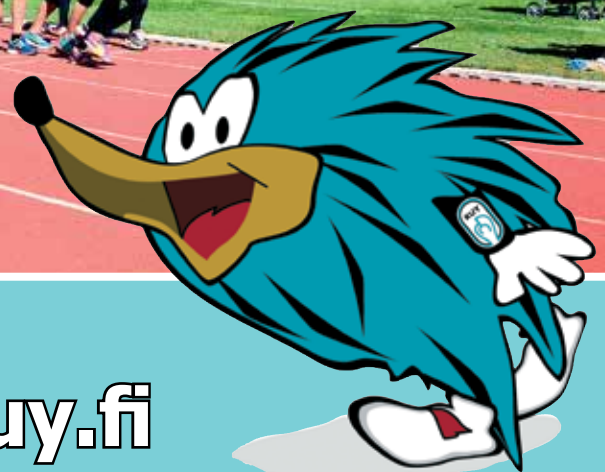


KESKI-UUDENMAAN



yleisurheilu

2/2013



Eila Kelo – 60 vuotta urheilua

Eila Kelo on järvenpääläinen urheilun monitoimija. Hän on itse nuoruudessaan harrastanut menestyksekkäästi muun muassa korkeushyppyä voittaen Suomenmestaruuksia ja edustaen maatamme myös kansainvälisesti. Sittemmin Kelo on toiminut yleisurheiluvallmentajana. Tunnetuin valmennettava on ollut oma tytär Niina Kelo.

Menen tapaamaan Keloä Järvenpääläiseen omakotitaloon tammikuisena lauantai-iltana. Tervehdimme tuttavallisesti, olenhan itsekkin ollut hänen valmennuksessaan aikoinani. Eila epäilee, ettei osaa vastata yhteenkään kysymykseen, mutta Niina, joka sattumoisin on paikalla, lupaa oikaista, jos menee väärin. Molemmat tuntuvat olevan hyvin huumorintajuisia ja heidän keskustelustaan välittyy lämmin luottamus.



– Minkäläinen oli lapsuutesi, ja miten päädyit yleisurheilun pariin?

– Lapsuuteni on ollut melko monivaiheinen, vanhempani olivat eronneet ja pääsin isäni kasvatettavaksi. Isä oli se, joka vei minut yleisurheilukentälle ja innoitti minut jo pienenä urheilemaan. Olin silloin viisivuotias.

– Oletko harrastanut muita urheilulajeja kuin yleisurheilua?

– Hiihtoa harrastin 18-vuotiaaksi asti kilpailumielessä. Olen pelannut myös pesäpalloa asuessani Tervakoskella. Siihen aikaan eivät tytöt pelanneet jalkapalloa, sanoo Kelo nauraen.

– Muita lajeja en ole harrastanut.

– Oletko harrastanut muuta kuin urheilua?

– Olen harrastanut pianonsoittoa. Partiossa olin koko lapsuusikäni, lippukunnan johtajana muutaman vuoden.

– Mitkä ovat olleet parhaat kokemuksesi urheilun saralla?

– Parasta on ollut se, että aina on ollut ihan hirveästi kavereita, kaikki ihmiset ovat olleet tosi mukavia, ja tietenkin se, että olen päässyt paljon matkustelemaan. Varmaan myös se, että kuntoni on ollut hyvä, varsinkin nuorena.

– Mikä on saanut sinut jaksamaan niin kauan urheilun parissa?

– Se, että olen itse saanut siitä niin paljon ja haluan jakaa samaa kokemusta muillekin.

– Onko huonoja kokemuksia?

– Periaatteessa on, mutta nehen yleensä ovat sellaisia, jotka unohtaa äkkiä. Joskus 18-kesäisenä järjestettiin ylimääräiset karsinnat, kun olin jo voittanut varsinaiset karsinnat. Tämän vuoksi putosin maaoittelusta pois. Se vähän kaiversi, mutta toisaalta lisäsi harjoitteluntoani.

– Ovatko kunnianhimo ja kilpailuhenkisyyks mielestäsi avaimet menestykseen?

– Kilpailuhenkisyyks on varmasti yksi iso tekijä, ja kunnianhimoa tarvitaan ylipäättään siihen, että kilpaurheilee. Ilman kunnianhimoa ei jaksa harjoitella niin paljon kuin pitäisi. Kyllä ne ovat avaimia. Toki tarvitaan myös lahjakkuutta ja varsinkin sitkeyttä.

– Onko tärkeintä voittoa itsensä vai voittoa muut?

– Nyt panit pahan kysymyksen. Toisaalta on tärkeää voittoa itsensä, mutta asiassa on kaksi puolta. Ei voi kuitenkaan menestyä, jos ei voita muita. Oman itsensä kannalta on tärkeää oppia myös häviämään.

Niina oli lapsena niin ylivoimainen, että oli pakko järjestää tilanteita, joissa hän sai nokkiinsa ja oppi myös kestämaan tappioita. Kukaan ei ole voittamaton.

– Mikä on ollut valmentajien merkitys urheilu-urallasi?

– Isäni valmensi minua, kun olin pieni. 15-kesäisenä alettiin miettiä ulkopuolista valmentajaa, joka osaisi tekniikkapuolta enemmän. Isä

on silti aina ollut joka paikassa mukana. Valmentajia ei ole ollut kuitenkaan helppoa saada, ja ihan yhtä vaikeaa se on nykyäänkin. Sain sitten Riihimäeltä yhden valmentajan. Myöhemmin kun muutin Helsinkiin, minulla oli kestävyysjuoksuvalmentaja, ja juoksin yhtä paljon kuin juoksin jatkikin. Se ei aivan toiminut korkeushyppäjälle. Lopulta sain korkeushyppyyntkin perehtyneen valmentajan. Hänen nimensä oli Raimo Rissanen. Oma vanhempi valmentajana on haastavaa, ja varsinkin murreosiässä tulee helposti ongelmia.

– Onko valmennuksen merkitys muuttunut ajan saatossa?

– Valmentajan toimenkuva on nykyään paljon laajentunut, aikaisemmin valmentaja oli vain varsinaisissa harjoitustilanteissa ja kilpailuissa mukana. Nykyään valmentajalla on monta roolia, kasvattaja, kaveri, kuuntelija. Nykynuorilla ei ole samanlaista liikuntapohjaa kuin ennen, ja siksi kuntoharjoittelu on nykyään isossa roolissa lajiosaamisen ohella. Valmennuksen ohella tärkeitä asioita kilpaurheilussa ovat nykyään harjoitteluolosuhteet, ravitsemus, terveydenhuolto, hieronta, fysioterapia ja monet muut asiat.

– Vieläkö on mahdollista pärjätä puhtaalla lahjakkuudella ja kovalla harjoittelulla?

– Suomalaisena on pakko uskoa, että on. Suomen linja on tiukka. On turha ajatella, että ainakaan suomalaisista yleisurheilijoista kukaan kärkehtäisi. Tietenkin yksittäistapauksia voi olla, mutta ne todellakin ovat vain yksittäisiä tapauksia. Suomen doping-testaus on hyvällä pohjalla. Olin itse aikoinani Kyproksella, kun urheilukentällä syntyi hirveä säpinä, että pitää äkkiä lähteä pois, doping-testaajat ovat tulossa. Me suomalaiset ihmeteltiin, miksi pitää lähteä? Anti tulla vaan. Ihannetilanne olisi tietysti se, että kaikki urheilijat lähtisivät samalta viivalta. Tuntuu vain siltä, että doping on usein askeleen testaajia edellä ja maailmalla ovat isot rahat pelissä.

– Onko Suomen yleisurheiluvallmennuksessa mielestäsi kehitettävää?

– Se mitä pitäisi kehittää, on yhteistyö ja se, että puhallettaisiin samaan hiileen. Valmentajien tulisi puhua samaa kieltä keskenään ja urheilijoille myös. Muuten urheilijan on vaikea tietää, mitä ohjeita noudattaisi. Parhaat valmentajat pitäisi olla 13–17-vuotiailla; ne niitä eniten tarvitsevat. En kannata liiallista keskittämistä valmennuksessa, vaan pitäisi pyrkiä siihen, että nuori voisi harjoitella mahdollisimman pitkään omalla paikkakunnallaan.

– Aiotko vielä eläkkeelle päästyäsi jatkaa urheilun parissa?

– Aion jatkaa valmennusta niin kauan kuin voimia riittää.

Toimitti Anne Partanen



KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY

Sähköposti: [kuy\(at\)saunalahti.fi](mailto:kuy(at)saunalahti.fi) • www.kuy.fi • Tilinumero FI2550921220107441 • Y-tunnus: 1605559-1

• Jäsenmaksu: 20 euroa • Toimiston osoite: Sibeliuksenväylä 42, 04400 Järvenpää

• Toimistolla työskentelevät: Toiminnanjohtaja Ani Viherlinna, 050-408 1959 (työnumero)

Nuorisopäällikkö Piia Jäntti, 045-893 6705 (työnumero).

