mahdollisesti Nove Mestossa olisi hyvä käydä, kun siellä on seuraavan vuoden MM-kisat”, Punkkinen sanoo.



## ”Valmennusjärjestelmä vahvistui kautta linjan”

Valmennuksen ja kilpailutoiminnan johtaja Per-Ole Lindell on tyytyväinen, että ampumahiihto palasi Olympiakomitean järjestelmätuen piiriin ja sai leiritöiminnan käyntiin. Se oli hyvä alku harjoituskaudelle ja on antanut potkua valmennusjärjestelmän vahvistumiselle.

A-maajoukkueeseen nousi neljän järjestelmätuen piiriin kuuluvan urheilijan (Kaisa Mäkäräinen, Mari Laukkanen, Jarkko Kauppinen, Ahti Toivanen) lisäksi yksi kolmesta haastajatuen saavasta urheilijasta (Sami Orpana) sekä lisäksi Sanna Markkanen ja Timo Antila. Taustalla kehittyi B-maajoukkue, jonka perustamiseen Lindell on tyytyväinen.

”Se oli katse eteenpäin, vaikka talous on tiukalla. Toiminta vahvistui kautta linjan. Myös Kyky-ryhmän toiminta vahvistui, nyt se on nuorten MM-ryhmän rinnakkaisryhmä. Parhaat nuoret ovat sitten nuorten MM-ryhmässä. Näiden ryhmien jälkeen muut ovat aluetöiminnan piirissä neljällä alueella”, Lindell kertoo hyvää suuntausta.

A-maajoukkue on tällä hetkellä varsin heterogeeninen joukko urheilijoita. Naisissa Markkasella on lajivuotia takana vielä vähän, kun taas Mäkäräinen on jo maailman huipulla ja Mari Laukkanenkin hyvällä matkalla sinne. Miehistä Lindellin mukaan Jarkko Kauppinen, Ahti

Toivanen ja Timo Antila ovat olleet tasaisia, mutta Sami Orpanalla on vielä heihin verrattuna tekemistä.

”Kokonaisuutena harjoituskauden pääteemana on ollut muun muassa lajiharjoittelu korkealla. Leirejä on ollut riittävästi, ja olemme pystyneet toteuttamaan leiritykset suunnitelmien mukaisesti. Isona plussana on ollut Ruhpoldingin leiri, myös meille uusi paikka Obertilliach oli positiivinen kokemus”, Lindell sanoo ennen lajisuurituksen kannalta ratkaisevia ensilumen leirejä.

### Toimiva valmentajien tiimi

Lindellille itselleen harjoituskausi on ollut antoisa, mutta myös työläs. Valmennusjärjestelmässä päävalmentaja on vasta tulossa, joten Lindell on hoitanut sitäkin roolia. Sen lisäksi hän hoiti edellisen toiminnanjohtajan lähdön jälkeen ja ennen nykyisen toiminnanjohtajan aloittamista myös toiminnanjohtajan työhön kuuluvia tehtäviä.

”Olen iloinen, että saimme Mikan mukaan Joen tilalle lajivalmentajaksi. Tarvitsemme jatkossa lisäksi kuitenkin päävalmentajan. Nyt on selkeästi nähty, että meillä on ollut yksi henkilö liian vähän. Onneksi Jarmo Punkkinen on ollut apunamme fyysisenä valmentajana. Kaisan henkilökohtaisena valmentajana toimimisen lisäksi hänen roolinsa on isompi. Jarmo on tuonut paljon hyvää, ja olemme hyödyntäneet hänen ammattitaitoaan ja kokemustaan. Olemme hänen avullaan saaneet kokonaisuuden hyvin hallintaan”, Lindell sanoo tyytyväisenä.

### Miehistä tasainen kolmikko, naisissa kilpailua maailmancupin paikoista

Tulevaa kautta Lindell odottaa mielenkiinnolla. Mäkäräisen osalta toiveena ja tavoitteena on, että hän tekee jälleen hyvän kauden. Se näyttää testitulosten ja muutenkin harjoituskauden perusteella täysin mahdolliselta. Naisissa Suomi saa maailmancupin neljä urheilijaa. Mäkäräisen jälkeen seuraava potentiaalinen menestyjä on Mari Laukkanen, joka on tehnyt todella paljon töitä ammuntansa kanssa.

”Mari on tullut koko ajan askelia ylöspäin. Luotan siihen, että hän tekee jonkunlaisen läpimurron lähemmäs kärkeä. Heidän jälkeensä meillä on kilpailua maailmancupin paikoista, sillä Sannan lisäksi B-maajoukkueessa Laura Toivanen ja Sarianna Repo ovat harjoitelleet hyvin. Mielenkiintoista on myös nähdä Susanna Porelan tilanne, samoin Eevamari Oksasen. Kilpailu nostaa kaikkien tasoa.”

Miesten osalta Lindell sanoo kaikkien tehneen hyvin töitä. Tasaisesta porukasta nuori Ahti Toivanen on kehittynyt edelleen, joten Toivasen sekä konkareiden Antilan ja Kauppisen kesken on odotettavissa tasaista kilpailua.

”Miesten joukkueessa haluaisin vielä enemmän kilpailua neljännessä viestipaikasta. Tavoitteena on, että miehet parantavat sijoi-tustaan kokonaiscupissa. Viime vuonna he olivat 19:s, tänä vuonna pitää päästä vähintään 15 joukkoon”, Lindell sanoo.





# Nuorten MM-kilpailut pidettiin Tsekin Nove Mestossa 29.1.–5.2.2011

Kilpailut pidettiin Tsekin Tasavallan, kuuluisassa hiihtokeskuksessa Nove Mestossa. Kilpailut saatiin viedä läpi pääosin loistavissa olosuhteissa, poikkeuksena viestit, joissa keli teki ammunnan erittäin haasteelliseksi.

Suomen nuorten joukkueessa hiihtivät;

N-19; Sanja Metsärinta, Meri Maijala N-21; Sanna Markkanen, Krista Berg  
M-19; Atte Kiskola, Aku Moilanen, Mika Lammi ja Andreas Selenius  
M-21; Ahti Toivanen, Mikko Repo, Olli Hiidensalo, Jori Rantahakala, Sami Orpana

Valmentajat; Kristian Holm ja Ville Kotikumpu.

