

ALPPIHIIHTO | FREESTYLE | SKI CROSS | VAPPAALASKU | FREE SKI | NEW SCHOOL

EDGE

MAGAZINE

ALPPIHIIHDON, FREESTYLEN JA ULKOILUN ERIKOISLEHTI

2/2015 9 € (SIS. ALV)

Alppitahti kalassa

**MARCUS
SANDELL**

Aktiivilomalle

ANDORRA

Suosio hurjassa kasvussa

TRIATHLON

Vapaaalaskuviikonloppu

PYHÄ FREE'KEND



Ski Sport Finlandin virallinen jäsenlehti

PAL.VKO 2015-21 15002



6 414882 288335
228833-1502

Meribel isäntäkaupunkina

ALPPIHIIHDON MC-FINAALIT

AINA

TANKKAA ~~TÄNÄÄN~~ PUOLEEN HINTAAN.



Kun olet vaihtamassa autosi uuteen, kysy haluamastasi mallista luonnonkaasulla ja bensiinillä kulkevaa versiota. Huomaat eron vain tankatessasi: säästät luonnonkaasua käyttäessäsi jopa puolet polttoainekustannuksista. Samalla säästät luontoa, sillä luonnonkaasu palaa puhtaasti ilman pienhiukkaspäästöjä.

Katso mm. uusimmat kaasu/bensiinimallit osoitteesta www.gasum.fi

Gasum

PUHTAASTI LUONNONKAASULLA.

KEVÄT TULI, LUMI SULI

Olisin halunnut sanoa näin vasta kuukauden päästä, mutta nyt eletään maaliskuun 18. päivää ja Etelä-Suomessa on lunta enää korkeintaan hiihtokeskusten lumetetuissa rinteissä. Tavallisestihan tähän aikaan vuodesta lumipeite on paksuimmillaan ja vesistöissä on tukevat jäät. Nyt ei sellaisesta kannata haaveilla. Päätimmekin juuri siksi julkaista tämän lehden tavallista aiemmin.

Lunta on toki laskettavaksi erityisesti Lapissa, mutta suuri massa, joka elää Etelä-Suomessa, on kääntänyt ajatuksensa jo vahvasti kevtälajeihin. Veneitä on tätä kirjoitettaessa jo laskettu, pyöräilijät ovat vallanneet kulkuväylät ja skeittaajat kömpineet esiin halleistaan. Sukset eivät kuulu tähän kokonaisuuteen.

Kävin ennen joulua Kööpenhaminassa ja keskustelin siellä paikallisten kanssa kelistä, joka oli sanalla sanoen järkyttävä. Tuulta ja piiskaavaa sadetta monta päivää niin harmaalta taivaalta, että sinne olisi voinut hukkuu. Tanskalaisten mukaan kyseessä oli ihan tavallinen, joskin hieman tuulisempi talvikeli. Hyi hemmetti. Siinä oli joulumieli kaukana.

Jos Etelä-Suomen talvet rupeavat muistuttamaan Tanskan oloja, ei laskettelu ainakaan helpommaksi muutu. Osataanko täällä enää 20 vuoden kuluttua edes laskeutella tai hiihtää? Toivottavasti, mutta asia koskettaa etenkin tulevia sukupolvia. Ovatko hiihto tai luistelu enää silloin ohjelmassa koululiikunnassa?

Ehkä edellinen on sävyltään turhan synkkä, mutta ei tänä talvena ole kovin paljoa voinut hurraata huutaa. Ajatukseni ovat myös olleet vahvasti etelän hiihtokeskusyrittäjien arjessa. Vetiset ja pimeät päivät eivät varmasti ole olleet mitään herkkua, kun yrittää pitää keskuksen pyörimässä ja leivän pöydässä. Samaa voin sanoa suksia ja lumilautoja myyvistä kauppiaista.

Kevät on vahvasti täällä ja aurinko paistaa täydeltä terältä tätä kirjoitettaessa. Hyvä mieli auringosta tulee joka tapauksessa ja hyvää mieltä haluan kaikille toivottaa – kaikesta huolimatta.

Kevätterveisin,



Antti Zetterberg

päätoimittaja

antti.zetterberg@krookmedia.fi



Sulava lumiukko ja vihreä maa helmikuussa Uudellamaalla. En muista nähneeni vastaavaa. Kuva Jaakko Virta.