Julkaisija: Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry • **Vastaava päätoimittaja:** Juhani Rajamäki

• **Yhteyshenkilö:** Toiminnanjohtaja Ani Viherlinna, 0504081959 • kuy@saunalahti.fi

• **Taitto:** SUL Julkaisut Oy • **Painopaikka:** Punamusta Oy, Joensuu



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu



KUY NOUSSUT MAAN SEUROJEN PARHAIMMISTOON

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry on urheillut itsensä ihmisten tietoisuuteen ja uutisotsikoihin. Seuralla on ollut kaikkien aikojen menestyksekkäin toimintavuosi takanaan. KUY on noussut yleisurheilun seuraparhaimmiston. Yli kuudensadan seuran joukossa KUY on kahdeksanneksi paras! Kaikilla mittareilla mitattuna seuran tulokset ovat upeita.

- viisi arvokilpailuedustusta, 40 SM-mitalia, 254 piirin mestaruusmitalia
- Suomen Urheiluliiton seuraluokittelussa 8. paras, Uudenmaan piirin ykkönen
- valtakunnallisen nuorten seuracupin Vattenfall-finaalin 13., Uudenmaan Nuorisocupin voittaja
- yleisurheilulisenssien määrässä valtakunnan viidenneksi suurin seura (584 lisenssiä)
- Kunniakierros-kisan viidenneksi paras seura, Raimo Stenvall oli maan kovin varainkerääjä (yli 30 000 euroa)
- seura järjesti 23 kilpailua, joissa noin 5000 osanottajaa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun toiminta on hyvässä mallissa. Järvenpään, Keravan ja Tuusulan yleisurheiluväki vie yhteisvoimin lajiaan eteenpäin ja tulosta syntyy. Suuret kiitokset kaikille tekijöillemme ja tukijoillemme!

EM- ja maaotteluedustuksia, SM-mitalisadetta

KUY:lla on riveissään kolme maaottelu-urheilijaa, 17 aikuisten ja 28 nuorten SM-urheilijaa. Tämän vuoden ykkösurheilijaksemme nousi huiman kehityksen tehnyt 18-vuotias Eveliina Määttänen, joka

sijoittui nuorten EM-kisoissa 400m aidoissa sijalle 11, oli mukana nuorten Pohjoismaisessa maaottelussa sekä aikuisten Suomi-Ruotsi-maaottelussa. Eve saavutti kaikkiaan kahdeksan SM-mitalia, joista kolme kultaista!

Niina Kelo urheili kauden aikana edelleenkin kansallisella hiihulla saavuttaen neljä SM-mitalia heitoissa ja edusti maatamme Suomi-Ruotsi-maaottelussa. Niina on loistava esimerkki nuorille urheilijoillemme.

Kolmas maaottelu-urheilijamme oli Robin Ryyänen, joka kesän hienoilla juoksuillaan lunasti paikkansa nuorten Suomi-Ruotsi-maaotteluun. Robin saavutti kolme SM-mitalia, joista 3000m:n mitali oli kultainen. Robinia voisi luonnehtia ilman muuta vuoden nousijaksi.

Yksi seuran arvokisojen vakiourheilijoista Antti Kempas lopetti komean uransa alkukesästä. Antti nimettiin jo Moskovan MM-joukkueeseen, mutta loppukevään jalkavamma esti tulospöytäkirjan SM-maantiekisassa kesäkuussa. Moskovan kisa jäi siis haaveeksi - ja ura päättyi. Suomi-Ruotsi-maaotteluun Antti kuitenkin ilmestyi - valmentajan vakanssilla.

Seuran nuorten esiinmarssi oli tällä kaudella todella komea. Kaikkiaan 28 seuran nuorta on ollut mukana SM-kisoissa, aikuisten SM-kisoissa kaikkiaan 17 urheilijamme. Menestys on ollut hieno, seuralla on 22 SM-mitalistia ja 11 Suomen mestaria!

Suomen mestareita ovat Eveliina Määttänen (3!), Niina Kelo, Robin Ryyänen, Amanda Rätty, Jere Niemi, Katri Gauriloff (2!), Kajsa Salmela, Saara Hakanen (4!), Iina-Kaisa Mäkelä, Joni Hava ja Jaakko Määttänen.

SM-mitaleita ovat em. lisäksi saavuttaneet Joni Rouhiainen (4),

Riikka Rajamäki (2), Hanna Liukka, Noora Wallenius, Sanni Mahonen, Ella Kinnunen, Rosanna Rajulin, Tinja Uhlenius, Petri Ihander, Vertti Viitala ja Sakari Lukkari.

Pistesijoille on yltänyt useita muitakin seuramme urheilijoita.

SM-viesteissä ja 14-15-vuotiaiden SM-kisoissa seuran menestys oli erityisen hyvä. Nuorimpien SM-mittelöissä KUY oli maan kolmanneksi paras seura!

Nuorten eri ikäisten piirin mestaruuskisoissa seurallamme oli suuri joukko kilpailijoita kamppailemassa mitaleista ja aistimassa hienojen, jännittävien kilpailujen tunnelmaa. Suurimman osan seuran 254 pm-mitalista toi yli 70 nuorta.

Seuralla on hieno lahjakkaiden nuorten joukko!

Kun näiden nuorten innostus saadaan säilytettyä pitkäjänteisellä, monipuolisella ja iloisella harjoitus- ja kilpailutoiminnalla, niin varmasti Niina, Antti ja Halvarin Mikko saavat seuraajia olympiatason urheilijoina.

Menestystä ei tullut pelkästään nuorten sarjoissa. Seuran veteraanuurheilijatkin ovat kunnostautuneet. Minna Mörsky voitti SM-kultaa N 40 kuulussa hallissa ja ulkona, otti vielä pronssia kiekossakin. Mika Loikkanen on Suomen mestari M 35 kiekossa.

Taustat kunnossa

Urheilijat urheilevat, valmentajat valmentavat ja suuri joukko seuraihmisia luo puitteet, toteuttavat tapahtumat ja aikaan saavat hyvän seurahengen!

Näin se on KUY:ssakin. Ilman pätevää seurajohtoa, ilman toimivia työryhmiä, ilman aktiivisia tekijöitä seura ei elä eikä tulosta synny. Selkeä strategia, selvät pelinsäännöt ja ahkera käytännön työ vauhdittavat alueen yleisurheilua ja hyvän KUY-hengen syntymistä. Seuramme johto on ollut parin vuoden ajan mukana SUL:n Kärkiseurakoulutuksessa ja laatinut lähivuosien toimintastrategiaa seuran kehittämiseksi.

Seurallamme on useita toimikuntia ja niiden vetäjät.

Kilpailutoimikunta on järjestänyt kaikkiaan 23 kilpailua, joissa noin 5000 osanottajaa. Toimitsijat ovat olleet kovilla, mutta selviytyneet urakoistaan kiittävästi.

Valmennustoimikunta on suunnitellut ja toteuttanut valmennusryhmäläistemme valmentautumisen ja kilpailamisen. Se on luonut urheilijoiden tuki- ja palkitsemisjärjestelmän. Toimikunta kannustaa valmentajia ja ohjaa koulutuksiin ja kursseille.

Nuoriso- ja urheilukoulutoimikunta pyörittää seuran laajenevaa lasten ja nuorten toimintaa. Harjoitusten ja kilpailujen suunnittelu ja toteuttaminen alueen viidessä taajamassa Hyrylässä, Jokelassa, Järvenpäässä, Kellokoskella ja Keravalla ei ole ihan pikku juttu. Harjoitusryhmiä on iän ja tason mukaisesti suuri määrä, tarvitaan samalla myös suuri joukko koulutettuja vastuuvetäjiä ja vielä suurempi joukko avustajia. On huomattava, että valtaosa seuran 584 lisenssiurheilijasta on lapsia ja nuoria. Nuoriso- ja urheilukoulutoiminta on seuramme perusta!

Taloustoimikunta luo edellytyksiä laajalle toiminnalle. Budjetin pitää olla tasapainossa. Urheilukoulu- ja jäsenmaksut ovat tärkeitä toiminnan toteuttamiseksi. Kunniakierros (erityisesti Raimo Stenvallin panos!!) on todella merkittävä. Häklin uimalammen, Rusutjärven ja Vanhankylänniemen uimarannan kioskitoiminta on hyvän kesän aikana tosi tärkeä ja myös seuramme nuoria kesätyöllistävä. Kilpailumaksut ja talkootyö on myös KUY:n talouden takana.

Kilpailujen ja tapahtumien kioskit tuovat myös merkittävän osuuden seuran talouteen! Unohtaa ei sovi myöskään kuntien antamia avustuksia.

Tiedotustoimikunta kertoo seuran toiminnasta. Kaksi kertaa vuodessa ilmestyvä lehti on seuran mainoskanava ulospäin. Upeat nettisivut kertovat omalle välle ja muillekin seuran toiminnasta, kilpailuista ja tapahtumista. Harjoitus- ym ajat löytyvät helpoiten nettisivuiltamme.

Syyskausi alkaa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu on päässyt hyvää vahtiin. Syksy on kiittämisen, palautumisen ja uuden toiminnan suunnittelun aikaa.

Lokakuun 6. päivä järjestämme seuran koko väen yhteisen kauden päätös- ja palkitsemistilaisuuden.

Lasten ja nuorten urheilukoulut ovat aloittaneet talvikauden eli salikauden harjoitukset.

Seuran leiri järjestetään Pajulahdessa 11.–13. lokakuuta.

Hallitus ja toimikunnat arvioivat kuluneen kauden toimintaa ja tekevät suunnitelmaa ensi vuoden tapahtumista ja niiden toteuttamisesta.