Suksihuolto; Juha Kankkunen, Raimo Isometsä, Ari Nurmenrinta

Suomalaisista parasta vauhtia esitti Kontiolahden Urheilijoiden Ahti Toivanen. Kilpailun avauspäivänä oli mitali lähellä M-21 Pikakisassa. Ahti Toivanen sijoittui hienosti neljänneksi jääden vaivaiset 0,4 sekuntia pronssista. Kärkinelikosta vain voittaja ampui puhtaan ammunnan, muiden saatua yhden sakon. Takaa-ajo kisassa Ahti lähti rohkealla ja ennakkoluulottomalla vauhdilla ajamaan kärkeä takaa. Ammunta ei aivan onnistunut avauskilpailun tapaan ja hänen oli tyytyminen 13 sijaan takaa-ajossa, joka oli kuitenkin hyvä saavutus tasokkaassa kisassa.

N-21 sarjassa Sanna Markkanen sijoitus oli pikakisassa 32 ja takaa-ajossa 40. N-19 sarjan paras suomalainen oli Meri Maijala, 23. ja takaa-ajossa hän oli 31. Aku Moilanen sijoittui M 19 pikakisassa 23. sijalle ja takaa-ajon sijoitus oli 26.

Normaalimatkoilla Toivasen vauhti riitti M-21 sarjassa 7. sijaan. Muut urheilijamme eivät päässeet aivan kärjen tuntumaan, ammunnan tuotua liikaa sakkomnuutteja.



N-21 Krista Berg, hiihtää tässä kuvassa normaalimatkan kisaa.



Ahti Toivanen M-21 pikakisän palkintojen jako.

Seuraavaksi valmentaja Kristian Holmin ajatuksia tulevaisuuden haasteista.

Viestissä Suomen M21 joukkue Sami Orpana, Jori Rantahakala, Ahti Toivanen ja Mikko Repo ylsi hienosti sijalle neljä. Kilpailu käytiin erittäin haastavissa olosuhteissa, yksikään joukkue ei säästynyt sakkokierroksista. Näin edellisten 2010 MM-kisojen poikien M-19 viestikisan neljäs sija sai jatkoa.

Tyttöjen viestijoukkue pärjasi mukavasti N-21 sarjassa joukkueella; Sanna Markkanen, Meri Maijala ja Krista Berg, Joukkue sijoittui 10. M-19 viestijoukkueen sijoitus oli 13.

Joukkueen energiset valmentajat, huoltajat ja motivoituneet urheilijat muodostivat hyvän ja tiiviin ryhmän, josta huokui yhteinen tekemisen meininki. Valmentaja Kristian Holmin mielestä kisat olivat menestys kun otetaan huomioon miten joukkue ryhmänä kisoista selvisi. Huoltoryhmä toimi erittäin hyvin ja urheilijat pääsivät hiihtämään luistavilla suksilla läpi kisojen. Omalla ammattimaisella ja perusteellisella työllään huolto loi henkeä koko joukkueeseen.

Yhteistyö valmentajien ja huollon välillä toimi erittäin hyvin ja urheilijat antoivat syystäkin positiivista palautetta. Urheilijat suoriutuivat kilpailuissa ennako odotusten mukaisesti. Erityisesti vanhempien poikien ja tyttöjen viestit ansaitsevat erityismaininnan.

Tavoite ei ole olla pelkästään hyvä vaan paras ja tämän vuoksi meillä on paljon työtä tehtävänä. Meidän valmentajien on erittäin hyvä nähdä urheilijamme kisoissa yhdessä maailman parhaiden kanssa. Näin voimme helposti vertailla ja nähdä millä tasolla huipulla mennään sekä missä me joukkueena menemme.

Johtopäätökseni kisojen jälkeen olivat, että meidän on tehtävä enemmän työtä tekniikan, hiihtovauhdin ja ampumapaikka toiminnan eteen. Meidän pitää tehdä työmme ammattitaitoisemmin ja organisoida se hyvin, että voisimme paneutua enemmän itse valmentamiseen. Oppiminen ja opettaminen on nyt yksi avainsana. Urheilijoiden pitää oppia kuinka tullaan huippu-urheilijoiksi ja tämä on paljolti heidän omalla vastuullaan. Urheilijoiden tulee ottaa enemmän vastuuta omasta urastaan ja tässä kaikkein tärkein työ on urheilijan itse tehtävä, sanoo Holm.

Me emme halua tehdä urheilijoita, jotka tarvitsevat kaikessa tekemisessään aina ulkopuolisen avun. Urheilijoilla pitää olla kova pää ja kyky tehdä oikeita päätöksiä joiden takana voivat myös tarvittaessa seistä yksin. Heidän pitää tietää mistä he saavat parhaan mahdollisen avun ja tuen. Heidän pitää keskustella paljon valmentajan kanssa ja antaa palautetta mahdollisimman paljon tai muutoin heidän on vaikeampi saada apua. Valmentajan tärkeä ominaisuus on tehdä urheilija itsenäiseksi. Valmentajien tulee kehittää urheilijaa siten, että hän tarvitsee Sinua vähemmän ja vähemmän. Silloin valmentajana olet tehnyt hyvää työtä. Ole kuitenkin aina lähellä urheilijaa ja valmiina tukemaan.





Sanna Markkanen, N-21 pikakisa



Kristian Holm ja Ville Kotikumpu joukkueen kanssa seuraamassa Pikakisan palkintojen jakoa.

Valmentajana yritä kehittää koko yksilöä älä ajattele liikaa tuloksia. Miten voisimme kehittää jokaista urheilijaa persoonana ja kasvattaa ihmisenä. Yritä ajatella mikä on urheilijalle parasta myös myöhemmin elämässä.

Jos ura päättyy huonommin kuin unelmana tai tavoitteena on ollut, urheilija on yksin seurauksineen. Siksi urheilijoita pitää opettaa välttämään päätöksentekoa vastoin heidän omaa tahtoaan, terveyttään sekä vastoin muita tärkeitä arvojaan. Urheilijana voit saada paljon arvostusta sekä negatiivista palautetta tai on mahdollisuus, että Sinua ei ponnisteluista huolimatta huomioida. Joten urheilija ryhdistäydy ja ole vahva. Ole ylpeä itsestäsi ja näytä se ulospäin. Kehitä itseluottamustasi. Ajattele, että olet hyvä siinä mitä olet tekemässä. Ajattele, että olet paras, kaikki on Sinusta kiinni. Älä ujostele, näytä tunteesi ulospäin. Kristian lisää, kuulen 90 % urheilijoiden sanovan kilpailun jälkeen, että he eivät ole tyytyväisiä lopputulokseen. Muista, et ole koskaan parempi kuin sen hetken tulos näyttää. Näytä tyytyväisyytesi, mutta ole silti nälkäinen ja edelleen nälkäinen. Tämä ajattelu tuo Sinut huipulle.

