



KAISA
ON NYT
YKKÖNEN

OLLI NEPPONEN

SAHL:N

PUHEENJOHTAJAKSI

SINETTIUUTISIA

OULUN

HIIHTOSEURASTA

Ampumahiihtäjä

nro 3 2010

Biathlon Magazine

Finnish

granini®

Drink with your 5 senses



*Orange Juice Mild
-vatsaystävällisempi
appelsiinitäysmehu.
Valmistettu makeista
appelsiineista, joissa
on vähemmän
hedelmähappoja.
Ei lisättyä sokeria.*

Toimitus

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

Päätoimittaja:
Janne Hakala, 046 878 2200

Toimitus:
Heidi Lehtikoinen
Jami Aho
Rami Toivonen

**Ilmoitukset, tilaukset ja
osoitteenmuutokset:**
Janne Hakala 046 878 2200 tai
janne.hakala@biathlon.fi

Mediakortti ja ilmoitushinnat:
www.biathlon.fi

Paino:
Esa Print Oy, Lahti

Ulkoasu ja taitto:
Studio Salokannel & Toivonen
Hämeenkatu. 5, 15110 Lahti (03) 7824 553

Aineisto:
lehti@biathlon.fi Tilaamatta toimitettua
aineistoa ei palauteta.

ISSN 0783-7976

Ilmestymisaikataulu 2011:

- 1 maaliskuu
- 2 kesäkuu
- 3 syyskuu
- 4 joulukuu



Kaisa Mäkäräisellä maailmancupin johtajan
keltainen liivi - loistavaa

Kaisa Mäkäräinen palautti suomalaisen ampumahiihdon maailman huipulle monien vuosien jälkeen. Kaisan lahjakkuuden olemme tienneet, mutta nyt on löytynyt varmuutta kokonaisu-suoritukseen. Kuusi palkintopallipaikkaa kolmen MC-viikon jälkeen ovat vahvoja suorituksia. Emme saa kuitenkaan asettaa liikaa paineita, vaan edetään kilpailu kerrallaan.

Myös miehet väläyttivät viestissä ja antoivat uskoa tulevaisuuteen, niin henkilökohtaisten menestymisten kuin myös seka-viestin osalta.

Onnistumisten taustalla on varmasti myös huolto- ja valmennusjoukon onnistuminen. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin.

Usko Suomen ampumahiihtoon on palautettu. Pidetään jalat kuitenkin tiukasti maassa.

Syysliittokokous valintoineen sujui yksimielisyyden ilmapöytäkirjässä. Haluan kiittää kaikkien valittujen hallituksen jäsenten puolesta luottamuksesta. Me kaikki tiedämme, että työtä tulee riittämään kaikilla liiton toiminnan osa-alueilla. Kauden loistava avaus antaa intoa työhön ja luo uskoa tulevaisuuteen.

Keskeinen työ uudella johdolla on liiton talouden kuntoon laittaminen. Siihen työhön haastan mukaan koko ampumahiihtoväen.

Toivotan ampumahiihtoperheelle ja kaikille lehtemme lukijoille Menestyksellistä Uutta Vuotta 2011!

Olli Nepponen
Puheenjohtaja



Ampumahiihtäjä
Finnish
Biathlon Magazine 2010



Yhdessä vahvat -
Kaisa Mäkäräinen ja .22 LR Polar Biathlon
Lapua onnittelee vahvasta kauden
avauksesta!

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

VOITTAJILLE 2010-2014
SUUNNITELTU!

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



Odlo ja Suomen Ampumahiihtoliitto jatkavat
yhteistyötään. Odlo toivottaa menestystä tuleville
ponnistuksille!



Adjust your comfort zone.

Odlo on Suomen Ampumahiihto-maajoukkueen sponsori. Suomen Odlo- teamiin kuuluvat maastohiihtäjät Teemu Kattilakoski, Tero Similä, Iivo Niskanen, Juho Mikkonen ja Jonas Lindell, sprinttihiihtäjät Jesse Väänänen, Mathias Strandvall ja Anne Kyllönen, ampumahiihtäjät Kaisa Mäkäräinen ja Paavo Puurunen sekä hiihtosuunnistajat Liisa Anttila, Staffan Tunis ja Matti Keskinarkaus.

www.odlo.com

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





Janne Hakala

Kilpailukausi 2010-2011 näkyvään alkuun

Uusi kilpailukausi on käynnistynyt iloisissa merkeissä. Kaisa Mäkäräisen suoritukset maailmancupin osakilpailuissa ovat innostavia ja johdottajiemme esiintymisen säännöllisesti urheilu-uutisissa nostaa profiiliamme hienosti. Uskon, että Kaisan esimerkki kannustaa jokaista suomalaisen ampumahiihdon menestyksen eteen urheilevaa ja taustoja tekevää ahkeraan tekemiseen.

Ampumahiihtoliiton syysliittokokous oli marraskuun lopulla Kokkolassa. Kokkolan kaupunki tarjosi kokoukselle erinomaiset puitteet. Hallitukseemme tuli kuusi uutta jäsentä. On tärkeätä, että perehtyminen saadaan toteutettua nopeasti ja hallituksen työskentely käynnistymään täysipainoisesti mahdollisimman jouhevasti. Nyt muutaman vuoden käytössä ollut SAHL toimintasääntöjen mukainen vaalivaliokunta, joka valmistelee hallituksen jäsenten ehdokasasettelua on osoittautunut hyväksi. Vaalivaliokunnan jäsenille Hemmo Koivuselle, Anne Talvensaari-Mattilalle ja Pentti Puuruselle tässä yhteydessä vielä iso kiitos.

Kansallisen kilpailutoiminnan osalta kauden päätapahtumia ovat 19.-20. helmikuuta Ahvenistolla ja 19.-20. maaliskuuta Oulussa järjestettävät nuorten SM-kilpailut sekä huhtikuun alussa Kontiolahdella käytävät aikuisten ja veteraanien SM-kilpailut. Lisäksi talven kansallista kilpailukautta värittävät jo kuudetta kertaa järjestettävä Lapua Junior Cup ja nyt toista kertaa järjestettävä Arla-Cup 19-21-vuotiaille. Ampumahiihtokilpailujen järjestäminen on järjestävälle organisaatiolle iso rutistus. Kannustamme kilpailijoitamme aktiiviseen osallistumiseen järjestettävään kilpailuihin.

Pitkään valmisteilla ollut SAHL lisenssijärjestelmän uudistaminen konkretisoitui alkaneelle kilpailukaudelle. Lehdessämme toisaalla on vielä tästä asiasta. Uusi järjestelmä tuo paljon hyviä uudistuksia. Seuran yhteyshenkilön ei tarvitse enää pitää kirjaa vapaista kilpailulupanumeroista vaan kilpailulupanumerot muodostetaan SAHL:n toimistolla, voimme nyt tarjota vakuutustuotteen kaikille alle 70-vuotiaille.

Uudenmuotoinen ampparipassi on tarkoitettu nuorimmille kilpailijoille. Ampparipassi on oikea hankinta myös niille alle 15-vuotiaille jotka eivät vielä kilpaile säännöllisesti. Huolehtikaa jokaisessa seurassa, että kaikilla lajissamme mukana olevilla on lisenssiasiat kunnossa.

Suomalaisen Huippu-urheilun muutosprosessia tekevällä ryhmällä on muutama kuukausi työtä takanaan. Ensimmäiset tapaamiset lajiliittojen kanssa on järjestetty ja ilmapiiri vaikuttaa innostuneelta ja innostavalta. Muutosryhmän tavoite on saada uudistuksia aikaan jo liikkeestä. Pyrkimys erinomaisuuteen on otettu johtavaksi sloganiksi. Jokainen meistä voi peilin edessä itseltään kysyä; Mitä tuo osaltani tarkoittaa?

Kansainvälisen kilpailutoiminnan osalta kilpailukausi tulee olemaan jälleen erittäin tiivis. Suomalaisurheilijoita tulee osallistumaan kaudella maailmancupin osakilpailujen, MM-kilpailujen ja Ibu-cupin lisäksi nuorten MM-kilpailuihin, Euroopanmestaruuskilpailuihin ja EYOF-kilpailuihin. Tämän kokonaisuuden kasassa pitäminen vaatii vastuullisilta runsaasti työtä ja kaikilta mukana olevilta oma-aloitteisuutta ja joustavuutta.

Kiitos kaikille ampumahiihdon ystäville kuluneesta vuodesta ja menestyksestä sekä onnistumisen iloa vuodelle 2011!

Suomen Ampumahiihtoliiton lisenssit uudistuivat kilpailukaudelle 2010-2011

Suomen Ampumahiihtoliiton lisenssit eli urheilijakohtaiset kilpailuluvat uudistuivat alkavalle kilpailukaudelle 1.11.2010 - 31.10.2011.

Lisenssiluokkia on kaksi. A-lisenssi 18-69-vuotiaille ja B-lisenssi 12-17-vuotiaille. Alle 11-vuotiaiden tulee hankkia Ampparipassi. A- ja B-lisenssit oikeuttavat osallistumaan kansalliseen kilpailutoimintaan. Ampparipassi oikeuttaa alle 11-vuotiaan osallistumaan myös kansalliseen kilpailutoimintaan. Ampparipassin tarkoitus on olla ns. aloittelijalisenssi jonka kaikki ampumahiihdon seuratoiminnassa hankkivat. Näin takaamme vakuutusturvan kaikille.

Ennen kauden alkua (1.11.2010) 70-vuotta täyttäneet hankkivat vakuutusettoman A-lisenssin (40 euroa).

Alle 15-vuotiaat tai nuoremmissa sarjassa kilpailukaudella 1.11.2010-31.10.2011 olevien on mahdollista hankkia Ampparipassi. Ampparipassilla saa oikeuden osallistua seuran harjoitustoimintaan ja seuran omiin tai alueen järjestämiin kilpailuihin. Ampparipassiin sisältyy aina sporttiturva. Lisäksi Ampparipassilla voi alle 15-vuotias osallistua yhden viikonlopun aikana kansalliseen ampumahiihtokilpailuun, SM-kilpailuihin TAI vastaaviin kesäkilpailuihin. Alle 11-vuotiaat voivat osallistua kaikkeen SAHL alaiseen kilpailutoimintaan Ampparipassilla.

Uudessa järjestelmässä lisenssit hankitaan internetistä Suomen Ampumahiihtoliiton kotisivuilta www.biathlon.fi > Lisenssit ja ampparipassit. Lisenssin verkkoosto ei vaadi kirjautumista.

Huom. lisenssin/ampparipassin vaihto kesken kauden on mahdollista. Korotettu lisenssi hankitaan lisenssin verkkooستosta kuten alkuperäinen, tuolloin on vain kirjaututtava.

Ampumahiihtäjä-lehti kuuluu edelleen lisenssin hintaan. Ampparipassilainen voi tilata Ampumahiihtäjä-lehden 20 euron vuositilaushinnalla.

Lisenssivaihtoehdot kaudella 1.11.2010-31.10.2011

Lisenssin hinta määräytyy henkilön iän mukaan seuraavasti:

A-lisenssi 18-69 vuotiaat (1993 ja aiemmin syntyneet)

40 euroa + Sporttiturvan osuus 50 euroa

- 1.11.2010 70-vuotta täyttäneille A-lisenssi ilman Pohjola-vakuutusturvaa 40 euroa.

B-lisenssi 12-17 vuotiaat (1994-1999 syntyneet)

30 euroa + Sporttiturvan osuus 13 euroa

Ampparipassi 0-15 vuotiaat (1996 syntyneet ja nuoremmat)

13 euroa Sisältää ryhmäurheiluvakuutuksen

A- ja B-lisensseihin kuuluu Pohjolan Sporttiturva. Lisenssivakuutuksen sporttiturva.