Haasteita on kosolti. Huipuilla on EM-kisavuosi, maaotteluja on luvassa. SM-kisat ovat kansallisesti arvokkaimmat kilpailut.

Seura tulee tiivistämään yhteyksiään kuntiin, kouluihin, liikelaitoksiin ja yleensä tahoihin, jotka ovat kiinnostuneita erityisesti lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Tarvitsemme tukea nuorten toiminnan pyörittämiseen, mutta myös hyviin menestyksiin tähtäävien urheilijoiden valmentautumiseen. Vastavaroisesti järjestämme yhteistyökumppaneillemme liikuntapäiviä, kursseja ja kilpailuja.

Parhaat kiitokset kuluneesta kaudesta kaikille seuramme jäsenille, tekijöille ja tukijoille!

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU ry

MENESTYS VUONNA 2013

Arvokilpailut:

EM-kisat N 19 Eveliina Määttänen 400m aj 11., 4x100m 7.

Pohjoismainen maaottelu N 19 Eveliina Määttänen 400m aj 4., 4x400m 3.

Suomi-Ruotsi-maaottelu Eveliina Määttänen 400m 4., 4x400m 2.

Suomi-Ruotsi-maaottelu Niina Kelo kuula 6.

Suomi-Ruotsi-maaottelu M 17 Robin Ryyänen 3000m 2.

Suomen mestaruuskilpailut:

Halli-SM:

Niina Kelo kuula 2.

Eveliina Määttänen 400m 3.

Halli-SM-ottelut:

Petri Ihander M 17 7-ottelu 2.

Halli-SM-nuoret:

Alisa Heikkinen N 22 60m 7., pituus 10.

Eveliina Määttänen N 19 400m 1., 300m aj 2., 200m 9.

Hanna Liukka N 19 400m 9., 200m

Amanda Rätty N 19 kuula 5.

Joni Rouhiainen M 19 5000m kävely 3., 800m 11.

Jere Niemi M 17 3000m kävely 3.

Robin Ryyänen M 17 800m 7.

Jere Vilenius M 17 800m 13.

Petri Ihander M 17 seiväs 13.

Noora Wallenius N 17 800m 7., 1500m 5.

Ella Kinnunen N 17 300m aj 5., 60m aj 16.

Sanni Mahonen N 17 60m

Rosanna Rajulin N 17 60m

SM-heitot (talvi):

Niina Kelo keihäs 1., kiekko 3.

Amanda Rätty N 19 keihäs 1.

Mika Loikkanen kiekko 5.

SM-maantie:

Tiina Puranen 21.1 km 10.

Eveliina Määttänen N 19 10 km 4.

Joni Rouhiainen M 19 10.

Robin Ryyänen M 17 10 km 2.

Anton Pyssysalo M 17 10 km

Noora Wallenius N 17 10 km 8.

SM-maastot:

Robin Ryyänen M 17 4 km 3., joukkue 4.

Turo Sipilä M 17 4 km 33., joukkue 4.
Anton Pyssysalo M 17 4 km 42., joukkue 4.
Noora Wallenius N 17 3 km 18.

SM-maantiekävelyt:

Antti Kempas 30 km dnf
Joni Rouhiainen M 19 20 km 2.
Jere Niemi M 17 10 km 2.

SM-viestit:

N 3x3000m kävely Tinja Uhlenius, Kajsa Salmela, Katri Gauriloff 3.
M 3x3000m kävely Jere Niemi, Jaakko Määttä, Joni Rouhiainen 3.
N 19 4x100m Ella Kinnunen, Riikka Rajamäki, Hanna Liukka, Eveliina Määttä 5.
N 19 4x400m Ella Kinnunen, Riikka Rajamäki, Hanna Liukka, Eveliina Määttä 5.
N 19 3x800m Noora Wallenius, Hanna Liukka, Eveliina Määttä 4.
N 19 4x100m aj Ella Kinnunen, Riikka Rajamäki, Hanna Liukka, Eveliina Määttä 2.
M 17 3x800m Jere Vilenius, Anton Pyssysalo, Robin Ryyänen 5.
M 17 4x300m Robin Ryyänen, Vertti Viitala, Anton Pyssysalo, Jere Vilenius
N 17 4x300m Saara Hakanen, Iina-Kaisa Mäkelä, Rosanna Rajulin, Sanni Mahonen
T 15 4x100m Saara Hakanen, Iina-Kaisa Mäkelä, Rosanna Rajulin, Sanni Mahonen 6.
T 15 4x80m aj Saara Hakanen, Iina-Kaisa Mäkelä, Rosanna Rajulin, Sanni Mahonen 2.

SM/Kalevan Kisat:

Niina Kelo kuula 3., keihäs 4., kiekko 4., 3-loikka 7.
Eveliina Määttä 400m 3., 400m aj 4.
Nina Schvedoff moukari 6.
Mika Loikkanen kiekko 6.
Riikka Rajamäki 7-ottelu 9.
Hanna Liukka 400m aj 12.
Amanda Rätty keihäs 18.
Miilla Kelo 7-ottelu dnf, kiekko 19.
Miikka Kelo 10-ottelu dnf

SM-nuoret:

Eveliina Määttä N 19 400m 1., 800m 1., 400m aj 2.
Joni Rouhiainen M 19 1000m kävely 3., 800m 10.
Amanda Rätty N 19 keihäs 4., kiekko 8., kuula 13.
Riikka Rajamäki N 19 3-loikka 5., keihäs 12., 100m aj
Joonas Hyvärinen M 19 keihäs 19.
Hanna Liukka N 19 200m
Noora Wallenius N 17 800m 3., 3000m 6.
Niia Immonen N 17 moukari 4.
Petri Ihander M 17 seiväs 4., pituus 7.
Jere Vilenius M 17 800m 4.
Robin Ryyänen M 16 3000m 1., 800m 6.
Jere Niemi P 15 3000m kävely 1., seiväs 11.
Vertti Viitala P 15 100m aj 2.
Anton Pyssysalo P 15 2000m 8., 800m 9.
Tinja Uhlenius T 15 3000m kävely 6.
Sanni Mahonen T 15 100m 6.
Rosanna Rajulin T 15 pituus 9., 3-loikka
Nelly Roukala T 15 3-loikka 34., pituus 43.
Sakari Lukkari P 14 seiväs 2., pituus 16.
Joni Hava P 14 3000m kävely 3., joukkue 1., 2000m 22.
Jaakko Määttä P 14 3000m kävely 4., joukkue 1.
Saara Hakanen T 14 korkeus 1., 3-loikka 1., joukkue 1.
Iina-Kaisa Mäkelä T 14 3-loikka 2., joukkue 1., kuula 8.
Katri Gauriloff T 14 3000m kävely 1., joukkue 1., 2000m 14.
Kajsa Salmela T 14 3000m kävely 4., joukkue 1.

SM-ottelut:

Riikka Rajamäki N 19 7-ottelu 3.
Saara Hakanen T 14 5-ottelu 1., joukkue 1.
Iina-Kaisa Mäkelä T 14 5-ottelu 5., joukkue 1.

SM-maraton (juostaan 14.9.):

Tiina Puranen (osallistuu)

Koululaisten SM (kisataan 14.–15.9.):

Eveliina Määttä, Riikka Rajamäki, Amanda Rätty, Saara Hakanen, Sanni Mahonen, Iina-Kaisa Mäkelä, Rosanna Rajulin, Joonas Hyvärinen (osallistuvat)



Pm-kilpailut:

Sisähypyt: 7 kultaa, 6 hopeaa, 4 pronssia
Junnuhallit: 16 kultaa, 11 hopeaa, 6 pronssia
Maantiejuoksut: 5 kultaa, 3 hopeaa, 2 pronssia
Maastot: 11 kultaa, 6 hopeaa, 1 pronssi
Junnuviestit: 10 kultaa, 8 hopeaa, 6 pronssia
Junnuttelut: 7 kultaa, 4 hopeaa, 3 pronssia
Viestit: 7 kultaa, 5 hopeaa, 1 pronssi
Ottelut: 3 kultaa, 1 hopea
Junnusarjat: 43 kultaa, 27 hopeaa, 16 pronssia
Nuoret: 8 kultaa, 14 hopeaa, 5 pronssia
Aikuiset: 8 kultaa, 7 hopeaa, 5 pronssia

Yhteenveto:

Arvokisaedustuksia 5
SM-mitaleita 40 (14 kultaa)
Uudyn pm-mitaleita 254 (125 kultaa)

SUL:n seuraluokittelun 8. (supervalio) 564,5 pistettä

Uudenmaan 1.
Uudenmaan Nuorisocup 1.
Vattenfall-finaali 13.

Kunniakierros 5., (Raimo Stenvall 1.)

Lisenssit 5. (584 kpl)

Martti Kempas





TSEMPPI-ryhmän harjoituksissa harjoitellaan monipuolisesti

Tuusulassa ja Järvenpäässä kolmesti viikossa harjoitteleva TSEMPPI-ryhmä on joukko junioreita, jotka janoavat yleisurheilun monipuolisia lajitaitoja ja myös nauttivat kilpailemisesta. Otimme selvää Tuusulan ryhmän valmentajalta, Anniina Norpilalta, mistä nämä tsemppit on oikein tehty.