Mikäli tahtoa ja uskoa löytyy lajiliitostamme ja urheilijostamme meillä on hyvä tulevaisuus edessämme. Meillä on ehdottomasti nuoria potentiaalisia urheilijoita. Nyt meidän on jatkettava työtämme tulevalle kaudelle. Meillä on kotona Nuorten Maailmanmestaruuskilpailut ja se on erittäin tärkeä ja hyvä asia, sanoo Holm.

Haasteita siis riittää tulevissa kisoissa. Suomeen ja Kontiolahteen kohdistuvat tulevalla kaudella myös kv Ampumahiihto väen katset. Nuorten MM kisat 2012 käydään Kontiolahdella. Ampumahiihtoväen tulee merkitä kisat kalenteriin ja ei muuta kuin paikanpäälle kannustamaan Suomen nuoria hyviin suorituksiin. Kontiolahden Urheilijoiden nettisivuilta löytyy jo kisainfoa.

Hyvää treenisyksyä kaikille ja ei muuta ensilumilta hakemaan kuntoa tulevan talven koitoksiin.

## Tuloksia:

tarkemmat tulokset voi kukin käydä kurkistamassa IBU:n nettisivuilta.

N 19 pika;	N 19 takaa-ajo	N19 normaali
23. Meri Majjala	(2) 31. (6)	19. Meri Majjala (3)
59. Sanja Metsärinta	(4) 53. (4)	23. Sanja Metsärinta (1)

N 21 pika	Takaa-ajo	N21 normaali
32. Sanna Markkanen	(3) 40. (9)	19. Sanna Markkanen (5)
56. Krista Berg	(3) 52. (4)	36 Krista Berg (5)

### Tyttöjen viesti N 21

10. Sanna Markkanen 0 + 1 Meri Majjala 0 + 1 Krista Berg 0 + 0

M 21 pika	Takaa-ajo	M21 normaali
4. Ahti Toivanen	(1) 13. (8)	7. Ahti Toivanen (4)
45. Sami Orpana	(3) 39. (2)	36. Mikko Repo (4)
50. Mikko Repo	(2) 34. (0)	64. Sami Orpana (7)
70. Olli Hiidensalo	(3) -	67. Jori Rantahakala (7)

M 19 pika	Takaa-ajo	M19 normaali
23. Aku Moilanen	(1) 26. (4)	49. Atte Kiskola (6)
60. Atte Kiskola	(5) 52. (7)	56. Mika Lammi (5)
76. Andreas Selenius	(2) -	75. Aku Moilanen (9)
82. Mika Lammi	(6) -	80. Andreas Selenius (6)

### Poikien viesti M19

13. Atte Kiskola 0 + 1 Mika Lammi 0 + 1 Aku Moilanen 0 + 0

### Poikien viesti M21

4. Sami Orpana 0 + 0 Jori Rantahakala 0 + 1 Ahti Toivanen 3 + 1 Miko Repo 0 + 0



## Junior World Championship Nove Mesto 2011

### The team to Nove Mesto was:

Kristian Holm, Ville Kotikumpu, Ari Nurmenrinta, Juha Kankkunen and Raimo Isometsä.

Our service team was working very good, and the athletes had great skis and one of the reasons for the results from Boys and Girls relay. They have an attitude who fit very good to our athletes and the sport in general. So the corporation with coaches and service was very good, and athletes sound also to be satisfied.

We took also time for some social activities f.eks (sauna evening). The junior world championship was a success from a coach eyes when we watch the group under one.

### The athletes did what we could expect

Then I am thinking about our athletes conditions. So from the expectations it was a good world championship. Specially the Junior relay for boys and girls. But the goal is not only being good, but best, and then we have a lot of work to do. But for us as coaches it is very good to see our athletes in races with the world's best so it is easy to compare and see where the level is.

The main things what was the conclusion after the championship was that we have to work more with the technique, marsh speed (to low anaerobic boarder and recoverytime). Shooting range routines must also being developed. We have to work more professional and organize it so that there will be more time for coaching. Teaching is one clue now. The athletes must learn how to be topathletes, because this is their own responsibility. But the competence and facilities must be there to push right way. So the athletes can learn to take more responsibility for own career. The most important job you have to do your self.

We don't need athletes which are spoiled. They have to be hard in head. Able to handle right in situations they stand alone. Be able to take the right choices. They have to know where to get the right support, the right help. They have to communicate with the coaches. Give them as much feedback as possible or it is difficult to help. As a coach, try to make the athlete independent. Try to develop the athlete so that he or she need you less and less. Then you are doing a good job. But show that you as a coach are there to support.

As a coach try to develop the whole individ. Don't think results. How can we develop every athlete as a person. To grow as a person. Be able to be private and professional together. Try to think what is best for athlete later in life. If the career end bad or not like the dream he or she had, the athlete is alone with the problems which follow this. So they must be teached to not make decisions against their will, health or values. As an athlete you get the credit, you get the shit and the indifference. So as athlete, stand up and be strong. Be proud of yourself, and show it. Develop your self confidence. Think that you are good in what you are doing. Think that you can be best. It is up to you. Don't hide, show yourself. I hear from 90 prosent of athletes after race that they are not satisfied. You know you are never better at that moment than you can show. Show that you are satisfied but stay hungry hungry. That what will bring you to top. And that luxus is only a motivation killer

If the will is there from Federation and Athletes we have a god future waiting. Because, the potential is absolutely here. Now we have to keep on working the coming season. The it is home World Championship. And that is very important.

## Pääministeri Jyrki Katainen ampumahiihdon MC-suojelijaksi



Pääministeri Jyrki Katainen on lupautunut helmikuussa Kontiolahdella pidettävien ampumahiihdon Maailmancupin kilpailujen suojelijaksi.

Kilpailut pidetään 8 - 12 päivä helmikuuta 2012 Kontiolahdella. Lajeina ovat: pikakilpailu, takaa-ajo ja sekaviestit. Sekaviestijoukkueessa on kaksi naista ja kaksi miestä.