PÄÄTOIMITTAJA

Antti Zetterberg

ART DIRECTOR

Mikko Kempas

TOIMITTAJAT

Jyrki Lehto
Jukka Muukkonen
Tuomas Rio
Sanni Kivipelto
Jussi Väättäinen
Soili Hirvonen
Jimmy Pettersson
Matti Henttinen
Ökö Heikkala
Juho Lukkari
Jussi Heinilä
Arto Majava
Timo Martikainen
Jukka Mäenmäen
Tarja Sandell
Mikko Nikkinen
Sami Sarsama
Mika Fält
Henna Raita
Julia Hämäläinen

VALOKUVAAJAT

Tero Repo
Junnu Laine
Jimmy Pettersson
Ross Woodhall
Teppo Ahomäki
Patrick Forsblom
Steve Ogle
Janne Koskeniemi
Petri Kovalainen
Petri Juntunen
Sami Pitkänen
Ville-Petteri Määttä
Mika Selroos

ILMOITUSMYNTI

Jerker Krook

Puh. +358 40 566 3035
jerker.krook@krookmedia.fi

PAINOPAikka

Reusner

PAPERI

Kansi: Art Gloss 200g
Sisus: Gallery Fine Gloss 90g

TILAUS

IO-Kustantajapalvelut Oy, Puh. 03 – 4246 5300

KUSTANTAJA

Krook Media Oy
Nahkahousuntie 5,
00210 Helsinki.
puh. (09) 726 80180
edge@krookmedia.fi
www.krookmedia.fi

EDGE ei vastaa tilaamatta lähetettyjen kirjoitusten ja kuvien säilyttämisestä eikä palauttamisesta

Kannen kuva Teemu Moisio
Kuvassa Iisakki Lemmetty

Marcus Sandell juhli Söldenin kisassa hienoa 7. sijaa. Kuva Agence Zoom.



3	Pääkirjoitus
6	Ski Sport Finland yhteystiedot
8	Marko Mustonen
9	Suomen hiihtokeskusten kuulumisia
10	Uutiset
18	Meribelin maailmancupin finaalit - Jyrki Lehto
22	Maajoukkueiden matkassa - Jussi Väättäin
24	Free'kend-vapaalaskuviikonloppu - Sanni Kivipelto
26	Northern Blizz Ski Team Finland - Mika Rantala
28	Marcus Sandell kalassa - Antti Zetterberg
32	Helihiihtoa juniorin kanssa - Mikko Nikkinen
36	Aktiiviloma Andorrassa - Jyrki Lehto
42	Jimmy Pettersonin matkassa Uganda
48	Triathlonin suosion kasvu - Antti Zetterberg
54	Seurojen sankarit Jaana Karhila-Räsänen
56	Treenaus - Jukka Mäennä
58	Evästyksiä - Tarja Sandell
60	Tekniikka - Ökö Heikkala
62	Vaikuttaja Miia Porkkala
64	Kolumni - Matti Henttinen
66	Virtuaalisirkus - Juha Haavisto



AUTO LAIVAAN JA LUMILLE!

Matkaliput kohti Ruotsin rinteitä
odottavat jo osoitteessa: **silja.fi**

Kuva Jani Kärppä.

**Toimitusjohtaja**

Marko Mustonen
puh: +358 40 5184559
Hallinto, talous ja huippu-urheilu

Tuottaja

Jussi Väättäinen
puh: +358 45 1209920
Markkinoinnin ja viestinnän tuotannot sekä
maajoukkueet

Markkinointipäällikkö

Samuli Leisti
puh: +358 40 7460958
Markkinointi ja myynti

**Seurapalvelut – alppi-
ja freestylehiihto**

Minna Karhu
puh: +358 44 0211024
Lisenssit, kilpailut ja -kalenterit, koulutuk-
set, rekisterit, seurasiirrot ym. jäsenseurojen
asiat

Kilpailukoordinaattori

Mikael Kurki
puh: +358 400 418747
Kotimaan kilpailut ja koulutukset,
lasten ja nuorten kansainväliset kilpailut

Talous- ja toimistosihtööri

Outi Linnonmaa
+358 50 3835473
Talous ja hallinto



ENEMMÄN LOMAA

VÄHEMMÄN MATKAA!