Kerro omasta taustasi yleisurheilijana.

Olen harrastanut yleisurheilua 8-vuotiaasta asti eli yli 10 vuotta. Nykyään päälajini on 7-ottelu. Harjoittelen päämäärätietoisesti ja haluan kehittyä urheilijana koko ajan. Opiskelen Mäkelänrinteen urheilulukiossa eli Märskyssä.

Mikä on Tsemppi-ryhmä ja miten ryhmään voi päästä mukaan?

Tsemppiryhmä on ryhmä 9–13 ikäisille junioreille, joilla on motivaatiota kehittyä urheilijana ja halua haastaa itsensä ja kilpailla. Tsemppi-ryhmään valitaan lapsia urheilukoulu-ikäisistä näillä perusteilla. Pelkästään kilpaileminen tai tulokset kisoissa eivät siis ainoastaan merkitse.

Millaisista junioreista Tsemppi-ryhmä koostuu tällä hetkellä?

Tällä hetkellä tsemppiryhmä koostuu kilpailuintoisista, energisistä ja mukavista lapsista, joissa näen valtavan paljon potentiaalia kehittyä hyväksi kilpaurheilijoiksi!

Mitkä asiat ovat pääosassa tämän ryhmän harjoituksissa ja mitkä ovat tsemppi-ryhmän tavoitteet?

Tsempeissä harjoitellaan enemmän lajitaitoja kuin urheilukouluissa. Treenaamme monipuolisesti eri lajeja ja ominaisuuksia. Vaikka

treeneissä on ennenkaikkea hauskaa, on harjoittelu kuitenkin jo asteen lähempänä kilpaurheilijan treenaamista. Tsemppiryhmän tavoitteita ovat hyvä ryhmähenki, urheilijana kehittyminen, ahkera kilpailuihin osallistuminen ja monipuoliset lajitaidot.

Junioreiden harjoittelua ja kilpailua ohjataan aiempaa enemmän useamman lajin hallintaan yhden lajin sijasta. Esimerkiksi piirinmestaruuksia 9–10-vuotiailla ei enää ratkota lajikohtaisesti vaan otteluina. Mitä olet mieltä tästä uudesta suuntauksesta ja mitä etuja siitä on kehittyvän juniorin kannalta?

Mielestäni ottelupohjainen kilpailu ja harjoittelu on erittäin tärkeää lapsille. Kun isompana valitsee oman lajinsa, monipuolisesta harjoittelusta on valtavan paljon hyötyä missä tahansa lajissa. Ottelupohjainen kilpailu esim 9-vuotiaiden sarjassa johdattelee siihen, että menestyäkseen on hallittava monenlaisia taitoja. Yleisurheilussa on tärkeää harjoitella jo lapsena monipuolisesti ja siis omaksua myös hyvin erityyppisiä harjoitteita, jotka muodostavat hyvän pohjan. Näillä eväillä on helppoa lähteä kehittämään hyvää kilpaurheilijaa tulevaisuudessa.

Mistä tsemppit pitävät eniten harjoituksissa?

Tsemppit pitävät eniten erilaisista viesteistä ja lajiharjoituksista. Valmentajana on mukava katsoa kun lapset kannustavat toisiaan ja oivaltavat lajin saloja.

Mikä on ollut kuluneen kesän kohokohta ja missä kisoissa on koettu eniten tsemppi-henkeä?

Kuluneella kaudella parasta tsemppihenkeä on varmasti näkynyt kesän kilpailuissa. Itselleni päällimmäisenä mieleen tulee Vattenfall-finaali Imatralla, jossa tsemppit venyivät hyvin tuloksiin ja edustivat seuraan reippaasti itseään vanhempienkin ikäluokkien sarjoissa.



Kirsti ja Raimo kädessään tämän vuoden ykköspalkinto. Seinällä osa kunniakirjoista, joita on kertynyt eri tahoilta.

“Ihmemies Raimo”

Yhteistyökumppanimme Raimo Stenval on ihmeellinen mies. Yhdessä vaimonsa Kirstin kanssa hän on tuonut yleisurheiluseurojen, Keski-Uusimaan Urheilijat, Tuusulanjärven Urheilijat ja Keski-Uudenmaan Yleisurheilu, kassoihin sievoisen summan selvää rahaa. Raimo on osallistunut Kunniakierrokseen koko sen olemassaolon ajan eli 32 kertaa. Viime vuosina hän on ollut

keräyssummassa valtakunnan ykkönen, eli siis ’kunkku’.

Hänen ansiostaan on seuramme voinut antaa nuorisourheilijoillemme hyvät mahdollisuudet harjoitella ja osallistua erilaisiin seuran järjestämiin tilaisuuksiin, leireihin ym.

Raimo osallistuu keräykseen aina koko sydämellään. Sen todistaa jo se, että tänä kesänäkin hän tuli kesken kunnanhallituksen koko-

uksen juoksemaan tunniksi kentälle ja siitä suihkun kautta takaisin kokoukseen päättämään meille hyvin tärkeistä asioista.

SUL:n järjestämä Kunniakierros ei suinkaan ole ainoa tapahtuma, jossa Raimo on mukana.

Mm. elokuun lopussa hän järjesti Tuusulassa vanhojen ajoneuvojen ’kunniakierroksen’. Kunta täytti 370 vuotta ja sen kunniaksi ajelimme Tuusulaa pitkin ja poikin. 73 km tuli ainakin oman Tunturini mittariin. Mukana ajamassa oli kymmeniä traktoreita, autoja ja mopoja.

Raimo on ollut mukana perustamassa halliyhtiötä, jalkapallohallin siirtämisessä Urheilukeskukseen, Leijonien toiminnassa keräämässä varoja erilaisiin hankkeisiin ja ainahan hän on viemässä tai tuomassa esiintymislavaa tarvitsijoille. Sotainvalidien hyväksi järjestettävään Kauniala- keräykseen/ajoon hän on osallistunut alusta lähtien eli 12 vuotta.

Tätä listaa voisi jatkaa loputtomiin.

Raimo on vielä nuori 75-vuotias ja pitää kunnostaan hyvää huolta. Hän on osallistunut Kalevan kierrokseen ainakin 26 kertaa. Kalevan kierrokseen kuuluu soutua, hiihtoa, juoksua ja luistelua.

Tässäkin tapahtumassa Raimo on yleensä ollut kärkipäässä.

Raimolla on myös oma automuseo. Siellä on autoja monelta eri vuosi-kymmeneltä. Kannattaa muuten käydä tutustumassa.

Oma perhe on hänelle hyvin tärkeä, sen näkee kaikessa, vaikka yhteistä aikaa vietetään enimmäkseen töiden merkeissä. Vapaa-aikahan Raimolla kuluu kaikenlaisissa ’hyväntekeväisyystapahtumissa’. Mökki Kiilopäällä saa pariskunnan vieraakseen noin kerran-kaksi vuodessa. Vielä ei ole ollut sitä aikaa.....

Seuramme kiittää!

Kirjoitus ja kuva Aune Heikkinen

Tervetuloa mukaan urheilutoimintaamme!

If Yleisurheilukoul
LIIKUNNAN ILOA JA KAVEREITA

IF-yleisurheilukoulut 7–11 ja 11–15-vuotiaiden harjoitusryhmät

Tule oppimaan yleisurheilun salat! Harjoituksissa treenataan kaikkia yleisurheilulajeja koulutettujen ohjaajien opastuksella. Jos haluat kokea kilpailujen tuomaa jännitystä, yleisurheilukoulu tarjoaa hyvän pohjan ponnistaa kilpailujen maailmaan. Tai jos haluat treenata monipuolisesti liikuntaa ilman kilpailullisia tavoitteita, 11–15 v harjoitusryhmä tarjoaa hyvän mahdollisuuden liikunnan ilolle.

| Paikka | Päivä | Aika | Ryhmä | Paikka |
|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| Kerava | Maanantai | 17.00–18.00 | 9–11 v | Juoksusuora |
| | | 18.45–19.45 | 7–8 v | Areena |
| | Keskiviikko | 17.00–18.00 | 7–8 v | Keskuskoulu |
| | | 18.00–19.00 | 9–11 v | Keskuskoulu |
| Torstai | 17.30–18.30 | 9–11 v | Sompion koulu | |
| Järvenpää | Maanantai | 17.00–18.00 | 9–10 v | Ammattikoulu |
| | | 18.00–19.00 | 7–8 v | Ammattikoulu |
| | Keskiviikko | 18.30–20.00 | 11–15 v | Ammattikoulu |
| | Perjantai | 17.00–18.00 | 9–10 v | Juoksusuora |
| | Lauantai | 11.00–12.00 | 7–8 v | Ammattikoulu |
| | | 12.00–13.00 | 9–10 v | Ammattikoulu |
| 14.00–15.30 | 11–15 v | Juoksusuora | | |
| Hyrylä | Maanantai | 17.00–18.00 | 7–8 v | Vaunukangas |
| | | 17.00–18.00 | 9–10 v | Juoksusuora |
| | | 18.00–19.30 | 11–15 v | Juoksusuora |
| | Torstai | 17.00–18.00 | 9–10 v | Vaunukangas |
| | | 18.00–19.00 | 7–8 v | Vaunukangas |
| | Perjantai | 17.00–18.00 | 9–10 v | Juoksusuora |
| | | 19.00–20.30 | 11–15 v | Hyökkälä |
| Jokela | Maanantai | 17.30–18.30 | 7–9 v | Kolsa |
| | Keskiviikko | 17.30–18.30 | 7–9 v | Perttu |
| Kellokoski | Tiistai | 17.30–18.30 | 7–9 v | Yläkoulu |
| | Keskiviikko | 18.00–19.00 | 7–9 v | Ruukki |



Ilmoittautuminen sähköisellä lomakkeella www.kuy.fi ja tiedustelut nuoriso.kuy@saunalhti.fi tai 045-893 6705.