Maailmancupin kisoihin on tulossa urheilijoita 29 eri maasta. Suurimmat joukkueet ovat tulossa Saksasta, Venäjältä, Norjasta ja Ruotsista.

Kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki suojelee nuorten ampumahiihdon MM-kilpailuja

Helmikuun 20 - 26 päivä 2012 pidettävien nuorten ampumahiihdon MM-kilpailujen suojelijana on kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki. Nuorten MM-kilpailuissa tavoitellaan neljän eri lajin mestaruusmitaleita. Kisoihin on tulossa osanottajia yli 30 maasta. Kisapäivinä Kontiolahden ampumahiihtokeskuksessa liikkuu noin 500 urheilijaa ja huoltajaa.

Lisätietoja: Projektipäällikkö Esa Haapala  
puh. 0400-678370



# Kaisa ja Jarkko dominoivat kesän rullakisoja

Kesän rulla-ampumahiihtokauden kaksi päätapahtumaa järjestettiin Kontiolahdella, kun Suomeen rantautui ensimmäistä kertaa IBU:n rulla-ah cup 20.–21.8. ja lajin SM-kilpailut kamppailtiin samoissa maastoissa 3.–4.9.

Kontiolahden olosuhteet rulla-ampumahiihtokilpailuiden järjestäjänä paranivat alkukesästä oleellisesti, kun vanhaa radan päällystettä uusittiin lähes kahden kilometrin verran ja kokonaan uutta rataa tehtiin 700 metriä. Uuden päällysteen sai muun muassa ns. seinänousun lenkki sekä sakkorinki asfaltoitiin samaan paikkaan, jossa se talvisin on. Lisäksi stadionin tauluelektronikka uusittiin kesän aikana.

## IBU-cup ensimmäistä kertaa Suomessa

IBU:n rulla-ampumahiihtocup toi elokuun loppupuolella Kontiolahdelle osallistujia neljästä maasta, vaikka suurin osa kilpailijoista olikin kotimaisia. Suomen A- ja B-maajoukkueen edustajien lisäksi uudella rullabaanalla nähtiin Viron, Latvian ja Venäjän edustajia. Kisaviikonloppu oli kaiken kaikkiaan onnistunut, vaikka osallistujamäärät eivät olleet kovinkaan suuret.

Avauspäivän pikamatkalla Kaisa Mäkäräinen oli kotimaastoissaan tutun ylivoimainen. Maajoukkuekaveri Mari Laukkanen jäi Kaisalle tasan minuutin ja kolmanneksi kisassa sijoittui virolainen Kadri Lehtla. Makuupaidalta Kaisalle kertyi kaksi sakkoa, mutta pystyammunta onnistui puhtaasti. Laukkanen ja Lehtla joutuivat molemmat kolmesti sakkokierrokselle. Miesten puolella Jarkko Kauppinen oli yhtä ylivoimainen. Hän jätti Matti Hakalan myös tasan minuutin päähän molempien miesten selvissä kisasta yhdellä sakolla. Ville Simola oli kisassa kolmas häviten Hakalalle ainoastaan sekunnin verran. Simola

kiersi sakkolenkin yhteensä kolme kertaa. Miesten ja naisten 21-sarjoja hallitsivat virolaiset. M21-sarjassa Antti Repo oli ainoa, joka pystyi rikkomaan virolaisten rintaman olleen kisan kolmas.

Päätöspäivän takaa-ajoissa Mäkäräinen ja Kauppinen kasvattivat johtoaan tasaiseen tahtiin ja heille ei kisassa ollut uhkaajia. Mäkäräisen viisi sakkokaan eivät häitänneet menoa, mutta kärkikolmikossa tapahtui pieni muutos. Lehtla onnistui ohittamaan Laukkanen parempien ammuntasuoritustensa ansiosta. Lehtla ampui kisassa neljä sakkoa ja Laukkanen yhdeksän. Näin ollen toinen sija matkasi Viroon ja Mari joutui tyytymään pronssisijaan. Kauppinen puolestaan selvisi kisasta kolmella sakolla ja sai lähinnä nautiskella menostaan uudella radalla. Kisan valopilkkuihin lukeutui Ahti Toivanen, joka nousi edellisen päivän kuudennelta sijalta toiseksi. Vauhti radalla oli vahvaa, mutta ampuminen jätti vielä toivomisen varaa. Viisi sakkoa kuitenkin riittivät pitämään kilpakumppanit takana. Yhden sakon enemmän ampunut Timo Antila jäi hänelle 17 sekuntia. 21-vuotiaiden sarjoissa kirkkaimmat mitalit suuntasivat jälleen etelänaapuriiin kun virolaiset veivät sekä miehissä että naisissa kaksi kirkkainta mitalia. M21-sarjassa Antti Repo oli edelleen kolmas. N21-sarjassa Suvu Minkkinen onnistui nostamaan itsensä erinomaisesti kolmanneksi.

## SM-kisat jatkuivat tutussa komennossa

Pari viikkoa myöhemmin Kontiolahden stadion toimi SM-kisojen areenana. Alun perin kisat oli tarkoitus järjestää Kuhmossa, mutta kisaratojen asfaltointi ei järjesty-

nyt toivotulla tavalla, joten kisat siirrettiin Kontiolahdelle. Viikonlopun kisaohjelmassa olivat pikamatkat sekä supersprint.

Miesten pikamatka nähtiin erittäin tiukka kamppailu Iisalmen Visan Jarkko Kauppinen ja Kontiolahden Urheilijoiden Ahti Toivasen välillä. Molemmat aloittivat makuulta kisan puhtaalla suorituksella. Ratkaisu nähtiin pystyaukalla, josta Kauppinen suoriutui puhtaalla amunnalla ja Toivanen joutui kahdelle sakkokierrokselle. Kahdesta sakkokierroksesta huolimatta Toivanen hävisi ainoastaan 10 sekuntia Kauppiselle. Kolmannen sijan vei nimiinsä Kymin Koskenpoikien Ville Simola.

Kontiolahden Urheilijoiden Kaisa Mäkäräinen jatkoi Kauppinen mallia seuraten voittopotkeaan. Yhden sakon rasittama Mäkäräinen voitti seurakaveri Sarianna Revon 1,5 minuutilla. Repo suoriutui kisasta puhtaalla amunnalla. SM-pronssia kisasta nappasi Leppävirran Virin Sanna Markkanen. Enon Kisa-Poikien Mari Laukkanen ei osallistunut kilpailuun sairastumisen takia.