(Lisätietoja <http://www.pohjola.fi/> ja 03030303)

Vakuutus on kilpailutoiminnassa pakollinen. Mikäli kilpailija ei halua lunastaa vakuutusta lisenssin yhteydessä, hän voi vapautua vakuutusosuudesta ostaessaan netin kautta vakuutusettoman lisenssin ja ilmoittamalla siinä yhteydessä tiedon, että hänellä on itse järjestetty vähintään lisenssivakuutusta vastaava vakuutusturva. Näin varmistetaan, että kilpailijalla on voimassa kilpailu- ja harjoittelutoiminnassa sekä niihin liittyvillä välittömällä matkoilla sattuvat tapaturmat koti- ja ulkomailla kattava, vähintään samantasoinen vakuutus. Liittoon ei tarvitse toimittaa oman vakuutuksen vakuutustodistusta. Seurojen toivotaan valvovan vastuullisesti sitä, että seuran urheilijat eivät harjoittele ja kilpaile ilman vakuutusturvaa.

Ampparipassin hankinnan yhteydessä Sporttiturva tulee aina automaattisesti.

Ampumahiihtoliiton toimisto palvelee ongelmatilanteissa.

Onnistunutta ja turvallista ampumahiihtokautta.



Per-Ole Lindell

Tähtäimessä paras mahdollinen

Ensimmäinen jakso maailmancupista on pian takana ja Kaisa Mäkäräisellä on keltainen johtoliivi hallussaan. Kaisa on noussut bodiumille tämän vuoden joulukuussa useammin, kuin koko urallaan koskaan aikaisemmin. Syitä tähän ovat mm. ehjä harjoituskausi, mutta hyvällä harjoittelulla rakennettu kunto on pystytty kanavoimaan menestykseksi erittäin ammattitaitoisen, kokeneen ja motivoituneen taustatiimin työn ansiosta. Kun urheilijan taustalla toimii kilpailun aikana työnsä osaava tiimi, saa hän täydellisen suoritusrauhan ja voi keskittyä vain omaan panokseensa. Myös yhteistyössä henkilökohtaisten valmentajien kanssa olemme onnistuneet hyvin.

Lisää ammattimaisuutta

Huolto- ja tukitiimin kokoaminen keväästä tähän päivään on pitkä prosessi, joka jatkuu edelleen ja vaatii lähitulevaisuudessa lisää voimavaroja. Taustatiimimme resurssit ovat erittäin pienet verrattuna muihin kilpailijamaihin. Olemme kuitenkin nykyisissäkin olosuhteissa pyrkineet luomaan urheilijoillemme mahdollisuudet entistäkin ammattimaisempaan tekemiseen ja kehittäneet toimintaamme siten, että muodostamme yhdessä urheilijoiden kanssa yhtenäisen joukkueen, jossa kaikki osaamiset, kokemukset ja resurssit jaetaan tehokkuuden ja yhteisen menetyksen lisäämiseksi.

Valmentajana toimivan Joen myötä on joukkueen ampumaratatyöskentely saanut lisää systemaattisuutta ja tarkkuutta, sillä Joe on ammunnan valmentajana yksi kokeneimmista. Hänen pienet, mutta sitäkin tärkeämmät ohjeensa sekä muutokset päivittäisessä ratatyöskentelyssä näkyvät entistä parempina ammuntatuloksina. Tulosten paraneminen näkyy urheilijoiden itsetunnon ja -luottamuksen kohenemisena sekä suoritusvarmuuden lisääntymisenä.

Kolmen hengen suksihuoltoryhmä on työskennellyt motivoituneesti ja antaumuksella kaikissa kisoissa saavuttaen onnistumisia tasaiseen tahtiin. Osatekijänä onnistumisten aikaansaamisessa on erittäin hyvä yhteistyö Snowpoliksen kanssa. Sen ansiosta meillä on käytettävissä tarkasti analysoidut testitukset ja niiden erittäin hyödylliset testitulokset. Lisäksi kaikilla huoltajilla on vankka kokemus huippu-urheilusta, mm. Timo-Jaakko Salokangas on Virpi Kuitusen entinen huoltaja. Emppu Rätöllä on erinomaiset yhteydet väline- ja voidevalmistajiin sekä pitkä kokemus vapaan hiihtotavan suksien valinnasta ja

voiteluista. Kaisan suksimerkin vaihto oli myös hyvä päätös: Fischerin sukset ovat antaneet hänelle paremmat mahdollisuudet tehokkaamman hiihtotekniikan oppimiseen ja hyödyntämiseen.

Joukkueen psykkinen valmennus Christoph Treierin kanssa on vielä alkutaipaleellaan, ainoastaan Kaisa on varsinaisesti ehtinyt työskennellä systemaattisesti hänen kanssaan. Tämänkin yhteistyön tulokset ovat nähtävissä Kaisan suoritusvarmuudessa sekä uudenaikaisessa rentoudessa, niin hiihdossa kuin ammunnessakin. Kaikki kilpailutilanteet ovat vaativia ja jokaisessa pitää onnistua kaikilla osa-alueilla, jolloin myös urheilijan psyykeen ja asenteen on oltava parhaassa mahdollisessa suoritusvalmiudessaan.

Muun joukkueen suoritusaso on ollut melko heikko, vain miesten viestiesitys ja etenkin Paavon hyvä hiihto Hochfilzenissä antaa uskoa siihen, että olemme kokonaisuuden kanssa oikealla tiellä kohti kevään MM-kisoja. Etenkin miesten hiihtovauhti on kohentunut entisestään viime vuodesta ja uudet maastohiihdon kehitysaskeleet saadaan siirrettyä nopeasti ampumahiihtoon. Monella ampumahiihtojoukkueella onkin hiihtovalmentajanaan menestyneitä maastohiihdon valmentajia.

Kevättä kohti

Ampumahiihdon uudet säännöt ovat haasteelliset pienemmälle joukkueelle maakohtaisia pisteitä metsästettäessä: ei ole varaa olla pois kisoista, epäonnistumisista puhumattakaan. Muuten putoamme nopeasti kahdenkymmenen huonommalle puolelle. IBU Cupista on tehty hyvät palkintorahat mahdollistava kakkosdivisioona, jonka kautta parhaat nousevat maailmancuppiin. Kilpailu maajoukkuepaikoista on selvästi uudistuksen myötä kovenemassa, joka puolestaan nostaa kokonaistasoa.

Joukkueemme tarvitsee keväällä vahvistusta juniorisarjoista. Joukkueemme kehittäminen kohti omia vuonna 2015 pidettäviä MM-kisoja alkaa jo ensikeväänä. Meillä on kasvamassa lupaavia junioreita, joten odotankin suurella mielenkiinnolla Nuorten MM-kisojen tuloksia. Nuoret saavat tilaisuuden käydä tammikuun IBU Cupissa Nove Mestossa tutustumassa tuleviin MM-kisalatuihin. Toki tarvitaan pitkäjänteisyyttä ja oikeaa asennetta, että nuoremme pystyvät nousemaan vahvoina ja suorituskykyisinä aikuisten sarjaan. Ahti Toivanen on jo näyttänyt maailmancupissa, että hän pystyy haastamaan erinomaisesti parhaita mieshiihtäjiämme.

USA:n maailmancupkiertue on helmikuun alussa hyvä piristysruiske ennen MM-kisoihin valmistavaa viimeistelyleiriä. Tänä vuonna tarkoituksemme on osallistua jokaiseen maailmancupkisaan ja jenkkeihin mennään 2+2 joukkueella. Siellä hiihdetään kaksi kertaa sekaviestin, joka on erillisenä kisana maailman cupissa ja josta jaetaan yhteistuloksiin perustuvaa palkintorahaa. Lisäksi MM-kisojen sekaviestin arvoa on nostettu lisäämällä yksi lepopäivä kisan jälkeen, että urheilijat ehtivät palautumaan riittävästi ennen henkilökohtaisia matkoja.

Keväällä tulemme linjaamaan ampumahiihdon valmennuksen entistäkin tarkemmalle tasolle ja vielä nykyistä selkeämmäksi. Samalla valmistamme valmennusmateriaalin siten, että valmentajakoulutus voi täysipainoisesti alkaa syksyllä. Tavoitteenamme on kerätä yhteen parhaat osat ja tietotaito Itävallan, Norjan, Venäjän ja omasta ampumahiihto- ja valmennuksestamme, ja koota niistä meille sopiva oma linja.

Ylläkselle harjoittelemaan?

Valitse kahdesta korkeatasoisesta vaihtoehdosta ryhmällesi sopiva, molemmat sijaitsevat Rötkömukassa aivan latujen vieressä, 2 km kylän keskustasta rinteisiin päin. Molemmissa taloissa on lämmin voitelu/suksihuolto- ja säilytystila erillisessä rakennuksessa. 275 nelön Villa Aurora sopii 8-16 hengelle ja 153 nelön Joikhatupa 6 hengelle.

Käy tutustumassa

www.villa-aurora.mb-trading.fi ja www.joikhatupa.mb-trading.fi
Lisätietoja myös numeroista 040 5855001 & 040 5855002.

Villa Aurora



Joikhatupa



Hyvässä lasten ja nuorten urheilussa on enemmän liikettä, vähemmän koirakoulua

Omatoimisen harjoittelun puute ja vajaasti kuormittavat harjoitukset ovat suomalaisessa junioriurheilussa isompi ongelma kuin liian suuret harjoitusmäärät, Nuoren Suomen kehitysjohtaja Pasi Mäenpää sanoo.

Lapset seisovat minuuttitolkulla rivissä ja kuuntelevat, kun valmentaja puhuu. Ohjeiden jälkeen jokainen tekee pari lajisuoritusharjoitusta. Sen jälkeen taas seisotaan ja kuunnellaan.

Kuulostaako tutulta? Jokainen on joskus nähnyt harjoituksen, jossa ei liikuta riittävästi ja josta ei paista läpi tekemisen meininki.

Nuoren Suomen kehitysjohtaja Pasi Mäenpää muistuttaa, että pienten lasten vapaaehtoisien ohjaajan ei kannata yrittää yliopettaa lajitaitoja. ”Pienille lapsille riittää, kun on vipinää ja sutinaa ja kivaa kaverien kanssa. Lapsi oppii paremmin tekemällä kuin jatkuvasti keskeytyvässä opetuksessa.”

Ei pelkkää iloa ja naurua

Pitääkö urheilun sitten aina olla pelkkää iloa ja positiivisia kokemuksia? Pasi Mäenpää tekee karkean jaon suunnilleen alle 11-vuotiaisiin ja yli 11-vuotiaisiin lapsiin. ”Tärkeinä termeinä etenkin murrosikäisillä nostaisin ilon rinnalle jännityksen ja elämykset. Urheilussa haetaan omia rajoja, tsemptataan ja aina välillä epäonnistutaan. Murrosikäiset kaipaavat enemmän tehokkaita treenejä”, Mäenpää sanoo.

Huippu-urheilijaksi tai edes aktiiviurheilijaksi ei tule, jos ei nauti urheilemisesta. Ohjaajalla ja valmentajalla on tärkeä rooli siinä, millaisen hengen hän ryhmäänsä synnyttää. Lapsia on kohdeltava kasvavina yksilöinä ja alkuvaiheessa yksi tärkeimmistä tavoitteista on vahvistaa nuoren urheilijan sisäistä motivaatiota. Se ei tarkoita sitä, ettei voisi vaatia ja saisi treenata kovaa. Koirakoulu, simputus ja pelkoon perustuva johtaminen eivät kuitenkaan tue innostusta ja sisäistä motivaatiota.