Hinta sis. jäsenmaksun, lisenssin ja vakuutuksen, harjoitukset, sekä kilpailumaksut pm-junnukilpailuihin sekä seuran järjestämiin kilpailuun.

| | 1.10.2013–30.4.2014 | 1.10.2013–30.9.2014 |
|-----------------------------|---------------------|---------------------|
| If-Yleisurheilukoulu 2h/vko | 210 euroa | 320 euroa |
| If-Yleisurheilukoulu 3h/vko | 240 euroa | 370 euroa |
| 11–15 v ryhmä 3h/vko | 240 euroa | 370 euroa |



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu



Tervetuloa mukaan toimintaamme!



Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Liikuntaleikkikoulut

Tule liikkumaan liikuntaleikkikouluumme, jossa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Liikuntaleikkikoulu kehittää lasten perusliikuntataitoja ennen varsinaisten urheilun lajitaitojen opettelua.

4-vuotiaille sekä 5–6-vuotiaille tarkoitettut ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Yhteistunnit tarjoavat vanhemmille runsaasti vinkkejä yhdessä liikkumiseen myös kotona.

| Paikka | | Päivä | Aika | Ryhmä |
|------------|-----------|-------------|-------------|--------|
| Kerava | Areena | tiistai | 18.00–18.46 | 4–6-v |
| Järvenpää | Vihtakatu | torstai | 17.30–18.15 | 4– 5-v |
| | Vihtakatu | torstai | 18.15–19.00 | 6-v |
| Hyrylä | Uimahalli | keskiviikko | 17.00–17.45 | 4–5-v |
| | Uimahalli | keskiviikko | 17.45–18.30 | 6-v |
| Kellokoski | Ruukki | keskiviikko | 17.15–18.00 | 4–6-v |

Kausimaksu pitää sisällään SUL:n lisenssin, seuran jäsenmaksun, koulutettujen ohjaajien vetämät harjoitukset, seuran omien kisojen ilmoittautumismaksut.

Kausivalinta koko vuosi/talvi tehdään ilmoittautumisen yhteydessä.

Talvikauden valinnot kesällä jatkavat ilmoittautuvat uudelleen keväällä mukaan

Talvikausi (1.10.2013–30.4.2014) 150 euroa ja koko kausi (1.10.2013–30.9.2014) 230 euroa..

Ilmoittautuminen ryhmään sähköisellä lomakkeella www.kuy.fi.

Tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045-893 6705 (arkisin 9–17)



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu



Urheilijan polku tarkentuu

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun toiminta-ajatuksena on *tarjota Keski-Uudellamaalla kaikenikäisille monipuolisia mahdollisuuksia harrastaa ja kehittyä yleisurheilijana harrasteurheilijasta kilpa- ja huippu-urheilijaksi.* Tätä toimintaa KUY toteuttaa noudattaen toimintakäsikirjaansa kirjattuja tärkeitä arvojaan, eettisyyttä, tavoitteellista kehittymistä, kasvatuksellisuutta sekä liikunnan iloa.

Näistä arvoista jokainen on tärkeä, ja ainakin itse koen niistä tärkeimmäksi kasvatuksellisuuden ja liikunnan ilon. Jos nuorten kanssa toimiessaan ei halua toimia samalla kasvattajana, eikä toiminta tuota iloa tasapuolisesti jokaiselle toiminnassa mukana olijalle, jotain on silloin mielestäni pielessä. Tämä kasvatuksellisuus ei tarkoita, että olisimme urheiluseurana ottamassa kokonaan vastuun lasten ja nuorten kasvattamisesta. Kyllähän päävastuu edellen nuorten kasvattamisessa on vanhemmilla, ja tärkeä osa on myöskin koululla, mutta ainakin KUY haluaa olla yhtenä tärkeänä osana tässä nuorten kasvatuksellisessa toiminnassa. Jotta nuoristamme kasvaisi itseään ja toisia kunnioittavia, henkisesti tasapainoisia ihmisiä, tulee seuratoimijoidenkin osata toimia yhteisten tavoitteiden suuntaan, ja tukea toiminnallaan tätä tavoitetta.

Tässä jutustelussani keskityn KUY:ssä nuorisotoiminnan tukipilarina toimivan urheilijan polun avaamiseen, ja tarkentamaan sitä, miten seuramme toimintaan tuleva lapsi voi edetä harrastuksessaan systemaattisesti eteenpäin, ja tavoitella itselleen sopivaa uraa ja kehittymistä. Kiistattahan on selvää, että urheiluseurassa toimiminen luo myös muulle elämälle perustaa, ja onhan jo tutkimuksetkin osoittaneet, että urheilevat nuoret ja nuoret aikuiset pärjäävät myöskin työelämässä keskimääräistä paremmin.

Liikkarista se alkaa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun nuorten toimintaan pääsee mukaan jo noin nelivuotiaana, jolloin harrastuksen voi aloittaa liikuntaleikkikoulusta. Liikuntaleikkikoulussa ei varsinaisesti opeteta yleisurheilemaan, vaan toiminta on, niin kuin nimikin jo kertoo, enemmän leikkimistä. Mutta kyllähän toki perusliikuntamuodot, juokseminen, hyppääminen ja heittäminen kuuluvat jo liikkarinkin harjoitusohjelmaan. Liikkariryhmiä KUY pyörittää kaikissa toiminta-alueensa kunnissa, siis Tuusulassa, Järvenpäässä sekä Keravalla, ja eri ryhmissä liikkuu yli 200 lasta viikottain.

Liikkarin jälkeen, samaan aikaan, kun lapset aloittavat koulun, voi aloittaa If- yleisurheilukoulun. KUY:n yleisurheilukouluissa toimitaan eri ikäryhmissä ja toimintaa järjestetään 7-8-vuotiaille, 9-10-vuotiaille sekä 11-13-vuotiaille. Joillakin KUY:n toimintapaikkakunnilla ikäryhmä voi olla myöskin vain yhtä vuosikertaa. Yleisurheilukouluissa viikottaiset harjoituskerrat jo kasvavat, kun liikkariryhmissä liikutaan ohjatusti kerran viikossa, kokoontuvat yleisurheilukouluryhmät jo vähintäänkin kaksi kertaa viikossa. Vanhemmat ikäryhmät jo kolmekin kertaa viikossa. Yleisurheilukouluissa harjoitellaan edelleenkin osin leikin varjolla, mutta toki yleisurheilun lajien perustekniikoita myös opetellaan, monipuolinen lajivalikoima mielessä pitäen. Yleisurheilukouluikäiset eivät keskity vielä pelkästään johonkin lajiin, tai lajiryhmään, vaan kaikki harjoittelevat myös kaikkia lajeja.

Jos tsemppiä riittää, tsemppiryhmä kutsuu

Yleisurheilukouluryhmistä on mahdollista jo 9-vuotiaana edetä ns. tsemppiryhmään, johon seuran koulutetut ohjaajat valitsevat urheilukoululaisista innokkaimpia ja aktiivisesti myös kilpailutoimintaan osallistuvia. Tätä jokaisena syksynä tapahtuvaa ryhmävalintaa toki tehdään sujuvassa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Tsemppiryhmäläiset, jossa ikähaitari on noin 9-13-vuotta, harjoittelevat jo enemmän, vähintäänkin kolme kertaa viikossa. Kesäaikana ja myös hallikaudella erilaiset kilpailutapahtumat kuuluvat keskeisenä osana tsemppiryhmäläisten harrastusohjelmaan. Tsemppiryhmässä yleisurheilu on siis jo kilpaurheiluun tähtäävää toimintaa, ja tavoitteena on siis luoda valmiuksia edetä jopa huippu-urheilijaksi asti. Yleisurheilukouluryhmistä voivat lapset myös edetä ns. harrasteryhmään, jossa jatketaan hauskaa yleisurheilutoimintaa ilman selkeitä kilpailutavoitteita. Näissä harrasteryhmissä ikähaitari voi olla 11-15, mutta ikäraajat eivät toki ole ehdottomia, ja hyvää harrastusta voi toki jatkaa tuon 15 ikävuođen jälkeenkin harrasteryhmässä.