Supersprinteissä sama parivaljakko otti jälleen kirkkaimmat mitalit haltuunsa. Toivanen jatkoi miesten sarjassa hopeaputkeaan ja kolmanneksi tuli Iisveden Kirin Antti Raatikainen. Naisten puolella sairastumiset supistivat osanottajaluettelon lähes olemattomaksi. Mäkäräisen vanavedessä SM-hopeaa itselleen otti Höytäisen Urheilijoiden Maija Holopainen ja SM-pronssia Kurikan Ryhdin Annukka Siltakorpi.

Yleisten sarjojen lisäksi viikonlopun parasta antia olivat M19-sarjan tiukat kärkikamppailut molempina päi-



Ampumapaikalla oli säpinää. Etualalla Ville Simola asettuu Ahti Toivasen viereen.

vinä. Saarijärven Pullistuksen Aku Moilanen ja Ahveniston Ampumahiihtäjien Mikael Koivunen ottivat mittaa toisistaan oikein kunnolla. Pikamatkalla Moilanen vei kisan nimiinsä 5,5 sekunnin marginaalilla. Supersprintissä puolestaan Koivunen puristi itsensä mestariksi 2,2 sekunnin erolla Moilaseen.





# Dopingvalvonta turvaa urheilijoiden oikeuden puhtaaseen ja reiluun urheiluun

Jokaisella urheilijalla on oikeus puhtaaseen urheiluun ja huippusuorituksiin terveyttään vaarantamatta. Tätä oikeutta varmistamaan on luotu dopingvalvonta, josta antidopingorganisaatiot vastaavat yhteistyössä urheilijoiden ja urheilun parissa toimivien kanssa.

Dopingilla tarkoitetaan urheilijan suorituskyvyn parantamista elimistölle vierain keinoin, kuten lääkkeitä käyttämällä. Doping voi parantaa urheilusuoritusta, mutta se voi myös aiheuttaa vakavia vahinkoja urheilijan terveydelle. Dopingin käyttö on urheilun hengen vastaista.

## Dopingtestaus Suomessa

Suomessa kaikki järjestäytyneeseen urheilu- ja kilpailutoimintaan osallistuvat ovat dopingvalvonnan piirissä. Tämä tarkoittaa sitä, että dopingtestejä voidaan tehdä kilpailulisenssin lunastaneille urheilijoille sekä lajiliittojen jäsenjärjestöihin ja urheiluseuroihin kuuluville henkilöille milloin ja missä tahansa.

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry tekee vuosittain yli 2000 dopingtestiä Suomessa. Pääasiassa testataan eri lajien huippu-urheilijoita. Testejä tehdään niin kilpailuissa kuin kilpailujen ulkopuolella. Testausstrategia ja eri lajien testimäärät vaihtelevat vuosittain.

Suurin osa dopingtesteistä on virtsatestejä. Lisäksi tehdään veritestejä, joiden avulla selvitetään muun muassa veridopingin ja kasvuhormonien käyttöä.

## Testauspoolijärjestelmä

Testauspooli on antidopingorganisaation nimeämä ryhmä huippu-urheilijoita, joihin dopingtestaus erityisesti kohdentuu. ADT:n testauspoolijärjestelmä perustuu Suomen antidopingsääntöön, joka noudattaa Maailman antidopingsääntösten ja Maailman Antidopingtoimisto WADA:n Kansainvälisen testausstandardin vaatimuksia.

Testauspoolin tarkoituksena on varmistaa, että siihen nimettyjen huippu-urheilijoiden yhteys- ja olinpaikkatiedot ovat antidopingorganisaation tiedossa. Tämä tekee mahdolliseksi tehokkaan ja tarkkaan ajoitetun dopingtestauksen ilman ennakoilmoitusta.

Testauspooliin kuuluvan urheilijan tulee ilmoittaa kirjallisesti yhteys- ja olinpaikkatietonsa ADT:lle joko postin, sähköpostin (testauspooli@antidoping.fi) tai Antidopingpassin välityksellä. Nopeat olinpaikkatietojen

päivitykset voi ilmoittaa myös tekstiviestillä testauspuhelimeen (040 84 000 84). Kansainvälisen lajiliittonsa testauspooliin kuuluva urheilija voi käyttää tietojensa ilmoittamiseen ADAMS-järjestelmää.

ADT:n testauspoolia päivitetään jatkuvasti. Urheilija saa aina kirjallisesti tiedon kuulumisestaan testauspooliin. Testauspooliin liitetty urheilija pysyy testauspoolissa, kunnes hänet poistetaan siitä kirjallisella ilmoituksella. Mikäli urheilija lopettaa uransa, hänen tulee ilmoittaa siitä kirjallisesti ADT:lle, jolloin hänet poistetaan testauspoolista.

## Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

ADT toimittaa vuosittain Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -julkaisun, joka perustuu WADA:n julkaisemaan luetteloon urheilussa kielletyistä aineista ja menetelmistä.

ADT päivittää ylläpitämiään luetteloita internetsivuillaan uusien markkinoille tulevien lääkevalmisteiden osalta. Luettelot eivät kuitenkaan sisällä kaikkia Suomessa käytössä olevia lääkevalmisteita. Jokaisen urheilijan tulee varmistaa, että hänellä on ajan tasalla oleva Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelo. Julkaisua voi tilata ADT:n toimistolta, tai sen voi tulostaa internetsivuilta osoitteesta [www.antidoping.fi](http://www.antidoping.fi).

## Ravintolisät

Markkinoilla on runsaasti lääkkeitä muistuttavia tuotteita, ravintolisä, jotka sisältävät kasvi- ja eläinkunnasta peräisin olevia aineita ja uutteita tai myös synteettisiä aineita. Tuotteet voivat sisältää epäpuhtauksina kiellettyjä aineita, esimerkiksi testosteronin ja nandrolonin esiasteita. Vastuu positiivisesta testituloksesta on aina urheilijalla.

Urheilijan ei tulisi käyttää mihinkään tarkoitukseen ravintolisä varmistumatta ensin niiden koostumuksesta. Kannattaa myös ottaa huomioon, että ravintolisien koostumus saattaa vaihdella valmistuserästä toiseen. Myyjältä tai maahantuojaalta kannattaa pyytää kirjallinen todistus siitä, etteivät heidän tuotteensa sisällä kiellettyjä aineita. Tällöinkin on syytä muistaa, että urheilija itse on vastuussa tuotteen käytöstä ja mahdollisesta positiivisesta testituloksesta.