Kilpailu on hyvä kasvun ja kehityksen väline

Julkisessa keskustelussa esiintyy aika ajoin käsitys, että Nuori Suomi vastustaisi kovaa treeniä ja kilpailua.

Pasi Mäenpään mukaan on selvää, että lapsilla ja nuorilla pitää olla paikkoja mitata omaa kehittymistään. Kilpailut, kisailut, testit tai näytökset kuuluvat urheiluun. Lasten ja nuorten urheilussa kilpaileminen olisi hyvä pysyä kuitenkin hyvänä ”renkinä”, eikä kaiken huomion vievänä ”isäntänä”. Nuori Suomi vastustaa sellaista ajattelua, jossa pienetkin lapset ovat vain raaka-ainetta, josta leivotaan huippu-urheilijoita. Jokainen lapsi on huomioitava yksilönä – mikä ei tarkoita sitä, että jokaiselle lapselle pitäisi kaavamaisesti taata tasan saman verran huomiota yhden harjoituskerran aikana.

Kilpailutoiminnassa keskustelu kunkin lapsen saamasta peliajasta yksittäisessä pelissä on muutamissa lajeissa noussut lähes elämää suuremmaksi kysymykseksi. Mäenpään mukaan olennaista olisi varmistaa, että joukkueiden ryhmäkoko olisi yksittäisissä peleissä niin pieni,

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE

VEIKKAUS  **KESKO**

että jokaiselle tulisi riittävästi peliaikaa. ”Pelien määrää voi tarkastella enemmän myös vuositasona. Toiselle sopiva annos on 20 peliä vuodessa, kun innokkaimmilla pelejä voi olla vaikka 50”, Mäenpää sanoo.

Hän muistuttaa myös, ettei Nuori Suomi ole tehnyt, eikä tee jatkossakaan lajien kilpailutoiminnan sääntöjä. ”Pidämme yllä keskustelua hyvän urheilun periaatteista. Jokainen liitto soveltaa yleisiä periaatteita omalla tavallaan tehdessään oman lajinsa kilpailutoiminnan sääntöjä.”

Mäenpää on huolissaan siitä, että lasten jakaminen lahjakkaina ja lahjattomina pidettyihin urheilijoihin alkaa monessa lajissa liian nuorena. Hänen mukaansa lahjakkuutta on erittäin vaikea luotettavasti arvioida etenkin ennen murrosikää. Todellisuudessa kyse ei useimmiten olekaan siitä, että valmentaja tunnistaa tulevaisuuden huippu-urheilijan 10-vuotiaana, vaan siitä, että hän on keräämässä voittavan joukkueen seuraavaksi puoleksi vuodeksi. ”Toivon, ettei ketään innostunutta ja ryhmän pelisääntöihin sitoutunutta nuorta pudoteta ryhmästä ainakaan ennen 12 ikävuotta. Sellaiset temput ovat pienen lapsen kannalta tosi rajuja. Meillä ei oikein ole varaa eikä yhteiskunnallista hyväksyntääkään sellaiselle DDR-järjestelmälle.”

Lisää monipuolisuutta ja omatoimista harjoittelua

Liikkumisen monipuolisuuden korostaminen on Pasi Mäenpään mielestä entistä tärkeämpää. ”Nykytilanteessa monipuolisuuden tärkeimmäksi perusteeksi on nousemassa sen vaikutus harjoittelun kokonaisuuteen. Kilpaurheilijan 18 viikkotunnin minimimäärä on helpompi saavuttaa monipuolisella sisällöllä, kuin vain yhteen lajiin keskittymällä.”

Monipuolisuus on ymmärrettävä myös fyysisten ominaisuuksien monipuolisuutena. Lasten ja etenkin nuorten peruselämässä on entistä vähemmän aerobista ja huoltavaa liikettä. Kun vielä ohjatut lajiharjoitukset kaventuvat liian aikaisin vain lajille tyypillisiin harjoitteisiin, on yksipuolisuuden vaara entistä suurempi.

Urheiluseurakin voi tehdä oman osansa monipuolisen harjoittelun eteen. ”Seura voi pyrkiä ottamaan vanhemmat mukaan ja teettää esimerkiksi harjoituspäiväkirjoja, joissa seurataan ja havainnoidaan lajiharjoitusten lisäksi muutakin liikkumista ja urheilua.”

Ohjattujen harjoitusten rinnalla omatoimiseen harjoitteluun aktivointi on tehokkain tapa varmistaa riittävä määrä ja monipuolisuus. Se on myös tärkeä psyykinen osa urheilijaksi kasvamisesta. ”Jos aikoo kehittyä urheilijana, on opittava myös itse ottamaan vastuuta harjoittelun määrästä ja intensiteetistä”, Mäenpää muistuttaa.

Isona meistä kaikista tulee eläkeläisiä.

Ajattele tovi tulevaisuutta. Aloita osoitteesta ilmarinen.fi/tulevaisuus

 **ILMARINEN**

Seuraneuvottelupäivät Tyrvännöllä

- syke nopeasti ylös ja alas

Suomen Ampumahiihtoliiton seurat koontuivat lokakuun lopulla Hattulan Tyrvännön kurssikeskuksen luonnonkauniisiin maisemiin seuraneuvottelupäiville.

Viikonlopun ohjelmasisältö oli pyritty laatimaan mahdollisimman runsaaksi ja informatiiviseksi. Myös kommentoinnille ja keskustelulle oli jätetty aikaa.

Valmennuksen linjausta

Suomen Ampumahiihtoliiton valmennuksen ja kilpailutoiminnan johtajana kevästä 2010 alkaen työskennellyt Per-Ole Lindell loi omissa puheenvuoroissaan katsauksen tulevaisuuden suuntaviivoihin. Työskentely valmennuksen linjaamisessa aluerühmäurheilijoista eteenpäin on tarkoitus saattaa loppuun keväällä 2011.

- On tärkeää, että suomalaisen ampumahiihdon valmennuksen linjaa kirkastetaan. Konkreettinen ajatus on se, että luomme ikäluokkatavoitteet harjoittelun osalta nuorista yleiseen sarjaan saakka. Tähän rinnalle kun kykenemme saamaan valmentajakoulutukset kuntoon on tie kehittymiselle paljon nykyistä avoimpi, sanoi Lindell.

- Yhteistyö eri toimijoiden kanssa on tärkeää. Urheilijoiden urapolun tukeminen ja yhteistyö esimerkiksi maastohiihdon kanssa ovat tärkeitä asioita, jatkoi Per-Ole Lindell.

If You want to jump, you jump. If You want to jump high, you jump high

Elokuun alussa nuorten päävalmentajana aloittanut Kristian Holm ”ensiesiintyi” seuravälle. Holmin ajatukset herättivät runsasta innostunutta keskustelua. Kristian Holm pelkisti viestinsä paikalla olijoille kertomalla näkemystään ampumahiihdon lajiansalyyseistä. Pelkistyksenä lajiansalyyseistä Holm toi esiin muun muassa seuraavia asioita:

Lajisuorituksen analyysi

- osua 4,5 cm tauluihin makuulta sykkeellä 160-190, maitohappotasolla 3-6 mmol/l

- osua 11,5 cm tauluihin pystystä sykkeellä 160-190, maitohappotasolla 3-6 mmol/l

- hiihtää keskinopeudella 22 km/h-30 km/h

- yhteenvetona: hiihtää mahdollisimman nopeasti 20-50 minuuttia ja osua mahdollisimman moneen tauluun 10-20 patruunalla.

Mitä tarvitaan?

- aseenhallintaa niin, että voit päättää milloin laukaiset niin, että osuu

- syke nopeasti ylös ja alas, ammunnan ja nopeiden nopeuden vaihteluiden takia

- korkea anaerobinen kynnyks, että voidaan pitää kovaa tehoa/vauhtia yllä niin, ettei maitohappo aiheuta ongelmia

- korkea aerobinen kapasiteetti, että palautuu hyvin

- erinomainen tekninen osaaminen kovavauhtiseen hiihtämiseen mahdollisimman vähäisellä energian kulutuksella

- hyvä ja ”kova” pää, että kestää kipua ja osuu tauluihin

SAhL seuratoiminnan strategia

Seuratoimintavaliokunta on syksyn aikana Anne Hautamäen johdolla valmistellut SAhL seuratoiminnan päivitettyä strategiaa ajanjaksolle 2010-2015. Alustusten jälkeen ryhmät työskentelivät strategiasisältöjen kehittämiseksi.

Avainasioita seuratoiminnassa ovat toimivat ampumahiihtokoulut, harrastajamäärien lisääminen, sinettiseuratoiminnan lisääminen, eettisten pelisääntöjen koulutus ja jatkuva antidopingkoulutus, seuravalmentajien koulutus, lajiesittelyt ja seuraväen yhteisöllisyyden lisääminen. Seuraneuvottelupäivien merkitystä pidettiin tärkeänä ja lähteenä tulevaisuudelle olikin, että myös jatkossa vuosittain järjestettävät seuraneuvottelupäivät ovat tärkeä asia.

Ampumakortti on tulevaisuutta

SAhL on mukana ampumaharrastusfoorumissa jonka yhtenä työnä on ollut kehittää ampumakorttia. Ampumakorttihanketta paikallaolijoille esitteli hanketyössä mukana oleva Juha Seppälä.

- Ampumakorttikurssi on peruskoulutus turvalliseen ja vastuuntuntoiseen ampumaharrastuksen aloittamiseen, totesi Juha Seppälä.

Ampumaurheiluliiton jäsen seurat ovat jo käynnistäneet jonkin verran ampumakorttikoulutuksia. Ampumahiihdossa asiaa viedään eteenpäin ja jatkossa ampumakorttikoulutuksen tulee olla luonnollinen osa koulutusjärjestelmäämme.

- Ampumakorttikurssin koulutussisältöä ja kortin myöntämisperusteita on päivitettävä siten, että se täyttää aina voimassaolevan aselain edellytykset aseiden hankkimisluvan saamiseksi, kertoi Juha Seppälä.



Kuvassa seuraneuvottelupäivän osallistujia. Osa ehti jo lähteä ennen kameran virittymistä

Tätä lisää

Seuraneuvottelupäivien ohjelmasisältö oli aikatauluun nähden laadittu hieman runsaaksi. Asiat saatiin kuitenkin käytyä läpi ja yhteisesti todettiin, että säännölliset seuraväen kokoontumiset ajankohtaisten asioiden tiimoilta ovat tärkeitä. Evästyksenä jatkolle todettiin, että on tärkeää, että kutsu käy vuosittain ja seuraväki saataisiin vielä entistä aktiivisemmin paikalle. Tilaisuudessa mukana olijoille kertyi paljon ajankohtaista tietoa ja myös mahdollisuus kysyä ja keskustella esillä olleista ajankohtaisista asioista.



Syysliittokous Kokkolassa – Olli Nepponen ampumahiihtoliiton uudeksi puheenjohtajaksi

Suomen Ampumahiihtoliiton syysliittokokous järjestettiin lauantaina 27.11.2010 Kokkolassa Kokkolan kaupungintalolla.



Kokkolan kaupunki tarjosi ampumahiihtoväelle erinomaiset puitteet kokoukselle. Liittokokouksen ansiokkaana puheenjohtajana toimi Kokkolan kaupungin kanslia-päällikkö Timo Mämmi.

Liittokokous valitsi yksimielisesti vaalitoimikunnan esityksestä SAHL:n puheenjohtajaksi kansanedustaja Olli Nepponen. Varapuheenjohtajiksi valittiin Patria konsernin toimitusjohtaja Heikki Allonen ja SRV Oyj:n hankekehityspäällikkö Timo Kokkila.