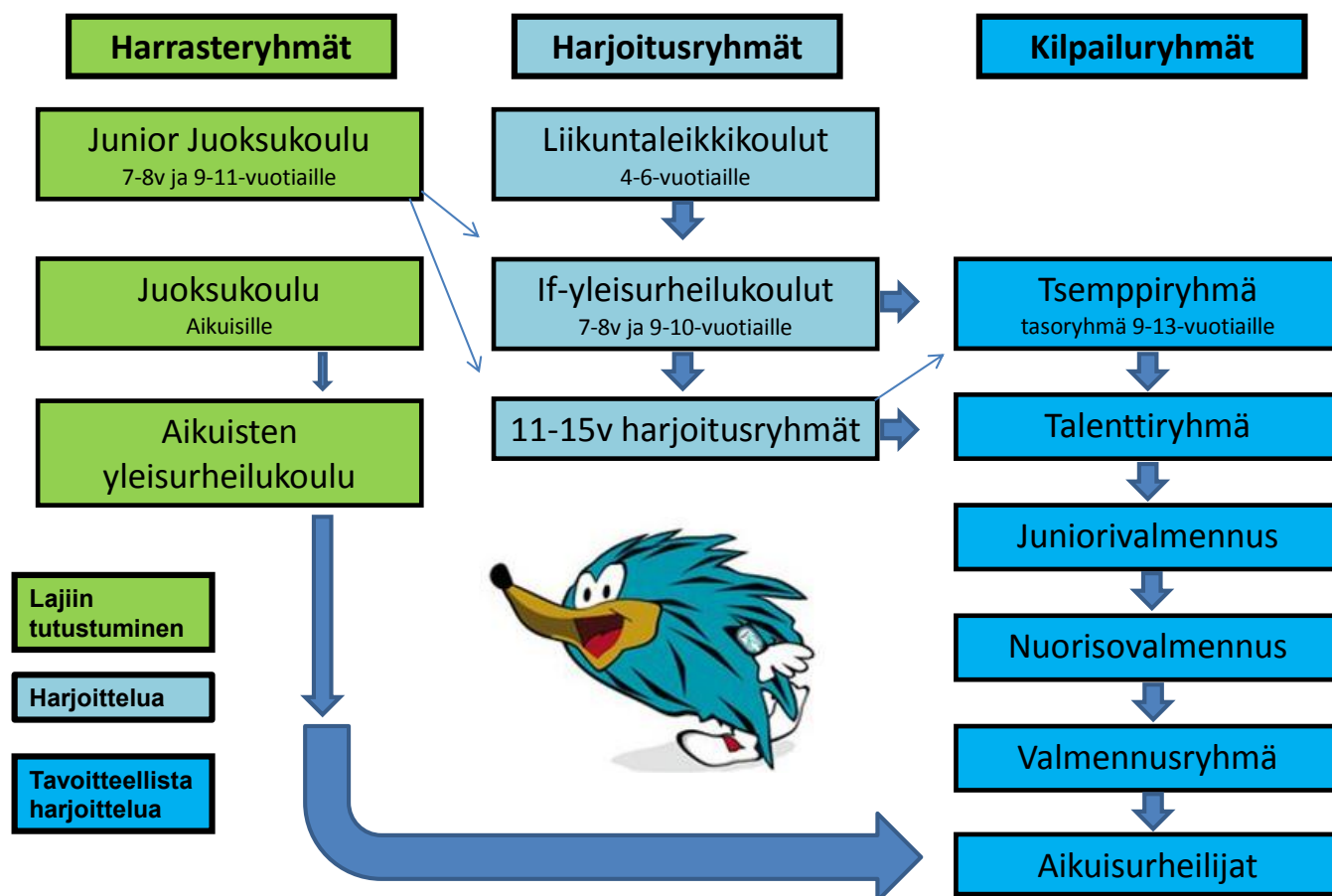
Talenteista juniorivalmennukseen

Tämän syksyn aikana KUY on perustanut yhden uuden harjoitusryhmän ja muuttanut jo olemassa olleiden ryhmien nimiä. Tsemppiryhmän jälkeen ennen siirtymistä juniorivalmennusryhmään toimii talenttiryhmä. Talenttiryhmässä harjoittelu on edelleen moniottelupohjaista, eli harjoitellaan kaikkia yleisurheilulajeja sekä eri ominaisuuksia tasapuolisesti. Tämä vaihe voi toimia myös nuorten suuntautuneisuuden tarkentajana, jossa pikku hiljaa alkavat omimmat lajit vahvistua, ja voidaan ainakin ajatuksen asolla miettiä, onko yleisurheilu se päälaji, ja mitkä lajiryhmät voisivat olla ne omimmat. Yhteisiä harjoituksia pidetään jo neljä kertaa viikossa ja sen lisäksi on myös yksi omatoiminen harjoituskerta. Missään tapauksessa lajivalikoimaa ei kuitenkaan karsita, vaan jokaista yleisurheilulajia edelleen harjoitellaan sekä myös kilpaillaan monipuolisesti. Talenttiryhmässä juniorit voivat myös osoittaa omaa asennettaan, ja sitä, onko harjoitteluasenne sellainen, että jatkossa voidaan siirtyä juniorivalmennusryhmään, jossa viikottaiset harjoittelumäärät taas lisääntyvät. Juniorivalmennusryhmässä harjoittelevilta aletaan jo pikku hiljaa edellyttää, että yleisurheilu on se ykköslaji, joskaan muiden urheilulajien harjoittelua eikä kilpailemista tietenkään haluta kieltää.

Nuorisovalmennusiässä harjoitellaan jo systemaattisesti

Nuorisovalmennusryhmään valittavilla nuorilla harjoittelu muuttuu jo aiempaa systemaattisemmaksi, mikä näkyy myös siinä, että nuorille laaditaan jo henkilökohtaiset harjoitus-ohjelmat. Tähän astihan harjoittelu on ollut ns. ryhmäharjoittelua, jossa harjoitus suunnitelmat tehdään pelkästään ryhmälle, ei vielä yksilötasolle. Toki aiemminkin ryhmäharjoittelussa on voitu harjoitusten sisältöjä miettiä myös eriytettäväksi yksilökohtaisesti. Nuorisovalmennusryhmäläisiltä edellytetään myös oman harjoituspäiväkirjan täyttämistä, jotta jatkossa oman harjoittelun seuranta on helpompaa. Nuorisovalmennusryhmän urheilijoilla yleisurheilu on selvänä ykköslaji, mutta vielä tässäkin vaiheessa voi muita urheilulajeja pitää harjoittelussaan sekä myös kilpailutoiminnassaan mukana.

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILUN URHEILIJANPOLKU



Päivitetty 10.9.2013

Tavoitteelliseen valmennukseen valmennusryhmässä

Nuorisovalmennusryhmässä harjoittelu on pääsääntöisesti ryhmäharjoittelua, mutta siirryttäessä seuran valmennusryhmään (uusi ryhmä), harjoittelu muuttuu entistä enemmän harjoitteluun henkilökohtaisten valmentajien johdolla tapahtuvaksi. Ryhmäharjoittelun osuus sattaa joidenkin urheilijoiden kohdalla jäädä hyvin pieneksi. Toki osa harjoitteista, varsinkin peruskuntokaudella toteutetaan ryhmäharjoitteluna, mutta enemmän harjoittelua määrääväksi tulevat omat henkilökohtaiset valmennussuunnitelmat, joiden painotukset saattavat vaihdella urheilijasta ja urheilijan lajista riippuen melkoisestikin. Juoksijat ja varsinkin kestävyysjuoksijat viettävät harjoitteluaikaansa varmasti paljon enemmän lenkkipoluilla ja -teillä kuin esimerkiksi heittolajeja päälaajanaan pitävät urheilijat.

Valmennusryhmän urheilijat tavoittelevat myös kilpailumielessä jo eri arvokisatavoituksia ja vähintäänkin SM-tason kilpailuissa menestymistä. Valmentautuminen tällä tasolla vaatii jo kokonaisvaltaista elämänuran suunnittelua, jossa tähtäin ja suunnitelmien tavoitteet voivat olla jo vuosienkin päässä. Suunnittelussa on huomioitava harjoittelun lisäksi koko elämänura opiskeluineen ja tulevine työelämän haasteineen. Ajankäytöllisesti se on monelle myös haastavaa, kun opiskelut saattavat viedä jo pois paikkakunnalta, ja täytyy huomioida niin monia muitakin elämänalueita, jotta sinne arvokisoihin paikka joskus tulevaisuudessa aukeaisi.

Kaikki eivät päädy huippu-urheilijaksi

Vaikka KUY:ssä ja monissa muissakin seuroissa on laadittu hienoja urheilijan polkuja, ei kaikista lapsista ja nuorista silti tule huippu-urheilijoita, eikä tarvitsekaan tulla. Yksi keskeinen pointti urheilijan poluissa on, että se tarjoaa myös mahdollisuuksia ja suunniteltuja siirtymisiä eri toiminnan tasoille. Voi siirtyä harrasteryhmään, voi siirtyä ohjaajaksi ja kouluttautua valmennustehtäviin, voi tulla mukaan seura toiminnan eri tehtäviin, jatkaa liikkumista kuntourheilijana ihan itsekseenkin. Pääasia on kuitenkin, että jokainen löytää paikkansa, ja mahdollisimman moni löytää urheilijan polulta, tai vaikka ilman polkujakin, sen liikunnallisen elämäntavan, joka sitten takaa ja luo edellytyksiä tasapainoiseen ja täysipainoiseen elämään aikuisena. Terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän.