## Erivapaus urheilijan lääkityksessä

Mikäli terveyden ylläpitämiseen tai sairauden hoitoon ei ole saatavilla sallittua lääkettä, lääkitykseen voidaan hakea erivapautta (Therapeutic use Exemption). Sen avulla urheilija saa käyttää kyseistä kiellettyä lääkitystä.

Erivapaus voidaan myöntää kaikille Suomen antidopingsääntösten piiriin kuuluville urheilijoille, WADA:n vahvistaman Kansainvälisen erivapausstandardin mukaisesti. Ampumahiihdon kansallisen erivapausmenettelyn piiriin kuuluvat yleisen sarjan ja nuorten yli 15-vuotiaiden SM-kilpailuihin osallistuvat ampumahiihtäjät. Muiden urheilijoiden kohdalla ADT tarkistaa jälkikäteen (mahdollisen dopingtestin jälkeen), että kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelossa olevien aineiden käytölle on lääketieteellinen peruste.

Erivapautta anotaan Hakemuslomakkeella (Application Form, TUE) minkä tahansa kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelossa mainitun aineen tai menetelmän käytölle.

Lomakkeen saa ADT:n toimistosta ja internetsivuilta. Lomakkeen voi tulostaa myös kansainvälisen lajiliiton internetsivuilta.

Kansallisen tason urheilijat hakevat erivapautta ADT:lta. Kansainvälisen tason urheilijoiden ja kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden tulee selvittää käytäntö omasta lajiliitostaan.

Lisätietoja:

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry

Puh: (09) 3481 2020

Sähköposti: [info@antidoping.fi](mailto:info@antidoping.fi)

Internetsivut: [www.antidoping.fi](http://www.antidoping.fi)

## Puhtaasti paras -ohjelma edistää puhdasta urheilua

Vuonna 2008 käynnistynyt ADT:n ja Fazerin yhteinen Puhtaasti paras -ohjelma kunnioittaa puhtaita urheilijoita ja reilun pelin arvoja. Ohjelma haastaa urheilua seuraavat suomalaiset, urheilujärjestöt, urheilijan lähipiirin ja urheilijat mukaan reiluun peliin. Ohjelman tunnus, kultaiset kengännauhat, on merkki sitoutumisesta puhtaaseen urheiluun. Nauhat saa dopingtestissä tai osallistumisesta antidopingluennolle. Onko oman lajisi tapahtumissa näkynyt jo kovasti kullat kengissä?

Osana Puhtaasti paras -ohjelmaa kerätään vetoomusta puhtaaseen urheilun puolesta. Tavoitteena on kerätä

maailman suurin vetoomus puhtaan urheilun puolesta. Vetoomus luovutetaan Maailman Antidopingtoimisto WADA:lle, ja Suomi haastaa myös muut maat kampanjoimaan rehellisen urheilun puolesta.

Vetoomuksen voi allekirjoittaa Puhtaasti paras -ohjelman verkkosivuilla osoitteessa [www.puhtaastiparas.fi](http://www.puhtaastiparas.fi). Samalla voit käydä katsomassa, ovatko suosikkiurheilijasi jo allekirjoittaneet vetoomuksen. Verkkosivuilla voi myös muun muassa seurata ja kommentoida Viestikapula-bloogia, jossa julkaistaan joka kuukausi urheilijan tai urheilusta kiinnostuneen kirjoitus puhtaasta urheilusta.

## Asiakkaan kokoiset liikematkaratkaisut

Tervetuloa Suomen Matkatoimistoon. Olemme liikematkustuksen partnerisi matkustaa yrityksesi sitten paljon tai vähän ja on palvelutarpeenne 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 liikematkakapalvelun.

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

[www.smt.fi/liikematkat](http://www.smt.fi/liikematkat)  
myynti@smt.fi



Independently owned and operated by Suomen Matkatoimisto





## Ampumahiihdon nuorten mm –kilpailut Kontiolahdella 18. – 26.2.2012



IBU Youth/Junior World Championships  
**BIATHLON 2012**  
KONTIOLAHTI • JOENSUU • NORTH KARELIA • FINLAND

Ampumahiihdon nuorten MM –kilpailut järjestetään Kontiolahdella jo kolmatta kertaa. Edelliset ovat olleet vuosina 1996 ja 2005.

Kilpailuihin odotetaan osanottajia yli 30 maasta ja joukkueisiin kuuluu noin 500 kilpailijaa, johtajaa ja huoltajaa. Joukkueiden ohella tuomariston ja muiden virallisten edustajien määrä tuo Joensuuhun ja Kontiolahdelle lähes 600 vierasta ja majoitusvuorokausia arvioidaan tulevan yli 5000.

Junioreiden sarjassa kilpailevat maailmanmestaruuksista

vuosina 1991 - 1992 syntyneet eli kilpailuvuonna 20 tai 21 vuotta täyttävät ja nuorten sarjoihin voivat osallistua vuonna 1993 tai myöhemmin syntyneet eli ensi vuonna 19 vuotta täyttävät ja nuoremmat naiset ja miehet.

Miesjunioreiden MM -mitaleista on kilpailtu vuodesta 1967 alkaen ja naiset tulivat mukaan vuonna 1989. Alle 19 -vuotiaiden mitaleista on kilpailtu vuodesta 2002 alkaen. Junioreiden MM -kilpailuissa tapahtuu ampumahiihdon tulevien vuosien huipputähtien esiinmarssi. Kaikki viime talven maailman huiput ovat olleet takavuosien nuorten MM -kisoissa menestyneitä kilpailijoita.

Kisojen avajaiset ovat kaikille vapaana yleisötilaisuutena sunnuntaina 19. helmikuuta Joensuun Areenassa. Maanantaina ja tiistaina 20. - 21.2. kilpaillaan normaali- matkoilla, keskiviikkona ja torstaina 22. - 23.2. viesteissä, perjantaina ja lauantaina 24. - 25.2. sprinteissä ja sunnuntaina 26.2. on kaikkien sarjojen takaa-ajot. Kovien kilpailujen lisäksi kisat tulevat olemaan nuorten ampumahiihtäjien iloinen talvinen tapahtuma Itä-Suomessa ja ne tulevat näkymään erityisesti Joensuussa ja lähiympäristössä. Kilpailujen päättäjäiset pidetään heti kilpailujen päätyttyä stadionilla.