Hallituksen uusiksi jäseniksi erovuoroisten tilalle valittiin Sari Hyytiäinen, Mika Haapoja, Jarno Lautamatti ja Jaana Pitkänen. Hallituksessa ilman erovuoroa jatkavat varapuheenjohtaja prikaatikenraali Sakari Honkamaa ja jäsenet Anne Hautamäki ja Juha Papinsaari.

- Katseet suunnataan nyt eteenpäin. Strategiakauden päässä 2014 on Olympialaiset ja 2015 MM-kilpailut Suomessa. Niihin mennään välitavoitteiden kautta, linjasi uusi puheenjohtaja Olli Nepponen.

- Strategia vuoteen 2015 hyväksyttiin uuden hallituksen työn pohjaksi yksimielisesti. Sen mukaisesti resurssija seura- ja nuorisotoimintaan kohdennetaan vahvasti ja siksi taloudellisen pohjan vahvistamisessa hallituksella on työtä edessä, totesi Nepponen.

- Valinnat olivat yksimielisiä ja se antaa hallituksen työlle hyvät lähtökohdat. Haasteita on, joista nyt päälimmäisenä

tietenkin mielessä taloudellisten resurssien mitoitus. Työtä yhteisten asioiden eteen lähdetään nyt tekemään, sanoi uusi puheenjohtaja Olli Nepponen.

Ahvenisto jatkoi seuramestaruuskilpailun kärjessä

Kokouksen alussa palkittiin SM-seuramestaruuskilpailun kolme parasta seuraa. Kilpailukaudella 2009-2010 eniten pisteitä SM-kisoista keräsi Ahveniston Ampumahiihtäjät. Ahveniston pistemäärä oli 1546. Seuramestaruuskilpailun hyvä kakkonen oli Seinäjoen Hiihtoseura 1297 pisteellä ja kolmas oli Kontiolahden Urheilijat 1252 pisteellä. Neljänneksi ylsi Lahden Hiihtoseura 1131 pisteellä ja viidenneksi Kauhajoen Karhu 907 pistepotilla. Pisteet oli jälleen laskeut Jorma Juutilainen ja tästä tärkeästä työstä Tuusulan Voima-Veikkojen ampumahiihtovaikuttajalle kuuluu iso kiitos. SAHL:n puheenjohtajana hieman vajaan nelivuotiskauden toiminut Kalle Lähdesmäki palkittiin SAHL:n hopeisella ansiomerkillä. Lähdesmäki loi kiitospuheessaan katsauksen kuluneisiin toimintavuosiin jolloin hän oli vetovastuussa.

- Vuosiin on mahtunut paljon työtä. On asioita joissa kokee, että onnistuttiin ja on asioita joissa tavoitteet eivät toteutuneet. Järjestötyö on sellaista, että siihen tahtoo mennä vain paljon aikaa, sanoi Lähdesmäki.

- Koen, että vuonna 2007 valmistunut SAHL:n strategia oli merkittävä voimainponnistus hallitukselta ja olen sen valmistumisesta hyvilläni. Järjestötyössä jatkuva haaste on resurssien riittävyys ja niiden mitoittaminen haluttuun toimintaan. Tässä yhteydessä haluan kiittää suomalaisen ampumahiihdon eteen työtä tekeviä hyvästä yhteistyöstä kuluneiden vuosien aikana, totesi Kalle Lähdesmäki.

Katsaus kuluneeseen vuoteen ja kohtuuta

Toimintavuosi 2010 on ollut Suomen Ampumahiihtoliiton juhlavuosi. 50-vuoden kunniakasta taivalta on juhlitu vuoden aikana eri tavoin. 50-vuotisteema on näkynyt kuluneen vuoden ajan liiton viestinnässä. Rami Toivosen suunnittelemaa SAHL juhlogo on ilmentänyt aikaperspektiiviä ja pääsääntöisesti valkoisten hankien keskellä tapahtuvaa toimintaamme.

Pääjuhla Lahdessa huhtikuun lopulla oli mieleenpainuva ja hieno tapahtuma. Nuoret juhlistivat Vuokatissa kesäkarnevaaleilla SAHL juhluvuotta.

Valmennustoiminnan osalta merkittävimmät panostukset kohdennettiin kesä- ja syyskaudella nuorten toiminta-



SAHL hallituksen jäseniä:
Jarno Lautamatti
Mika Haapoja
Olli Nepponen
Timo Kokkila
Sari Hyytiäinen
Anne Hautamäki

taan. Syksyllä maajoukkuetoiminta on ”ajettu ylös” suunnitelmien mukaisesti ja maajoukkueen kilpailukauden valmennukseen ja huoltoon on panostettu merkittävästi.

Vuoteen 2010 tähännyntä olympiaprojekti ei saavuttanut sille asetettuja tavoitteita, vaikka Olympiajoukkueen urheilijamäärää saimme kasvatettua verrattuna vuoden 2006 olympialaisiin. Vaikeudet ja epäonni myös viimeistelyssä vaikuttivat, että urheilijoidemme todellinen taso ei kokonaisuudessaan tullut esiin Vancouverissa. Kevään 2010 aikana päättyneet olympiadi on pyritty analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti ja kaikki jo käynnistetyt toimenpiteet tähtäävät siihen, että jatkossa pääsemme parempiin tuloksiin. SAHL talous mitoitettiin vuosien 2008-2009 aikana äärimmilleen. Keväliittokokouksessa 2010 päätetyn mukaisesti talouden tervehdyttämisohjelmia viedään eteenpäin, pyrkien kuitenkin varmistamaan tulevaisuuden toimintaedellytykset.

Kontiolahdella maaliskuussa 2010 järjestetty maailmancupin osakilpailu oli niin järjestelyjen kuin yleisömääränkin osalta menestys. Myös tällä lämminhenkisellä ja onnistuneella tapahtumalla oli varmasti oma merkityksensä sille, että Suomeen myönnettiin syyskuussa IBU-kongressissa MM-kisat vuodelle 2015.

Uudelle strategiakaudelle

SAHL aiempi strategia oli ajanjaksolle 2007-2010. SAHL hallitus on kesän ja syksyn 2010 aikana käynyt aiempaa strategiaa läpi ja päivittänyt sen ajanjaksolle 2010-2015. Uuden strategian maaliksi muodostui luonnollisesti omat kotikisat Kontiolahdella 2015. Ajanjaksolla 2010-2015 Suomessa on merkittävä määrä kansainvälisiä huippukilpailutapahtumia. Talvi 2012 tulee olemaan hieno. Helmikuussa Kontiolahdella järjestetään maailmancupin osakilpailu ja nuorten MM-kilpailut. 2013 Kontiolahdella kilpaillaan IBU-cupin finaali. 2014 on jälleen maailmancupin osakilpailu, jotka ovat samalla MM-esikisat. Strategiakausi huipentuu talvella 2015 järjestettäviin MM-kilpailuihin. Kesäkauden jo tiedossa olevia kilpailuja on 2011 Kontiolahdella oleva rulla-ampu-

mahiihdon IBU-cupin osakilpailu.

Monet pääasiat strategiassa ovat pysyviä. SAHL:n perustehtävänä on ampumahiihtoseurojen yhdyselimenä toimiminen. Kansainvälinen kilpailu- ja järjestötoiminta ovat liiton toiminnassa monesti julkisuudessa eniten näkyvä osa-alue. Tulevaisuuteen katsottaessa on tärkeää, että seurajärjestäjät ja niiden tekemä lajin perustoiminta kehittyvät ja seuroissa toimivat ihmiset saavat toiminnalleen arvostusta ja kokevat toiminnan merkitykselliseksi.

Suomen Ampumahiihtoliiton yhteisöllisten arvojen ilmaisua täsmennettiin hieman aiemmasta. Arvopohjamme on vakaa, ilmaisua tiivistettiin muotoon: vastuullisuus, kumppanuus, suomalaisuus ja rehti voiton tahto.

Toiminta- ja taloussuunnitelma vuodelle 2011

SAHL liittokokous hyväksyi vuoden 2011 toiminta- ja taloussuunnitelman. Vuoden 2011 aikana tavoitteena on jatkaa menestyksen tähtäävien ampumahiihtäjien urapolun tukemista. Päätoimenpiteinä tulevat olemaan Vuokatin vahvistaminen nuorten valmennuskeskuksena. Tässä olennaisia kumppaneita ovat Vuokatin Urheiluopisto ja Sotkamon Urheilulukio. Ampumahiihtoliitto kohdistaa resurssia Vuokattiin ja tavoitteena on, että erityisesti lukioikäiset ampumahiihtäjät valitsevat opiskelu- ja harjoittelupaikakseen Vuokatin, jossa on tarjolla tukea päivittäisvalmennukseen ja hyvät harjoittelusuhteet.

Joensuu-Kontiolahti alueella on tavoitteena vahvistaa valmennusresurssia, että erityisesti ammattiin opiskelevat ampumahiihtäjät saisivat tällä alueella parhaan mahdollisen tuen valmennukseen. Joensuu tarjoaa monipuoliset vaihtoehdot opiskeluun. Merkittäviä kumppaneita ovat Joensuun Urheiluakatemia ja Kontiolahden Urheilijat. Vuoden 2010 loppupuoliskolla on käynnistetty selvitystyö ja yhteistyöneuvottelut, jotka tähtäävät siihen, että eteläisen Suomen alueelle voitaisiin jatkossa rakentaa toimintatapa, joka tukee nuorten valmennusta ja antaa lisäpotkua seurojen toimintaan.

Oulun Hiihtoseura SINETTISEURAN KUULUMISET

Munamäen valloittajat



Vuosi sinettiseurana on vierähtänyt.

Vuotta taaksepäin miettiessä merkittävin sinetin ansioksi laskettava asia seurassamme on se, että olemme saaneet varmuuden siitä, että pystymme valmentamaan, ohjaamaan ja tuottamaan seurana laadukkaita palveluita sekä seuramme jäsenille, että kaupunkilaisille aina taaperoista vaareihin saakka. Tuottamamme ”palvelut” kuten niitä nykyisin muodikkaasti kutsutaan, eivät rajoitu pelkästään kilpa- ja huippu-urheiluun, joka on monesti se näkyvin, vaan pystymme seurana tuottamaan palveluita kaikenikäisille.

Seurassamme on laadukasta hopeasompatoimintaa, hiihtokouluja sekä aikuisille, että lapsille, massahiihtoihin valmentautumista, ja suolana omia pieniä kisoja sarjahiihtojen muodossa niin ampumahiihdon kuin myös maastohiihdon puolella.

Miten olemme osanneet sinettiä hyödyntää? Ehkä olemme vielä hieman ”pökerryksissä” emmekä ole tarpeeksi hyvin tiedottaneet ja tiedostaneet mitä sinetti meille merkitsee, ja ihan totaalisesti osanneet hyödyntää sitä ”kaupallisesti” yhteistyökumppaneita etsiessämme.

Konkreettisena asiana kuitenkin on Oulun kaupungin erinomainen panostus lajiamme kohtaan luomalla edellytyksiä harrastaa ampumahiihtoa takaamalla olosuhteet harjoittelulle ensilumen ladun muodossa. Oulun kaupungin tekemä päätös varastoida lunta ensilumenladuksi on meille iso asia, saamme syksyllä erinomaisen harjoitusmahdollisuuden oikealla lumella. Harjoitusedellytysten luominen

omalle paikkakunnalle hyödyntää ennen kaikkea meidän junioreita, sillä heille kulkeminen pitkän matkan päähän Vuokattiin hiihdon harjoitteluun vie aikaa ja vaatii vanhemmilta suuria panostuksia myös rahallisessa muodossa. Kynnys aloittaa harrastaminen madaltuu kun läheltä löytyvät olosuhteet, missä harrastaa.