Valmennuspäällikkö Jorma Liukka alias Joli



Eveliinan polulla, Rieti 2013



Heti vuoden alusta lähtien huoneeni muistitaululla koemeili lukema 61.5. Se ei suinkaan tarkoittanut nopeasti tehtävää hommaa, kuten roskapussin vientiä, vaan koko vuoden päätavoitetta. Lukema rupeesi keräämään ympärilleen myös ohjesanoja. Sanoja, jotka minun tuli muistaa lähtiessäni tavoittelemaan 19-vuotiaiden Nuorten Euroopan mestaruuskisojen 400 metrin aitojen kilpailurajaa: ”Harjoittele, keskity, lepää, syö hyvin, huolla, nuku hyvin, hyvä mieli” ovat ehkä tärkeimpiä esimerkkejä niistä. Olin tosissani päättänyt hankkia matkalipun Italiaan, Rietin kilpailukentälle!

Toukokuussa viikkoa ennen koulujen loppumista minun oli määrä juosta elämäni ensimmäinen 400 metrin aitakilpailu. Lähtöviivalle saapui myös aikaisempina vuosina Kalevan kisojen mitaleita voittanut Venla Paunonen. Kilpailutaktiikkani oli selvä, päätin peesailla ulkoradalla juoksevaa aitakonkaria ja pyrkiä juoksemaan koko kierroksen 17 askeleen rytmillä. Tämä kannatti, sillä onnistuin heti alittamaan EM-kisojen tulosrajan. Jopa hiukan yllätyksenä satuin voittamaan kilpailun tuloksella 60.61 s.

Alkukesä jatkui useiden kilpailujen merkeissä hakiessani lisää tunnetta aidattuun ratakiekkokseen. Huomasimme valmentajani Jorma Liukan kanssa, etten pystynyt saamaan itsestäni kaikkea irti sillä askelrytmillä, jota olin siihen asti harjoitellut. Vain reilua viikkoa ennen Riettiin lähtöäni otimme uuden juoksutaktiikan harjoiteltavaksi: Juoksisin viisi ensimmäistä aitaa 16 askeleen rytmillä ja viidennen

aidan jälkeen vaihtaisin 17 askeleen. Tämä mahdollistaisi juoksemaan entistä nopeammin ensimmäisen puolikkaan kierroksesta, jolloin kierrosaika saataisiin putoamaan jopa alle minuuttiin. Koska aikaa kilpailuun oli enää vähän, kerkesin harjoittelemaan tätä vain kaksi kertaa radalla ennen kilpailumatkalle lähtöä, mutta en onnistunut kertaakaan sovittamaan täydellisesti askeleitani aitojen väliin. Loput harjoittelusta jäi mielikuvaharjoittelun varaan. Lähdin kilpailuun esikoisjuoksussa tekemälläni ajalla ja ennakkotilastojen 21. sijalta. Tiistaina 16.7. EM-kisajoukkue kokoontui Suomipaidat päällä Helsinki-Vantaan lentokentälle. Piikkarit pakattiin varmuuden vuoksi käsimatkatavaroihin ja lentokone lastattiin siniristilipuvin merkatuilla kasseilla, sitten suuntana oli Rooma. Emme harmillisesti kerinneet jäädä tutkimaan historiallisia roomalaisia rakennuksia, vaan jatkoimme bussilla kohti Italian vuoristoja ja kisakaupunki-Riettiä. Hotellimme sijaitsi hiukan sivussa Rietin keskustasta ja harmillisesti siellä ei majoillut muita kuin me suomalaiset. Emme siis päässeet sen puolin tekemään tuttavuutta muiden eurooppalaisten kanssa. Kahtena kilpailuja edeltävinä päivinä keräsimme kisafilistä tutustumalla verryttely- ja kilpailukenttään. Oli jännittävää nähdä samaan aikaan kentällä niin paljon erilaisia urheilijoita harjoittelemassa ja keskittymässä tulevaan kilpailuun. Harjoituskenttä oli täynnä nuoria ja varsinkin juoksuradalla oli ruuhkaa. Sai olla todella tarkkaavaisena juostessaan, ettei kukaan pompannut viereiseltä radalta eteen. Tämä kuitenkin omalla tavallaan nosti kilpailutunnelmaa entisestään.

Perjantaina 19.7. vatsanpohjaani kipristeli sen verran, että silloin viimeistään oivalsin tärkeän päivän koittaneen. Kävin herättelemässä jalkojani ja kehoani aamuverkalla ja tankkasin italialaisella pastalla. Pakkasin kisareppuni, puin ylleni hienon Suomen kilpailuasun ja olin valmis päivän haasteeseen!

Kilpailuverryttelyllä näin muidenkin nelkun aitureiden lämmittelevän ja hakevan tuntumaa aitojen ylityksiin. Vuorottelin harjoitusaidoista erään irlantilaisen ja norjalaisen tytön kanssa. Silloin minulle tuli varma olo omasta tekemisestäni ja huomasin, etteivät nämä tytöt olleet yhtään sen kummempia menijöitä, kuin minäkään.

Juoksin ensimmäisessä erässä neljästä ja välieriin pääsi jokaisesta erästä kolme parasta ja kolme aikojen perusteella. Tavoitteenani oli minuutin alitus ja sitä kautta välieräpaikan saavuttaminen. Jännitys tiivistyi, kun kokoonnuimme calling-huoneeseen ja lähdimme kävelemään jonossa lähtöviivaa kohti. Huomasin katsomossa kannustavat vanhempani ja veljeni ja muitakin tuttuja Suomen lippuineen ja silloin minulle tuli huikea olo, jännitys kaikkosi kokonaan ja tunsin oloni kentällä varsin kotoisaksi.

Ylimääräiset tavarat, vaatteet ja juomapullo, annettiin korinkantajille, jotka huolehtivat tavarat pois kisakentältä. Muistan, kuinka korinkantaja tyttöni huikkasi minulle

”Good luck!” lähtiessään viemään tavaroitani pois. Seuraavaksi koitti telineisiin meno ja todellinen keskittyminen. Viimeisenä ajatuksenani oli vain, että ”juokse KOVAA!!”

Pyssy pamahti ja juoksu lähti liikkeelle. Juoksu tuntui todella helpolta, melkein kuin olisin lentänyt radan pinnalla. Maitohapot kuitenkin saapuivat ratkaisevan etusuoran koittaessa ja pinnistin kaikki voimani saalistaessani välieräpaikkaa. Onnistuin juoksemaan suunnitelmallani askelrytmeillä koko matkan. Omalta osaltani kello pysähtyi hienoon ennätysaikaan 59.17 s. Jäin kuitenkin eräni neljänneksi, joten suoraa jatkopaikkaa en saanut. Jäin siis jännittämään muiden kolmen erän tuloksia ja toisen suomalais-juoksijan Oona Hujasen suoritusta. Loppujen lopuksi minulle irtosi välieräpaikka aikavertailun ensimmäisenä ja alkuerien 9. nopeimmalla ajalla. Harmillisesti kilpaskoni Oona joutui jättämään kisan alkueriin jäädessään ensimmäisenä ulos jatkopaikoista.



400 metrin aitojen välierät juostiin heti seuraavana päivänä. 16 parasta Euroopan nuorta naista kyyristyivät lähtöviivalle valmiina ottamaan jälleen mittaa toisistaan. Muistan, kuinka aurinko paahtoi ja Rietin sininen mondo poltti sormen päitäni, kun asetuin telineisiin. Jälleen lähtöpistooli kaikui minulle ja taas menttiin. En kuitenkaan pystynyt samanlaiseen suoritukseen, kuin edellisenä päivänä. Olin eräni 6. alittaen kuitenkin maagisen minuutin rajan toistamiseen. Päivä oli ollut todella lämmin ja pientä uupumusta oli kehossani jo edellisen päivän jäljiltä. Pieni pettymyksen poikanen painoi hetken mieltäni, sillä olisihan se ollut upeaa päästä juoksemaan vielä kahdeksan parhaan joukkoon EM-finaaliin. Olin kuitenkin Euroopan 11. paras ikäiseni, mikä oli paljon kirkkaampi sija, kuin ennakkotilastojen valossa. Voin siis olla todella tyytyväinen omiin suorituksiini! J

Kilpailujen viimeisenä päivänä, sunnuntaina 21.7. juostiin vielä useiden finaalien lisäksi 4x100 metrin pikaviestit. Minut pyydettiin vielä tähän viestijoukkueeseen, koska ensisijalla ollut pikajuoksija ei pystynytkään osallistumaan. Tämä oli minulle, kuin kirsikka kakun päälle, sillä pääsin juoksemaan vielä kerran Rietin lennokkaalla stadionilla. Saavutimme joukkueellamme, Reetta Hurske, Jatta-Juulia Hanski, Eveliina Määttänen ja Anna Hämäläinen pistesijan ja olimme lopputuloksissa pikaviestin 7.

Sunnuntai-illalla koitti odotettu kisojen päätöstilaisuus, banketti. Keräännymme kilpailualueelle ja odotimme lähes puolipäivää nälkäisinä illallista, joka tarjottaisiin siellä. Kun tämä odotettu hetki koitti ja lautaset saatiin nenän eteen, oli pettymys lähes kaikkien kasvoilla. Päivälliseksi tarjottiin muutamaa hassua italialainen pastan pätkä ja tomaattikastiketta. Edes minkäänlaista juotavaa ei ollut tarjolla. Kokeneemmat urheilijat ja huoltojoukot naureskelivatkin ilkkuen, että tämä oli paras banketti ikinä.