Kisajärjestelyt ovat olleet käynnissä vuoden alusta lähtien. Järjestelytoimikunnan puheenjohtajana toimii Esa Haapala, pääsihteerinä Kaija Suvanto, kilpailun johtajana Tuomas Ylä-Tuuhonen ja kilpailusihteerinä Jaana Pitkänen. Kilpailut pistävät koko kisaorganisaation kovalle kotekselle, koska ampumahiihdon maailmancup -kilpailu päättyy viikkoa ennen nuorten kisoja. Nuorten kisoissa lähtöjä on kaikkiaan 16. Molemmat kilpailut yhdessä vastaavat täysin MM -kisajärjestelyjä.

Nuorten MM -kisojen suojelija on kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki. Järjestäjänä Kontiolahden Urheilijat mielissään, että suojelijaksi lupautui kulttuuri- ja urheiluministeri ja kilpailut ovat näin ollen valtiollan suojeluksessa. Tämä on myös erinomainen asia koko Suomen ampumahiihdon kannalta.

Tutustu kisoihin osoitteessa [www.biathlon-kontiolahti.fi](http://www.biathlon-kontiolahti.fi)

Kaija Suvanto  
Pääsihteer

LISÄÄ  
TEHOa!





**Lauantaina 17.3.2012**  
**Larsmossa normaalkilpailu klo 13.00**  
Sarjat: M/N11–80  
Kohdistus: klo 11.00 – 11.45 sarjoilla M/N11 – 17  
klo 12.00 – 12.45 sarjoilla M/N19 – 80  
Lähtö: klo 13.00  
Joukkuejohtajien 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 12.3.2012 klo 16.00 mennessä  
sähköposti: larsmoif.biathlon@multi.fi  
Kilpailun sihteeri: Viveka Strömberg Risöhallvägen 20  
68570 Larsmo  
p. 050 – 59 52 684 viveka-stromberg@multi.fi

Majoitus:  
Hotelli Nukkumatti, Rautatienkatu 10, Kokkola  
varaukset p. 06 – 82 43 200  
hotelli@nukkumatti.kpnet.com  
majoitustiedustelut Nukkumattiin  
Sven Nygård p. 06 – 83 17 331 tai 0400 – 629 376

Majoituspalvelu Uunilan maatala  
varaukset Päivi Märsylä p. 0440 – 875 735  
www.uunilan-maatila.fi  
Tiedustelut: Greger Sundvik p. 050 – 53 32 752

**Sunnuntaina 18.3.2012**  
**Himangalla Pernun hiihtomajalla pikakilpailu klo 11.00**  
Sarjat: M/N11 – 80  
Kohdistus: klo 9.45 – 10.45, sarjoilla M/N11 – 17  
Lähtö: klo 11.00  
Kohdistus: n. klo 13.00, sarjoilla M/N19 – 80  
Lähtö: n. klo 14.00

Joukkuejohtajien 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 12.3.2012  
himangan.urheilijat@kolumbus.fi  
Kilpailun sihteeri ja tiedottaja: Päivi Kivelä, Pöntöntie 993, 68100 Himanka  
050 – 52 78 528 paivi.kivela@kotinet.com  
Majoitus: Viimeistään 12.3.2012  
Majoituspalvelu Uunilan maatala  
varaukset Päivi Märsylä p. 0440 – 875 735  
www.uunilan-maatila.fi  
Hotelli Nukkumatti, Rautatienkatu 10, Kokkola  
varaukset p. 06 – 82 43 200  
sähköposti: hotelli@nukkumatti.kpnet.com

Tiedustelut: Olavi Pernu 050 – 3669 740  
Sakari Heikkilä 0500 – 789 077  
Paikoitusmaksu: 2 €/pv

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.kolumbus.fi/himangan.urheilijat

## AMPUMAHIIHDON MAAILMANCUP 10.-12.2.2012

### NÄE KAISA MÄKÄRÄINEN JA MUUT HUIPUT KONTIOLAHDELLA

#### PERJANTAI 10.2.

KLO 11.15 PIKAKILPAILU 10 KM, M  
KLO 14.15 PIKAKILPAILU 7,5 KM, N

#### LAUANTAI 11.2.

KLO 12.30 TAKAA-AJO 12,5 KM, M  
KLO 14.30 TAKAA-AJO 10 KM, N

#### SUNNUNTAI 12.2.

KLO 13.15 SEKAVIESTI  
2X6 KM+ 2X7,5 KM



- A-KATSOMO: 18 €/PV
- ALUEKATSOMO: 13 €/PV
- A-KATSOMO (3 PV): 45 €
- ALUEKATSOMO (3 PV): 30 €
- (OPISK/ELÄK): 7 €/PV

#### ENNAKKOLIPUNMYYNTIPISTEET:

- JOENSUU, CARELICUM/MATKAILUNEUVONTA (KOSKIKATU 5)
- KONTIOLAHTI, AH-KESKUS & KÄSITYÖMYYMÄLÄ TIUHTA (KESKUSKATU 21)

LIPUT SAATAVILLA MYÖS: WWW.VISITKARELIA.FI

WWW.BIATHLON-KONTIOLAHTI.FI/BWC2012

## Testaa minkälainen urheilija olet

WWW.KASVAURHEILIJAKSI.FI

Nuori Suomi on kehittänyt yhteistyössä asiantuntijoiden kanssa 11–15-vuotiaiden urheilijoiden vahvuuksia ja kehityshaasteita mittaavat ominaisuus- ja elämänrytmitestit.

Yksilölliset, kannustavat ja harjoittelua ohjaavat testipalautteet sekä oman kehityksen seurantamahdollisuus antavat kilpaurheilusta innostuneelle nuorelle edellytykset kasvaa hyväksi urheilijaksi. ”Nuoren Suomen kasvaurheilijaksi.fi kannustaa, motivoi ja ohjaa urheilusta innostunutta lasta ja nuorta urheilijan polulle. Tavoitteena on, että Suomessa on jatkossa enemmän 15-vuotiaita urheilijoita, jotka ovat urheiluun ja lajiinsa ”rakastuneita”, elämäntavoiltaan urheilullisia ja omaavat riittävän ja monipuolisen harjoituspuhjan lajikohtaisen valmennuksen tehostamiselle”, kiteyttää Nuoren Suomen urheiluyksikön johtaja Jarkko Finni palvelua.