Mitä vuodessa on tapahtunut sitten sinetin luovuttamisen jälkeen? Olemme käyneet sinettiseuraseminaarissa kuulemassa muidenkin lajien kuulumisia. Seminaari oli antoisa, siellä oli edustettuna koko lajien kirjo, tultiin tutuiksi ja tutustuttiin, verkostoiduttiin, kuten nykyisin on tapana. Seminaarissa porukalla pohdimme mihin suomessa olaan menossa urheilun ja liikunnan saralla. Seminaarien luennoilta eri lajien valmentajien taholta tuli esille meille kaikille yhteinen huoli lasten ja nuorten liikuttamisesta ja liikkumisesta.

Samaa huolta olemme myös me täällä Oulussa pohtineet, miten saamme lajimme tai lajimme pariin uusia innokkaita harrastajia. Miten saamme nuoret ja lapset liikkumaan? Seuratasoilla tämä merkitsee sitä, että meidän täytyisi kyetä markkinoimaan itseämme. Meidän täytyisi kyetä uusiutumaan ja uudistamaan palveluitamme, jotta voimme jatkossakin menestyä ja tuottaa sinetinarvoista kansalaisliikuntaa.

Konkreettisella tasolla olemme järjestäneet ampumahiihdon valmentajakoulutusta, ammunnakoulutusta ja kilpailunjärjestäjän koulutusta valmentajille, ohjaajille ja tietysti urheilijoille. Alkukesästä leireilimme Otepäässä, josta näyttää muodostuneen jo jonkinlainen perinne. Harjoituksissa olemme kisanneet keskenämme, ja olemme osallistuneet kukin tahollamme myös kestävyysjuoksukisoihin menestystäkin niittäen, puolimaratonille Oulussa, Kempeleessä ja Vuokatissa, sekä muutama innokas on juossut Illin perjantaiskisoissa kakkosta ja vitosta. Unohtaa ei sovi myöskään kilpailullista menestystä, Nuorten Suomenmestaruuskisoissa niin kesällä kuin myös talvella, sekä aikuisten ja veteraanien Suomen mestaruus- ja maailman kisoissa.

Toimintaa on ollut ympäri vuoden, vuosi 2010 oli siitä poikkeuksellinen, että emme ole pitäneet yhteisharjoituksista taukoa lainkaan. Keväällä lunta riitti pitkään ja ns. rospuuttokeliä ei tullut, kesä oli lämmin ja oikein antoisa harjoittelulle, syksyllä olemme saaneet nauttia myös suotuisista keleistä ja marraskuunlopusta liukkaista lauduista.

Oulun Hiihtoseura kutsuu kaikki innokkaat hiihdon harrastajat maaliskuun 12 päivä järjestettävään 122 Tervahiihtoon ja siitä viikonpästä 19–20.3. 2011 järjestettäviin ampumahiihdon nuorten suomenmestaruuskisoihin.

Kuvissa leireilemme Otepäässä, valloittamme joukolla munamäkeä, sauvarinteessä Tia ja Maaret. Sankivaarassa paistamme makkaraa harjoitusten lomassa, jos ei välillä syö ei jaksaa harjoitella. Osa porukasta oli kameralla allergisia, ja pakeni paikalta.



Ryhmäkuva leiriläisistä



Ryhmäkuva Kartumpesän edessä.



Sauvarinne Tia ja Maaret

Kilpailujärjestäjien koulutus Oulussa 12.-13.11.2010

Koulutuksessa oli mukana 12 innokasta opiskelijaa.

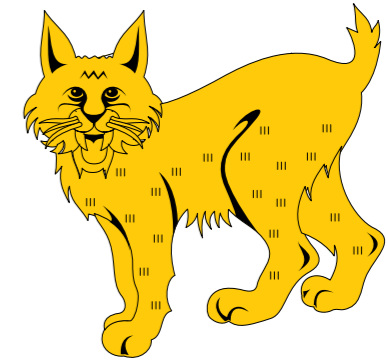
Ampumahiihtoliitto järjesti yhteistyössä Oulun Hiihtoseuran kanssa kilpailujenjärjestäjä- ja tuomarikoulutuksen Oulussa 12.-13.11.2010. Kouluttajina toimivat Jaana Pitkänen ja Tuomas Ylä-Tuuhonen. Kurssin suorittaneet tulevat saamaan ampumahiihdon 1. tason tuomaripätevyyden.

Koulutuksessa oli mukana 12 innokasta opiskelijaa. Päivien aikana käytiin läpi mm. säännöt ja rangaistukset, tuomarineuvoston tehtävät, sekä teknisen valvojan tehtävät ja toimintaohjeet. Saimme paljon tietoa tiiviissä paketissa. Osa asioista oli tuttuja, mutta mukana oli myös muuttuneita tietoja. Asioiden kertaus ja tietojen päivitys ennen SM kilpailuja on erityisen tärkeää kilpailujen sujuvaa läpivientä ja onnistumista ajatellen.

Oulun Hiihtoseura järjestää nuorten ampumahiihdon SM kilpailut 19.-20. 3. 2011 Oulun Sankivaaran hiihtokeskuksessa. OHS toivottaa kilpailijat, huoltajat ja katsojat tervetulleeksi kisoihin.



Varusmiespalvelus puolustusvoimien urheilukoulussa Lahdessa



Urheilukoulu on tarkoitettu motivoituneille ja lupaaville urheilijoille (ml naiset).

Se tarjoaa hyvät harjoitteluolosuhteet sekä riittävän ajan ja valmennuksen nousujohteista harjoittelua varten varusmiespalveluksen ohessa. Urheilukoulu on luonnollinen jatke urheilulukioista, -ammattioppilaitoksista ja -akatemioista valmistuville nuorille.

Lajit

Urheilukouluun voivat hakea kaikkien niiden lajien urheilijat, joissa järjestetään Olympiakilpailut tai viralliset MM-kilpailut. Vuodesta 1979 Urheilukoulussa on palvelut 5085 urheilijaa 54 eri lajista.

Muita tietoja

Palvelusajan pituus on pääsääntöisesti 12 kuukautta, jonka jälkeen valmistutaan tiedustelu-aliupseereiksi tai -upseereiksi. Reserviupseerikurssi suoritetaan myös Urheilukoulussa. Nykyisin myös 6 kuukauden miehistökoulutus on mahdollista (max 30 % saapumiserän vahvuudesta). Sille voivat hakeutua mm. Olympiakomitean tukiurheilijat, ulkomailla pelaavat/kilpailevat ammattiuurheilijat, esiammattilaisopimuksen tehneet urheilijat sekä joukkuelajien urheilijat, jotka ovat edellisellä kaudella pelanneet vähintään 1/3 miesten ylimmän sarjatasoista.

Valmennusaika

Urheilukoulussa on ohjattuun valmennukseen varattu aikaa päivittäin 2-8 tuntia (yleensä noin 12-30 h/vko). Harjoitteluun on lisäksi käytettävissä lähes kaikki illat ja viikonloput. Urheilukoulu tarjoaa kahdeksan leiriviikkoa valmentautumiseen varuskunnassa ja urheiluopistoilla.

Valmentajat

Urheilukoulussa on yli 20 eri lajin valmentajaa, joista suurin osa on suorittanut liikunnanohjaaja- tai ammattivalmentajatutkinnon. Valmentajatukea saadaan tarvittaessa myös eri lajiliitoilta sekä voidaan käyttää siviilivalmentajia.

Harjoitusolosuhteet

Hennalan varuskunnasta, Lahden kaupungista ja läheisistä valmennuskeskuksista (Vierumäki- ja Pajulahti) löytyvät harjoituspaikat lähes joka lajiin.

Hakeutuminen

Kesäkuun 2011 saapumiserään hakevien talvilajien urheilijoiden (mm. hiihtolajit, kamppailulajit, jääkiekko, salibandy, kori- ja lentopallo) on jätettävä hakemuksensa 1.3.2011 mennessä. Erillisiä hakulomakkeita erikoisjoukkoihin saa aluetoimistoista ja Urheilukoululta (www.mil.fi/varusmies/hakemukset tai www.urheilukouluntuki.fi). Valinnoissa kiinnitetään huomiota mm. urheilutuloksiin, lajiliittojen lausuntoihin sekä psykologisten testien tuloksiin. Liitä hakemukseen mukaan edellisen kauden harjoituspäiväkirjan yhteenveto (harjoituskerrat tai -tunnit viikoittain). Tämä katsotaan eduksi valittaessa hakijoita Urheilukouluun.

Tiedustelut

Urheilukoulu
0299 446302 / valmennuspäällikkö
0299 446305 / toimistos sihteeri Mira Tarvainen
mira.tarvainen@mil.fi

Osoite

Urheilukoulu, PL 5, 15701 Lahti
urhk@mil.fi

99,- TOKO T14 DIGITAL kuviontilaite huippu voiderauta 1200w

199,- RED CREEK kuviontilaite sis. havu +5/-5, -5/-15, -5/-20

95,- KONEHATJASETTI kahva +2 kpl harjaa

129,- TOKO NORDIC kuviontilaite sis. 3 terää

109,- pakkaskellen yksikön LAPUA Polar Biathlon 500 kpl

harjoitteluun ja kisaan
CCI Blaser 500 kpl 21,-
CCI Std. 500 kpl 26,-
ELEY Sport 500 kpl 53,-

99,- CASCO NORDIC "OLE-EINAR" hiihtolasi / visiiri -hyvä ilman kierto huurtumattomat -säätävä linssi sävy

115,- CASCO SPRINT "AINO-KAISA" hiihtolasi / visiiri -hyvä ilman kierto huurtumattomat -säätävä linssi sävy -kaksi kokoa M ja L

59,- ONE WAY SNOW BIRD hiihtolasi / visiiri -hyvä ilman kierto huurtumattomat -3 vaihtolinssiä

49,- MADSHUS BIATHLON asepussi

haijaafi puh. 020 742 9980

suorat puh. 040-5900 872, 040-5900 861, 040-5900 873 Tupunlantie 4, 38420 HÄIJÄÄ ark. 9.30-17.30 la 9.00-14.00

Ahti Toivanen etenee kohti Sotshia välietappien kautta

”Pari vuotta sitten valinta kääntyi ampumahiihtoon. Tämä on haastavampi, mutta mielenkiintoisempi laji”

”Vuosi vuodelta on tarkoitus kehittyä”

Suomella on kohti kansainvälistä huippua kipuamassa useita nuoria lupaavia ampumahiihtäjiä, joista yksi on 20-vuotias joensuulainen Ahti Toivanen. Toivanen tekee kovasti töitä kohti Sotshin olympialaisia.

”Ihan pienestä pitäen, jostain 3-vuotiaasta varmaan, olen hiihtänyt. Isoveli houkutteli ampumahiihtoon, kun olin 12-13-vuotias. Sen perässä isosisko aloitti. Meni vuosi, ja aloin ajatella, että pitäisikö itsekkin kokeilla. Siitä se sitten lähti”, Joensuun lähellä Polvijärvellä kasvanut Toivanen kertoo.

Toivanen on kova hiihtäjä, joka on pärjännyt maastohiihdossa ikäisissään myös hyvin. Hän on kuulunut parin vuoden ajan muun muassa Pohjola-ryhmään. Pitkään hän miettikin, kumpaan panostaisi enemmän.

”Pari vuotta sitten valinta kääntyi ampumahiihtoon. Tämä on haastavampi, mutta mielenkiintoisempi laji”, Toivanen perustelee.