19-sarjalaisten EM-kilpailuista Suomi saavutti yhden kultamitalin ja kaksi hopeaa, lisäksi usean pistesijan ja monia uusia henkilökohtaisia ennätyksiä. Suomi oli selvästi paras Pohjoismaa. Itselleni tämä kisareissu oli todella onnistunut ja mieleen painuva. Kehityin ja kasvoin varmasti huimasti urheilijana tuon reissun aikana. Opin, kuinka paljon merkitystä hyvällä asenteella ja miellä on urheilussa!

Eveliina Määttänen



Asko Airikka opastaa Niemistön henkilökuntaa moukarinheiton saloihin.

Niemistön henkilökunta yleisurheilun lumoissa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu järjesti alkukesällä Järvenpään kentällä Sähköinsinööri-toimisto Niemistön henkilökunnalle liikunnallisen yleisurheilupäivän. Liikunnan riemua oli nähtävissä, kun KUY:n valmentajat ohjasivat ja opastivat parikymmenen hengen työpaikkaryhmän innostunutta väkeä yleisurheilun saloihin.

”Yrityksessä on kokemusta monenlaisista yhteisistä riennoista, mutta tämä on varmasti yksi onnistuneimmista”, totesi Tomi Määttänen Niemistöltä. ”Urheilutulosten ennakoarviointi ja suosikkilajien varailu alkoi työpaikalla jo edellisellä viikolla ja KUY:n kunniakirjoihin kirjaamia tuloksia spekulointiin vielä seuraavalla viikolla. Kaikilla on kosketuspintaa lajiin vaikka useimmilla viimeisimmät suoritukset ovat kouluajoilta. Kaikkiin lajeihin voi osallistua koko porukalla, meilläkin osallistujien ikäjakauma oli alle kolmestakymmenestä päälle kuuteenkymmeneen. Lisäksi tapahtuman hinta oli hyvinkin kilpailukykyinen, ja tekemisen mielekkyys ylitti kevyesti nykyään firmoissa tavaksi tulleet mönkkäriajelut ja muut yrityshappeningit, jotka useimmiten ovat huomattavasti kalliimpia”.

Hyvä lämmittely takasi onnistuneet lajisuoritukset

Iloinen työpaikkaliikuntapäivä aloitettiin yhteisellä ohjatulla verryttelyllä, ja alkulämpöä haettiin myös norsupalloa pelaamalla. Innostus ison pallon perässä juoksemiseen tarttui kaikkiin pelaajiin, ja sen myötä saatiin hyvä alkulämpö. Tämän jälkeen oli helppo lähteä tutustumaan yleisurheilun lajien saloihin asiantuntevan valmennusjoukon opastamana.

Kuula- ja moukariringin ympärillä nähtiinkin innostunut kuhina, kun KUY:n Asko Airikka ja Seppo Norpila antoivat lajeihin lyhyen tekniikkaopastuksen, jonka jälkeen KUY:n urheilijat näyttivät muutaman mallisuorituksen. Tämän jälkeen jokainen pääsi kokeilemaan, kuinka lähtökulmat onnistuivat ja kuinka heittovälineet saivat ilmaa alleen. Varsinkin moukarinheitto, mikä taisi olla lajina koko porukalle täysin uusi kokemus, herätti selvästi innostunutta keskustelua häkin ympärillä.

Korkeuspaikalla nähtiin myös melkoisen moninaisia tyylejä, vaikka perustekniikan opastuksessa haettiin yhtä ja oikeaa tekniikkaa

riman ylitykseen. Kaikki tavat ”tiikeristä saksaukseen” taisivat näkyä suorituksissa. Se ei tahtia haitannut, vaan yrityksiä ja ylityksiä nähtiin, näissä kisoissa tyyli oli vapaa. Yksi ja toinen hyppääjä taisi huomata, että maan vetovoima ei ainakaan ole heikentynyt ikävuo-sien ja kokemuksen karttuessa. Samantyyppisiä havaintoja tekivät hyppääjät myös pituuspaikalla.

Satanen on pitkä matka...

Totesi joku osallistuja hengästyneenä, kun oli etusuoran päästä päähän koittanut mahdollisimman nopeasti selvittää. Pikajuoksu oli monelle ehkä se totisin päivän suorituksista. Sekuntikellojen digitaaliluvut eivät juoksun jälkeen ihan jokaista täysin tyydyttäneet, vaan odotukset olivat joillakin hiukan korkeammalla. Kisästä jäikin selvää revanssihenkeä moniin osallistujiin.

Reilu kolmetuntinen yleisurheilurupeama päätettiin kunniakirjojen jakoon, jonka muodossa jokainen sai muiston ja dokumentin urheilu-suorituksistaan. Sitä kunniakirjaa ja sen tuloksia voi sitten vertailla taas vuoden päästä, kun seuraavan kerran varmaankin tapaamme työhyvinvointiyleisurheilun merkeissä.

Loppukeskustelussa nousi esiin päivän kenties yllättävin suosikkilaji. Moukarinheittoa ei ollut kukaan aiemmin kokeillut, ja siitä saadut kokemukset jäivät monille erityisinä mieleen. Laji osoittautui teknisesti haastavaksi alkeistasollakin, mutta samaan aikaan mielenkiintoiseksi ja antoisaksi, sekä kaikenikäisille kokeiltavaksi lajiksi. Toki monella oli myös oma nuoruuden suosikkilaji tai harrastus, mikä näkyikin sitten suorituspaikalla muista erottuvina suorituksina.

Päivä oli kaikin puolin onnistunut, kun kenellekään osallistujista ei sattunut minkäänlaisia urheiluvammoja, vaan kaikki pääsivät tervein jaloin ja kehoihin, sekä erityisesti iloisin mielin jatkamaan päivää yhteisen ruokailun merkeissä. Työhyvinvoinnin edistämispäiviä Keski-Uudenmaan Yleisurheilu voi tarjota jatkossakin eri firmoille. Asiasta kannattaa olla yhteydessä seuran toimistoon, jonka yhteystiedot löytyvät toisaalta tästä lehdestä.

Valmennuspäällikkö Jorma Liukka



KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU



Keski-Uudenmaan Yleisurheilu järjestää toimintaa kolmen kunnan alueella (Järvenpää-Kerava-Tuusula) viidellä eri paikkakunnalla (Hyrylä, Jokela, Kellokoski, Järvenpää, Kerava).

KUYn liikuntaleikki- ja yleisurheilukouluryhmissä liikkuu vuosittain noin 500 lasta. Juniorei- ja nuorisovalmennusryhmissä harjoittelee aktiivisesti noin 70 nuorta. Aikuis- ja veteraaniyleisurheilijoita seurassa on noin 30. Aktiivisia yleisurheiluohjaajia ja valmentajia seuran toiminnassa on noin 50.

Suomen Urheiluliiton seuraluokittelussa olemme 2013 vuonna Suomen 8. paras seura ja Uudenmaan Yleisurheilun (piiri) alueella olemme 1. Lisensseillä mitattuna olemme 5. suurin seura Suomessa.

Arvokisaedustuksia 2013 oli 5 (Olympialaiset, EM-kilpailut, eri maaottelut). Seuramme eri-ikäiset urheilijat (17 aikuista ja 28 nuorta) ovat kauden aikana saavuttaneet 40 SM-mitalia! Piirinmestaruusmitaleita olemme Uudellamaalla keränneet 254, joista 125 on kultaisia.

Tarvitsemme tukeanne!

Toimintamme edellytyksenä on yhteistyö paikallisten yritysten ja yksityishenkilöiden kanssa. Miten sinä haluaisit tukea toimintaamme? Jos seuraavalla sivulla esitetyistä vaihtoehdoista mikään ei tunnu sopivalta, neuvottelemme mielellämme teille yksilöllisen tukivaihtoehdon.

Ystävällisin YU-terveisin

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry Hallitus
Juhani Rajamäki pj.
p. 0400-841 229

Toiminnanjohtaja
Ani Viherlinna
p. 050-408 1959
kuy@saunalahti.fi



YHTEISTYÖVAIHTOEHDOT

A) 3.000 €/vuosi

- mainos seuramme nettisivuilla
- yrityksenne mainos (yritys toimittaa kangasmerkit seuralle)
 - o edustusurheilijoiden verrattelyasuissa ja lämmittelypaidassa
 - o urheiluohjaajien huppareihin
- artikkeli seuran lehteen

B) 2.000 €/tapahtuma

- mainos seuramme nettisivuilla
- yrityksenne urheilutapahtuman järjestäminen
 - o esim. 3 h/50 hlön liikuntapäivä yleisurheiluteemalla
 - o tai lasten yleisurheilukilpailut, 100-300 lajisuoritusta
 - o Juoksukoulu tai Tykypäivä

C) 1.000 €/vuosi

- mainos seuramme nettisivuilla
- yrityksenne kangasmerkit edustusurheilijoiden verrattelyasuissa tai ohjaajien ja valmentajien huppareissa (yritys toimittaa merkit seuralle)

D) 1.000 €/vuosi

- 2 edustusurheilijaa yrityksenne tapahtumaan

E) 500 €/urheilukoulun urheiluvälineiden hankintaan tai ohjaajien koulutus

F) 200 €

- Mainos seuramme nettisivuilla

G) Palkintojen sponsorointi kilpailuissa