#### Ominaisuustesti kartoittaa fyysistä monipuolisuutta

Ominaisuustesti mittaa ja antaa palautetta urheilijan nopeudesta, nopeusvoimasta, liikkuvuudesta, kestävytydestä ja lihaskunnosta. Pro -lisäosa mittaa viidellä lisätestillä urheilijan lihastasapainoa. Testit voidaan toteuttaa esimerkiksi valmentajan johdolla harjoitusten tai leirien yhteydessä. Testien tukimateriaalit (ohjevideot, tulostettava ohjelmanuoli, tuloskortti ja ääninauhat) löytyvät kasvaurheilijaksi.fi sivulta ilman rekisteröintiä. Tukimateriaalit ovat myös tilattavissa DVD:nä 10 euron hintaan (suvi.tihila@nuorisuomi.fi).

Urheilijoiden syötettyä testituloksensa nettiin, antaa järjestelmä henkilökohtaisen palautteen tuloksista. Palaute kertoo urheilijan vahvuudet ja eniten kehittämistä kaipaavat osa-alueet sekä antaa vinkkejä eri ominaisuuksien kehittämiseen. Sivustolla on mahdollisuus myös vertaila ja kommentoida omaa ja urheilijakavereiden monipuolisuusindeksiä.

#### Elämänrytmitesti mittaa urheilullista elämäntapaa

Elämänrytmitestissä urheilija kirjaa netin ajankäyttökaleriiniin seitsemän vuorokauden ajalta harjoittelun ja liikunnan kokonaismäärät, unirytmien ja -määrän, ateriarytmien ja ruokailujen terveellisyys sekä koulunkäynnin. Kirjausten jälkeen urheilija saa päiväkohtaisen pisteytyksen sekä pikapalautteen. Seurantajakson päättyessä järjestelmä laskee ns. elämänrytmiarvot ja kertoo, mitkä osa-alueet ovat hyvässä kunnossa ja missä on vielä parannettavaa suhteessa suosituksiin.

#### Testipalaute auttaa myös valmentajia ja vanhempia

Kasvaurheilijaksi.fi pääkohderyhmänä ovat 11–15-vuotiaat urheilijat, mutta palvelu antaa myös valmentajille ja vanhemmille hyviä apuvälineitä lapsen urheilun kokonaisvaltaiseen tukemiseen, ymmärtämiseen ja kehittämiseen. Urheilijan palveluun kutsuvat valmentajat ja vanhemmat pystyvät seuraamaan urheilijan testituloksia sekä kommentoimaan tehtyjä tuloksia.

”Testipalautteiden avulla valmentajat näkevät urheilijan kokonaistilanteen fyysisten ominaisuuksien ja elintapojen suhteen. Palvelu tarjoaa mahdollisuuden kehittää yksilöllistä ja kokonaisvaltaista valmennusta. Se antaa myös hyvän pohjan urheilijoiden, valmentajien ja vanhempien välisille jatkokeskusteluille.”



”Tulevaisuudessa palvelun kautta on mahdollisuus tehdä yhteen-  
vetoraportteja suomalaisten 11–15 -vuotiaiden urheilijoiden fyysisistä ominaisuuksista ja elämäntavoista. Lisäksi olemme valmistelemassa ainakin kahta uutta työkalua, joista ensimmäinen psykis-sosiaalisiin tekijöitä mittaava ”testi” valmistuu vuoden 2012 alkuun mennessä”, lupaa Finni palvelun jatkosta.

#### FAKTALAATIKOT

www.kasvaurheilijaksi.fi

- ominaisuus- ja elämänrytmitestit
- ilmainen, vaatii urheilijalta rekisteröitymisen
- yksilöllisesti ohjaavaa ja kannustavaa palautetta
- oman kehityksen seuranta- ja vertailumahdollisuus
- testiohjeet ja tulostettavat testilomakkeet
- vapaasti ladattavat ääninauhat testeihin
- tietoa monipuolisesta harjoittelusta ja urheilullisesta elämänrytmistä
- Suomen Olympiakomitean hyväksymä

Miksi monipuolinen harjoittelu on tärkeää?

- monipuolinen harjoittelu on mielekästä ja mielekäs harjoittelu auttaa jaksamaan.
- monipuolisuus on hyvä keino harjoittelun ja liikunnan määrän lisäämisessä.
- monipuolisen taitotason eli laajan liikemallivaraston ja monipuoliset fyysiset ominaisuudet omaava urheilija kykenee hiomaan omassa pää-  
lajissaan vaadittavia lajiominaisuuksia helposti ja tehokkaasti.
- monipuolisesti harjoitettu keho kestää, rakentuu ja palautuu hyvin.

Miksi urheilullinen elämänrytmi on tärkeää?

- urheilussa kehittyminen edellyttää harjoittelun ja liikunnan sekä ravinnon ja levon hyvää keskinäistä tasapainoa.
- riittävä määrä harjoittelua ja liikuntaa, säännöllinen ja riittävä yöuni sekä hyvin rytmittetyt ja terveelliset ateriat mahdollistavat jaksamisen, palautumisen ja kehittymisen.
- tasapainoisen urheilullisen elämänrytmien avulla pysytään terveenä ja vähennetään ylikuormittumisriskiä.



Cream Fluor

High Fluor

High Fluor molibdenum

Cera Fluor

**High performance Rode wax**

**RODE**

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

**Vain 17% RASVAA.  
SILTI 100% makua.**

arlingman.fi

*Rakastat juustoja? Tarkka linjoistasi? Ei ongelmia.*





**SUOMEN MAASTOHIIHTO JA SAHL RY:N VIRALLINEN POOLIKUMPPANI.**

STAR SKI WAX on maailman parhaimpia voidemerkkejä, tärkeimpien hiihtoliittojen sponsori! Italialainen edelläkävijä, joka panostaa tuotekehitykseen.

Tee siis niin kuin Suomen huippuhihtäjät, hiihdä Star Ski Wax:in voiteilla menestykseen.

**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 kuntohihtäjä.

SUOMALAINEN VOITTA AINA.







\* . QV13\*



## Kaikissa olosuhteissa

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



# DIADORA



▲ MYTHOS SAMURAI III 159€