Kun hiihto on aina sujunut ammuntaa vahvemmin, urheilijoista esikuvatkin ovat löytyneet vastaavat vahvuudet omaavista. Toivanen nimeää esikuvakseen ainakin Ole Einar Björndalenin, mutta laskee lähes samaan kastiin muitakin norjalaisia. Hiihdon ja ammunnan yhdistäminen menestyksekkäästi yhdessä kilpailussa ei ole ihan helppoa.

”Tosi vaikeaahan se on. Yleensä se on niin, että jos kulkee hiihto, ei kulje ammunta – ja päinvastoin. Jos on hyvässä kunnossa, ammuntakin helpottaa. Ammunta on aina kuitenkin pienestä kiinni.”



Toivanen on innoissaan myös siitä, että on päässyt myös Paavo Puurusen kanssa treenaamaan.

”Ramsaussakin kun itse olin leirillä ensimmäistä kertaa ja Paavo on käynyt sen parikymmentä kertaa, niin olihan siitä apua. Hän osasi hyvin kertoa, missä kannattaa tehdä mitään.”

”Mukavahan tätä olisi työkseen tehdä”

Toivasta valmentaa Anatoli Hovantsev, jota hän pitää yksiselitteisesti ammattilaisena ja erittäin hyvänä valmentajana. Tuntimääräisesti Toivanen laskee tänä vuonna treenaavansa noin 700 tuntia. Kehitystä on jälleen tällä harjoituskaudella tullut.

”Tuntuu, että fyysinen puoli on aika hyvin kehittynyt. On ollut ehjä kausi. Ampumisessa on ainakin pystyssä vielä tekemistä. On tullut muutenkin treenattua enempi, en ole niin tuolla koulussa istunut”, Joensuun yliopistossa fysiikkaa ja matematiikkaa ainakin tällä hetkellä opiskeleva urheilija naurahtaa.

Sotshin olympialaisiin on vielä aikaa, mutta matkalla Toivasellakin on monia tärkeitä etappeja. Niistä ensimmäiseksi nuorten MM-kisat ja EM-kisat ovat tämän kauden päätavoitteita, muuten edustustehtävät aikuisten arvokisoissa olisivat hyvää bonusta.

”Aika isot odotukset on kauteen, kun treenaus on mennyt hyvin”, Toivanen sanoo.

Hän tietää, ettei lajin maailman kärki enää ”niin hirveän kaukana” ole. Yksittäisissä kisoissa Toivanen uskoo jo hyvällä suksella pääsevänsä hyvänä päivänään melko lähelle sitä.

”Huipuilla kuitenkin vielä se varmuus ja ampumapaikkatoiminnassa nopeus ovat sellaisia asioita, joissa he ovat aika paljon edellä. Vuosi vuodelta on tarkoitus kehittyä. Ampumahiihto on minulle aika iso asia. Viime vuosina on tullut niin paljon panostettua tähän, että mukavahan tätä olisi työkseen tehdä.”

ski wax
vauhti
World Wide Wax Master



Olympiatalven
menestypulverit
jatkavat voittokulkuaan



hfc-sarjan napit nyt kaupossa.

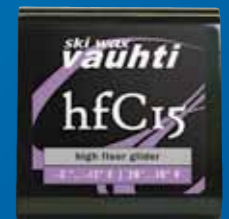
HFC fluoripuristeet

hfc21 ja hfc15 vastaavat koostumukseltaan hfc -fluoripulvereita. hfc9 on hiukan pehmeämpi kuin hfc9 fluoripulveri.

Käyttö

Kylmävoiteluna hiertäen joko käsin tai koneellisesti. Jos voitelet napit lämpövoiteluna käytä voiteluraudassa miedompaa lämpötilaa kuin vastaavia hfc21 ja hfc15 fluoripulvereita sulatettaessa. Käytettäessä hfc9 nappia vesikelissä sulata se niin, että se sulaa täydellisesti.

hfc9 ja hfc21 tarttuvat helposti myös kylmiin suksenpohjiin. hfc15 nappi kiinteytyy valmistusvaiheessa niin kovaksi, että sen hankaaminen onnistuu vain lämpimiin suksenpohjiin.



Lisää tietoa ja voiteluohjeita: www.vauhti.fi

Yhteistyössä mestareiden kanssa:



Sportti työllistää

Kuka olen?

Olen 21 -vuotias liikuntaneuvoja. Olen valmistunut liikuntaneuvojaksi Liikuntakeskus Pajulahdesta vuonna 2009 jossa opiskelin kolme vuotta. Aineet Syventäviä aineitani olivat valmennus sekä erityisliikunta. Asun tällä hetkellä Helsingissä ja työskentelen Pasilassa SLU- talolla Suomen Ampumahiihtoliiton seurakehittäjänä jossa olen aloittanut lokakuun alussa 2010.

Ampumahiihdon parissa olen ollut koko ikäni aina sieltä 11- 12 -vuotiaasta asti. Lajivalinta oli helppo tehdä koska se oli päätetty jo valmiiksi isäni ja isoisäni toimesta. Nuorten sarjoissa on tullut hieman menestystä, mutta kiinnostus lähempänä aikuisten sarjaa alkoi siirtyä enemmän valmennuksen puolelle. Muita harrastuksiani on kuntosalii, juoksu, suunnistus ja kaikennäköinen kestävyysurheilu.

Your Move SUURTAPAHTUMA 2011

Nyt nuoret erityisesti hereillä! Your Move SUURTAPAHTUMA kutsuu nuoret mukaan sporttaamaan. SPORT- viikonloppu 27.5.- 29.5.2011 (pe- su) kutsuu 13- 16 vuotiaita jo urheiluseuraan kuuluvia lajin aktiivi tai aloittelevia harrastajia mukaan unohtumattomaan viikonloppuun Helsingin Olympiastadionin ympäristöön. Ei ole väliä oletko harrastanut kuukauden vai kolme vuotta, kaikki voivat osallistua!

Viikonloppumme suuntautuu taidon ja tekniikan kehittämiseen. Annamme ideoita jokaisen omatoimiseen harjoitteluun miten harjoitella voimaa, nopeutta, koordinaatiota, liikkuvuutta sekä kestävyyttä. Tarkoituksemme on antaa malleja miten voi harjoitella sovelletusti sekä aiomme kertoa mitä on terveellinen elämäntyyli nuoren urheilijan kannalta.

Viikonloppu ei ole pelkästään urheilua ja liikku- mista vaan hauskaa yhdessäoloa kavereiden kanssa, sekä suomen kuuluisimpien artistien kuuntelua ja fanittamista lauantai illan MEGA bileissä.

Huomioikaa kuitenkin, mitä aikaisemmin ilmoittaut- dut tapahtumaan sitä halvemmalla pääset. Ensimmäinen ilmoittautumisjakso päättyy 2.3.2011 joten olkaa hereillä!

Etsin myös innokkaita 16-25 vuotiaita mukaan suunnittelemaan tapahtumaa kanssani. Ole yhteydessä minuun!

Lähetä kysymykset suoraan minulle vesa.lehtimaki@biathlon.fi tai käy katsomassa lisätietoa alla olevista osoit- teista www.biathlon.fi, www.yourmove.fi, www.yourmove. fi/suurtapahtuma.



Sinettiasiaa

Mikä on Sinettiseura?

- Sinettiseurat ovat nuorisourheilun laatuseroja.
- Nuori Suomi Sinetti on lasten ja nuorten urheiluseura- toiminnan virallinen laatusertifikaatti.

Mitä hyötyä sinetistä on seuralle?

- Seura saa Nuorisourheilun laatu-merkin käyttöoikeuden
- Seuran imago paranee
- Liiton tuki lisääntyy
- Yhteisöllisyys, ilmapiiri ja aktiivisuus paranevat
- Toiminnan laatu ja pitkäjänteisyys paranevat
- seura saa jatkuvaa huoltoa ja verkostoituu muiden Sinet- tiseurojen kanssa

Millainen on sinettiseura?

- Sinettiseurassa jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta pidetään hyvää huolta
- Toimintaperiaatteet on yhdessä suunniteltu ja ne on kir- jattu seuran toimintalinjaan
- Toiminta on monipuolista ja kasvatuksellista
- Harjoittelu on laadukasta - koulutetut ohjaajat ja valmen- tajat
- Seuratyöntekijöitä kiitetään ja kannustetaan
- Ryhmissä on sovittu toiminnan pelisäännöistä

Ampumahiihtoliitolla on käytössä 12 sinetikriteeriä jotka tulee seuralla olla kunnossa mikäli sinettiä havittelee. Kri- teereihin pääset tutustumaan osoitteessa www.biathlon.fi.

Oulun Hiihtoseura on tällä hetkellä liiton ainoa si- nettiseura ja on saanut sinetin 2009. Tiedän, että on seu- roja jotka ovat lähellä sinetin saamista tälläkin hetkellä, sinetin saaminen vaatii vain pienen ponnistuksen seuran väeltä jotta kaikki kriteerit täyttyisivät. Toivonkin, että ot- taisitte seuranne/ jaostonne kokouksissa asian vakavasti esille ja mieltisitte asiaa.

Lähetä tai soita kysymyksiä sinettiasiaan liittyen ja käy katsomassa asiasta lisää al- la olevilla sivuilla.

<http://www.nuorisuomi.fi/sinettimateri- aalit>, www.biathlon.fi.

Talvisin terveisin

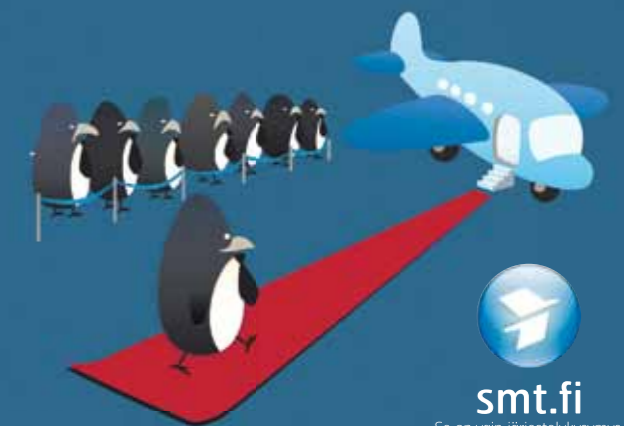
Vesa Lehtimäki
Seurakehittäjä
Suomen Ampumahiihtoliitto ry
Radiokatu 20, 00240 Helsinki
puh. 0468782209
Vesa.lehtimaki@biathlon.fi



Liikematkustajasta on pidettävä huolta.

SMT:n kanssa liikematkailu sujuu kuin tanssi. Olipa kyseessä sitten rutiinit tai päänvaivaa aiheuttavat poikkeus- lanteet, autamme yritystäsi kaikissa liikematkailuun liittyvissä asioissa tarvittaessa vaikkapa kellon ympäri. Me pidämme liikematkustajasta huolta. Katso kuinka osoitteessa: www.smt.fi/yrityspalvelut

SMT tarjoaa parhaat vaihtoehdot liikematkailuun ja on paras myös palveluasenteeltaan (Pohjoismainen liikematkakutkimus, NBTB 2010).



smt.fi
Se on vain järjestelykysymys.

Monikansallista yhteistyötä suomalaisen ampumahiihdon eteen

Hänellä on huikean vahva kokemus...

”Urheilijat ovat erittäin motivoituneita”

Keskustelu Esa Haapalan kanssa Pokljukassa veteraanien MM-kisoissa tammikuussa toi itävaltalaisen Josef Oberlacherin myöhemmin suomalaisten ampumahihtäjien avuksi Kontiolahden ja Joensuun alueelle. Vastaanotto oli niin hyvä, että Oberlacher pyydettiin kauden alla maajoukkueen lajivalmentajaksi.

Oberlacher on kotoisin hyvin tunnetusta ampumahiihtopaikkakunnasta Obertilliachista, jossa hän yhä asuu. Hän lopetti oman aktiiviuransa Naganon olympiavuoden jälkeen ja siirtyi valmentajaksi. Hänellä on huikean vahva kokemus kansainvälisestä ampumahiihdosta usean maajoukkueen huippujen sekä myös aloittelijoiden kanssa. Vuonna 2005 hän avasi veljensä kanssa kotipaikkakunnalleen ampumahiihtoakatemiaa, josta on muutamassa vuodessa tullut menestys. Oberlacher on akatemiansa suosiosta syystäkin innoissaan.

- Huippu-urheilijoita alkoi tulla Obertilliachiin harjoitusmahdollisuuksien perässä kesäisin ja talvisin. Usein heiltä puuttui valmentaja, ja he pyysivät meiltä apua. Tiimimme on auttanut Obertilliachissa urheilijoita aloittelijoista maailman huippuihin, turkkilaisista saksalaisiin, Oberlacher kuvaa kansallisuuksien kirjoa ja työnsä monipuolisuutta ja lisää:

- Olin yllätynyt, kuinka nopeasti siitä tuli todella kansainvälinen akatemia. Aloitimme, koska halusimme hyödyntää Obertilliachin erinomaiset olosuhteet ampumahiihtoon. Vähitellen akatemiasta tuli menestys, hän sanoo yhä hämmästyneenä.

Oberlacher nautti työstään. Hän kertoo innoissaan erityisesti eräästä belgialaisesta, joka tuli hänen oppiinsa täydellisenä aloittelijana. Vähitellen urheilija oppi rullahiittämään ja ampumaan.

- Toisella talvikaudellaan hän kilpaili jo nuorten MM-kisoissa Kanadassa ja sijoittui parhaimmillaan 18:nneksi. Se oli todella suuri yllätys, ajattelin, että yleensä vaatii 4-5 vuotta nousta tuolle tasolle. Hänen täytyi aloittaa aivan alusta, Oberlacher kertoo.

Oberlacher on halunnut myös auttaa pieniä ampumahiihtomaita yhtä urheilijaa laajemmin. Hän on mentorina opastanut aloittelevia valmentajia ja auttanut eri maita rakentamaan oman järjestelmänsä lajissa. Hän kertoo, kuinka 40 hengen turkkilaisdelegaatio oli hänen akatemiassaan pari vuotta. Joukossa oli oppia hakemassa 28 urheilijaa ja 12 valmentajaa.

Toiveissa saada lisää ampumahiihtovalmentajia

Oberlacher testaa myös itseensä, kuinka huippukunto rakennetaan ja saadaan esiin tärkeimmällä hetkellä. Viime kaudella se onnistui häneltä erinomaisesti, sillä hän voitti veteraanien MM-kisoissa 45-vuotiaana ikäsarjassaan pikamatkalla kultaa.

- Esa Haapala puhui siellä silloin, että heillä seurassa valmentajana ollut Anatoli (Hovantsev) saattaa mennä Venäjälle takaisin. Hänellä oli hyvä käsitys työstäni itävallassa. Esa pyysi minua tulemaan Kontiolahdelle kesällä käymään valmentajana.

Oberlacher oli kolmella Kontiolahden urheilijoiden leirillä valmentajana ja lisäksi työskenteli Kontiolahti-Joensuun alueella hieman yksittäisten urheilijoiden kuten Kaisa Mäkäräisen kanssa. Sen jälkeen Lindell otti yhteyttä, kun maajoukkueeseen tarvittiin valmentaja.

- Olin jo siihen mennessä nähnyt suomalaisurheilijoiden suuren potentiaalin. Suomessa on erittäin hyviä nuoria urheilijoita. Uskon, että eniten apua tarvitaan ammunnassa ja sen harjoitteluun systeemin luomisessa. Kestävyydeltään ja perusvalmiuksiltaan 15-20 -vuotiaat urheilijat ovat erittäin hyvällä tasolla.

Oberlacher toivoo myös, että vähitellen Suomeen saataisiin useampia ampumahiihtovalmentajia. Hän on tyytyväinen, että se on osa kehitystyötä ja uutta valmennusjärjestelmää.

- Jaan suomalaisille valmentajille kaiken osaamiseni ja tietotaitoni, työskentelemme leireillä yhdessä. Se on ainoa tapa toimia. Urheilijat ovat erittäin motivoituneita, he ovat nähneet, että nyt tulee uusia tuulia myös liittotasolta.

Lisää teoharjoittelua

Suomalainen henkilökohtaisten valmentajien järjestelmä on hämmentänyt hieman Oberlacheriakin, mutta hän kehuu yhteistyötä erinomaiseksi.

- Ei olisi oikein, että ennen kisakauden alkua yrittäisiin muuttaa kaikkea. Nyt keskitymme tuloksen tekemiseen. Kauden jälkeen voimme tehdä uusia suunnitelmia. Olen jo suunnitellut, että ensi vuonna harjoituskaudelle tulee enemmän leirejä Keski-Euroopassa. Tarvitsemme mäkiä -rullahihtoon, maastopyöräilyyn jne. Suomessa on erinomaiset harjoitusolosuhteet, mutta vuoristo puuttuu. Norjalaisillakin esimerkiksi on leirejä Alpeilla kesä-elokuussa. Se on tärkeää myös urheilijoiden motivaatiolle.



Josef Oberlacher, Per-Ole Lindell ja Emppu Rättö Oloksen lumileirillä kilpailukauden valmistelutunnelmissa.

- Tärkeää on myös tehdä teoharjoittelua hieman enemmän kuin mitä nyt tehdään. Se on urheilijoille seuraava askel.

Hänen ajatuksenaan onkin, että hänen itävaltalaisen oppien parhaat yhdistetään Kristian Holmin tuomiin norjalaisten oppien parhaisiin ja yhdistetään olemassa ja pohjalla olevaan suomalaiseen järjestelmään. Siitä on tarkoitus syntyä uusi järjestelmä, jossa suomalainen ampumahiihto voi hyvin ja tuottaa huippuja.

- Uskon, että yhdessä suunnitteleamalla saamme aikaiseksi paljon hyviä asioita. Urheilijatasolla meidän pitää myös saada urheilijoista joukkue, tarvitsemme lisää jäseniä, Oberlacher suunnittelee innoissaan suomalaisen ampumahiihdon seuraavia kehitysaskelia.

Uudet haasteet toivat Rätön ampumahiihtoon

Emppu Rättö kiersi yhdistetyn maajoukkueen kanssa seitsemän vuotta, kunnes alkoi kaivata vaihtelua ja uusia haasteita. Sellaisia löytyi ampumahiihdosta, jonka huoltopäällikkönä 33-vuotias Rättö nyt toimii.

- Olympialaisissa olin parina päivänä auttamassa ampumahiihdon huoltoa. Keväällä hyvän kaverini Pellen (Lindell) kanssa tuli tästä mahdollisuudesta puhetta, ja tässä sitä nyt ollaan. Lumipallo lähti pyörimään, Rättö kuvaa asioiden etenemistä. Rättö on vakuuttunut siitä, että Suomi on suksihuollon osalta täysin kilpailukykyisessä asemassa. Lahtelainen on tyytyväinen osaavaan tiimiinsä, jonka muodostavat Timo-Jaakko Salokangas, Raimo Isometsä ja Juha Kankkunen. Joukossa on erinomainen sekoitus kokemusta ja nuorta uudempaa väkeä.

- Paljon on saatu hommaa eteenpäin, hän tyytyväisenä totesi kauden alla.

Ennen kuin yhdistetyn maajoukkueessa hierojana työskennellyt kaveri houkutteli Rätön yhdistetyn huoltomieheksi, hän työskenteli urheilukaupassa. Työ yhdistetyssä antoi seitsemässä vuodessa paljon.

- Siinä oppi niin paljon, että siitä voisi kirjoittaa kirjan. Näki erityylisten urheilijoiden elämää, totaalisia ääripäitä. Työstäkin oppi ja oppii paljon, kun itse pitää silmät auki ja on itse utelias ja kiinnostunut. Ei työ ole pelkkää voiteiden sulattamista.

Rättö hiihti itse kilpaa parikymppiseksi asti, nykyään hän liikkuu talvella lähinnä työnsä puolesta. Kotona vapaa-aika kuluu pitkälti 3,5-vuotiaan pojan kanssa touhuilla.

- Viime kesänä innostuin monen vuoden tauon jälkeen iltarasteista, hän kertoo.

Reilun pelin sanoma on kiirinyt eteenpäin:

Ensi vuonna kiertue ampumahiihdon nuorten SM-kilpailussa

2008 käynnistynyt ADT:n ja Fazerin yhteinen Puhtaasti paras -ohjelma kunnioittaa puhtaita urheilijoita ja reilun pelin arvoja.

Jääkiekkoseura KalPan tämän vuoden alussa liikkeelle laittama puhtaan urheilun viestikapula on saavuttanut nyt lentopallon miesten ja naisten Mestaruusliigat. Reilun pelin viesti on tähän mennessä tavoittanut jo koko jääkiekon SM-liigan ja jalkapallon Naisten Liigan. Lentopalloilijat ottivat syyskuun lopussa haasteen vastaan liigakautensa avustilaisuudessa.

Kaudella 2010 puhtaan urheilun sanoma oli esillä esimerkiksi lasten ja nuorten Power Cupin lentopalloturnauksessa Seinäjoella ja kansainvälisesti salibandyn maailmanmestaruuskilpailuissa, jotka järjestettiin Suomessa joulukuussa. Ensi vuonna kiertue osallistuu Hämeenlinnan Ahvenistolla ampumahiihdon nuorten SM-kilpailuihin.

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 lähipiiriin ja urheilijat mukaan reiluun peliin. Ohjelman tunnus, kultaiset kengännauhat, on merkki sitoutumisesta puhtaaseen urheiluun. Nauhat saa dopingtestistä tai osallistumisesta antidopingluennolle.

Tavoitteena suurvetoomus puhtaan urheilun puolesta

Osana Puhtaasti paras -ohjelmaa kerätään vetoomusta puhtaan urheilun puolesta. Tavoitteena on kerätä maailman suurin vetoomus puhtaan urheilun puolesta.

Vetoomus luovutetaan Maailman Antidopingtoimisto WADA:lle. Suomi haastaa myös muut maat kampanjoimaan rehellisen urheilun puolesta.

Vetoomuksen voi allekirjoittaa Puhtaasti paras -ohjelman verkkosivuilla osoitteessa www.puhtaastiparas.fi. Näytä yhdessä muun Suomen kanssa mallia siitä, kuinka pitkälle pääsee puhtaasti! Samalla voit käydä katsomassa, ovatko suosikkiurheilijasi jo allekirjoittaneet vetoomuksen.

www.puhtaastiparas.fi



© ADT. Kuvankäsittely: Hahmo / valokuva: Teemu Lindroos

Urheilijätähdistö ja blogikirjoittajat näyttävät mallia

Puhtaasti paras -ohjelman urheilijätähdistö vie puhtaan urheilun viestiä kentille ja kaduille, tatameille ja kuohuihin. Tähdistö toimii esikuvana nuorille urheilijoille.

Tähdistöön kuuluvat keihäänheittäjä ja olympiavoittaja Tapio Korjuksen johdolla judoka Jani Kallunki, yhdistetyn Anssi Koivuranta, alppihiihtäjä Sanni Leinonen, taitoluistelija Laura Lepistö, tennispelaaja Jarkko Nieminen, hiihtäjä Aino-Kaisa Saarinen, uimari Hanna-Maria Seppälä, naisten jalkapallomaajoukkue ja miesten salibandyjoukkue.

Tähdistön lisäksi Puhtaasti paras -ohjelma on onnistunut haastamaan merkittäviä suomalaisia urheilijoita ja urheiluvaikuttajia pohtimaan puhtaan urheilun olemusta Viestikapula-blogissa. Viestikapula on viime kuukausina ojentettu esimerkiksi Norjan mäkihyppymaajoukkue päävalmentaja Mika Kojonkoskelle kun kollega Jukka Jalonen jääkiekon A-maajoukkue haastoi hänet kirjoittajaksi.

TARJOLLA AINUTLAATUINEN SPORT-VIIKONLOPPU 13-19-VUOTIAILLE NUORILLE. YOUR MOVE SUURTAHAHTUMA ON VUODEN 2011 SUURIN LIIKUNTATAHAHTUMA SUOMESSA.

Your Move Suurtapahtuma kutsuu urheiluseurojen 13-19-vuotiaat nuoret urheilemaan, kokeilemaan uusia lajeja ja kokemaan ainutkertaisia elämyksiä 27.-29.5.2011.

Tapahtumapaikkana toimii Helsingin Olympiastadionin ympäristö.

- Ominaisuus- ja elämäntapatestit
- SporttiFoorumi, jossa tietoa muun muassa ravinnosta, levosta, lihahuollosta, harjoittelusta sekä urheilun ja opiskelun yhdistämisestä

- Toimintaratoja, esimerkiksi nopeutta ja ketteryyttä vaativa Turbomove-rata sekä voimaa ja kuntoa vaativa rata
- Eri lajien kokeilumahdollisuuksia uusilla ja monipuolisilla tavoilla
- Runsaasti oheishjelmaa: bändejä, liikunta- ja tanssiesityksiä
- Mahdollisuus tavata huippu-urheilijoita

Lisätietoja:
www.yourmove.fi/suurtapahtuma



NUORI SUOMI
ILOA LIIKELLE

SLU

Yhteistyössä

Helsingin kaupunki

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Larsen Biathlon
valjaat, hihnat,
asepussit



... Suomesta
helposti ja nopeasti
myyntivaraston valikoimasta

Katso www.biathlontargets.fi, tuotteet

Tilaa sähköpostilla biathlontargets@eko-aims.com

UUDEN SUKUPOLVEN TEHO ENERGIAVESI

- Maku raikkaasta sitruunasta



www.olvi.fi

Kentältä kuultua - kentälle kerrottavaa

SLU, Teosto ja Gramex jatkavat sopimusta musiikin julkisesta esittämisestä

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Teosto ja Gramex ovat allekirjoittaneet uuden tekijänoikeussopimuksen musiikin julkisesta esittämisestä. Sopimus on kaksivuotinen, vuosille 2011-2012. Sopimuksen piirissä ovat kaikki SLU:n varsinaiset jäsenet.

Sopimuksen suuret periaatteet säilyvät ennallaan. Sopimuksen puitteissa SLU:n jäsenten liikunta- ja urheiluseurat voivat vapaasti esittää musiikkia eri urheilutilaisuuksissa ja -tapahtumissa sekä liikuntatunneilla. Sopimus kattaa tapahtumat, joiden osallistuja- tai katsojamäärä on alle 15 000. Sopimukseen ei kuulu elinkeinotoiminnan yhteydessä tapahtuva musiikin esittäminen. Tallentamisesta pitää sopia erikseen Teoston ja Gramexin kanssa.

Puolustusvoimain Ylipäällikkö Tasavallan Presidentti on myöntänyt 6.12.2010 Suomen Ampumahiihtoliiton puheenjohtaja Olli Nepposelle I-luokan Vapaudenristin.

Tasavallan presidentti on myöntänyt 26.11.2010 Suomen Ampumahiihtoliiton ex. puheenjohtaja nyk. Kansainvälisen Ampumahiihtoliiton ti-lintarkastaja Kalle Lähdesmäelle Kauppaneuvoksen arvonimen.

**SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO ON MUKANA POHJOLAN
TARJOAMASSA TUPLATURVA VAKUUTUKSESSA. SAHL TARJOAA
TÄMÄN EDUN KAIKILLE SAHL:N JÄSENSEUROJEN AMPUMA-
HIIHTOTOIMILJOILLE.**

**LISÄTIEDOT:
WWW.SLU.FI/JASENJARJESTOILLE/VAKUUTUKSET/TUPLATURVA**

EKO-AIMS®

A NEW GENERATION OF SHOOTING



www.eko-aims.com



TEHOSTA HARJOITTELUASI

Lactate SCOUT -laktaattimittarilla



Tehoharjoittelussa myös laktaattipitoisuuden tietäminen on tärkeää. Lactate SCOUT -mittarilla saat tuloksen nopeasti ja luotettavasti.

Lisätietoja: Marko Niironen, tuotepäällikkö
puh. 010 429 4983, marko.niironen@mediq.fi
www.mediq.fi/lactatescout

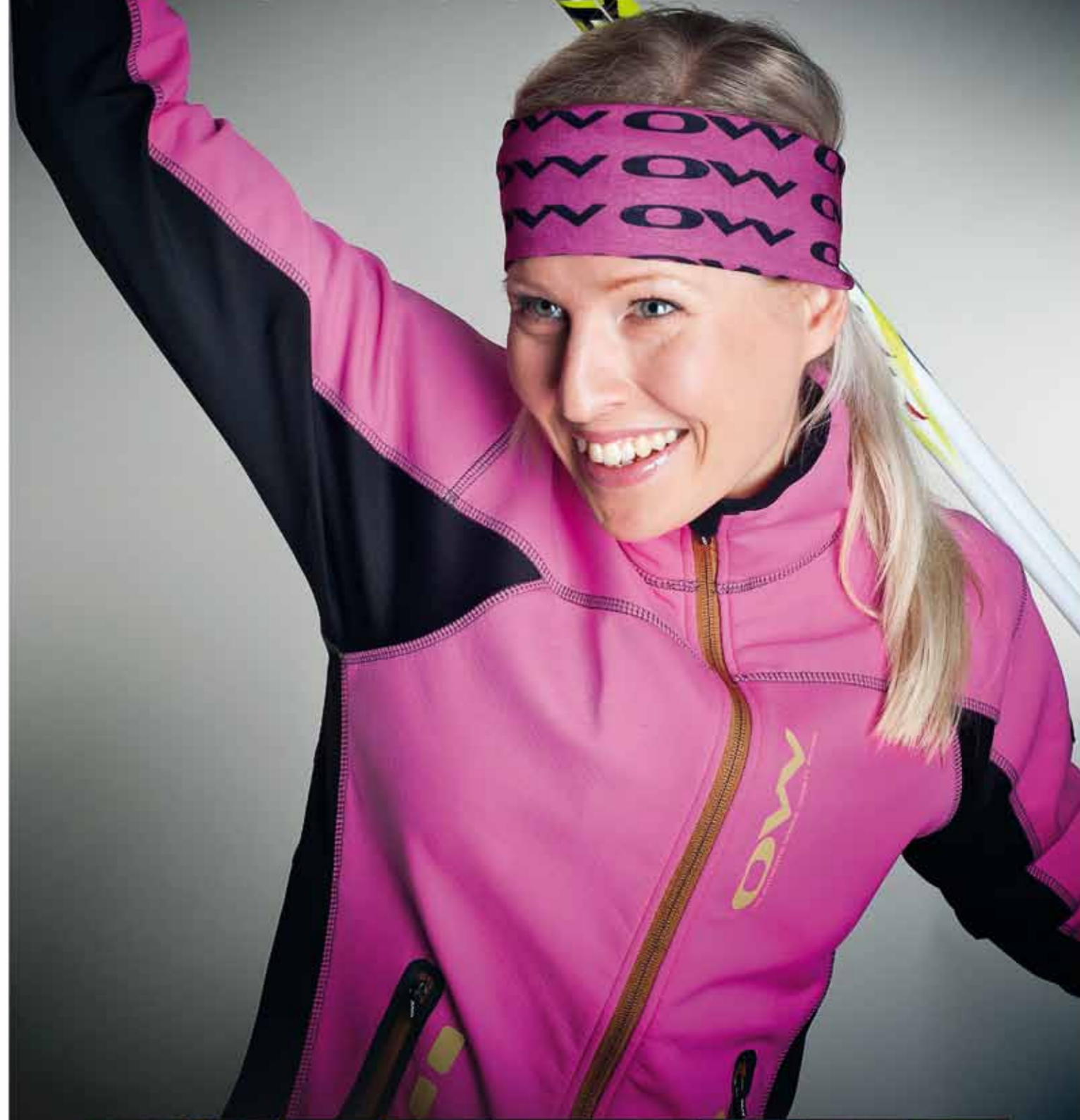


Mediq Suomi Oy, PL 115, 02201 Espoo. Puh. 010 429 99, Faksi 010 429 3117, www.mediq.fi



ONEWAY

THE AUTHENTIC NORDIC SPORTS BRAND



Riikka Sarasoja www.onewaysport.com

Vain 17% RASVAA.
SILTI 100% makua.



arlingman.fi

Rakastat juustoja? Tarkka linjoistasi? Ei ongelmaa.

START



Start voittajan valinta!

Start Race kilpasauva on valmistettu korkealaatuisesta High Modulus (HM) hiilikuidusta joka tuo sauvaan kilpahiidon vaatiman jäykkyyden ja keveyden. Tinkimättömät ominaisuudet tekevät Race sauvasta kovan harrastajan ja ammattilaisen valinnan.



Uusi Start Racing Fluor sarja on fluoria sisältävä pitovoidesarja. Ne toimivat joko yksinään tai pinnoitteena pitovoitelulle.



η-sarjan luistovoiteet ovat uuden teknologian nanofluoriluisto-voiteita. Erikoisvoiteita erittäin kostealle ja märälle lumelle.

www.startskiwx.com

Asiantuntijat lähelläsi

Autamme sinua ratkaisemaan kaikki yrittämiseen liittyvät kysymykset – niin henkilökohtaiset, lakisäätöiset kuin taloudelliset. Lue lisää osoitteessa www.pwc.com/fi.

pwc

Suomen PwC on vuonna 1954 perustettu suomalainen yritys. Tarjoamme sinulle tilintarkastusta, verokonsultointia ja neuvontapalveluita yli 700 hengen voimin läpi maamme. Olemme osa maailmanlaajuisia PwC-ketjua, jossa lyhenne PwC viittaa PricewaterhouseCoopers International Limited -ketjuun. Se tarkoittaa kaikkien jäsenyritstemme yhdessä muodostamaa ketjua, jossa jäsenyhtiöt toimivat itsenäisinä juridisinä yhtiöinä. Jäsenyritsten 162 000 alansa ammattilaista tarjoavat palveluja 154 maassa. Lue lisää osoitteessa www.pwc.com/fi.

EKO-AIMS®

A NEW GENERATION OF SHOOTING

UUTUUS!
Nyt saatavilla.

OPTINEN AMMUNTAJÄRJESTELMÄ

INFRAPUNATEKNIikka * TURVALLINEN * LANGATON TIEDONSIIRTO

Ilmapistooliin
BRU-10 VAIHTOYKSIKKÖ

Vasta-alkajille
ELP-10 PISTOOLI



www.eko-aims.com



* . QV13 *



KUNTOHIIHTÄJÄ VOITTA AINA.

Veikkauksen tuotosta jaetaan vuosittain lähes 125 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.

70v
SUOMALAINEN
VOITTA AINA.