KEVÄÄN TAPAHTUMIA TAHKOLLA

- 26.3. LAURA VOUTILAINEN (Piazza)
- 27.3. u. 10-12 DNA lasten loppukilpailu
STIG (Kunkku)
- 28.3. u. 10-12 DNA lasten loppukilpailu
HALOO HELSINKI (Piazza)
- 29.3. u. 10-12 DNA lasten loppukilpailu
2.4. KLAMYDIA (Piazza)
- 4.4. RECKLESS LOVE (Panorama Bar & Cafe)
JANNA (Piazza)
SCANDINAVIAN HUNKS (Kunkku)
- 5.4. TAHKON PÄÄSIÄINEN, Lasten naamiaislaskut,
Rinnepiknik, Puukeppipujottelu, Härvelikisa
JVG (Piazza)
- 10.4 PETRI NYGÅRD (Piazza)
- 11.4 EXTREME RUN
WALDO'S PEOPLE (Kunkku)
- 18.4 KASMIR + TCT (Piazza)

**Tervetuloa DNA 10-12 v.
lasten loppukilpailuun
Tahkolle 27.-29.3.2015**



TAHKONRINTEET

Puh. 017 481 200
tahkonrinteet@tahko.com

TAHKONRINTEIDEN HIIHTOKOULU

Puh. 0400 681 792
skischool@tahko.com
www.tahkonrinteidenhiihtokoulu.fi
www.luminetti.fi

**HIIHTOKOULU JÄRJESTÄÄ 5.4.2015
LEGENDAARISET PÄÄSIÄISTAPAHTUMAT:**
Härvelikisa, Puukeppipujottelu, RinnePiknik sekä
lasten Naamiaslasku. Luvassa huikeita palkintoja!



Strategian kulmakivenä laadukas valmennustoiminta

Kausi 2014-15 kääntyy kohti finaalivaihetta eli SM-kilpailuja ja uuden kauden harjoitusjaksoa Pohjois-Suomen lumilla. Vuosi on ollut äärimmäisen mielenkiintoinen. Sotšin olympialaisten jälkeen ryhdyttiin määrätietoisesti piirtämään suuntaviivoja kohti tulevaisuutta, kohti vuotta 2018 ja siitä eteenpäin. Tässä hetkessä Ski Sport Finlandin tulevaisuuden visio on kirkas. Alppi- ja freestyle-hiihdon kulmakivet ovat laadukas urheilutoiminta, jota tukee vahva taustaorganisaatio, jossa toimintaedellytykset on rakennettu vahvalle pohjalle. Ammattimainen urheilutoiminta edellyttää resurssien ja laadukkaan huippu-urheilutyön kombinaatiota.

Urheilutoimintojen kulmakivenä on toimiva ja tehokas suomalainen valmennusjärjestelmä, joka perustuu tiimityöskentelyyn ja yhteistyöhön eri avaintoimijoiden välillä. Urheilutoimintoja kehitetään laadukkailla, lajien tarpeista lähtevillä toimenpiteillä. Koulutus, tiedonkulun lisääminen, kilpailusarjojen kehittäminen ja aktivointiprojektit harrastustoiminnan kasvattamiseksi maassamme ovat toimenpiteitä, joihin tulee paneutua suurella intensiteetillä. Mielenkiintoisen sisällön kertomiseen niin urheilijoista, tapahtumista kuin lajien taustailmiöistä mahdollisimman laaja-alaisesti ja innovatiivisesti eri kanaviin edellyttää markkinointi- ja viestintäosaamista. Tämä osaaminen antaa kumppaneillemme haluttua lisäarvoa, jota kautta generoituu toimintoihimme toimintaresurssit.

Pureuduttaessa tarkemmin valmennusjärjestelmämme kehittämiseen, eri toimijoiden tehtävien ja tavoitteiden sekä keinojen määrittely selkiyttää kokonaisuutta. Jämäkkä tavoitteiden ja tehtävien määrittely seurasolla, alppikouluissa ja maajoukkueissa tuo järjestelmäämme ryhtiä ja toimintakykyä. Tavoitteeksemme on otettu menestyminen kaikilla tasoilla kansainvälisesti. Tämä tarkoittaa valmennuksen kokonaisuuden hallitsemista ja kehittämistä ottaen huomioon mahdollisimman tarkasti lajin ominaispiirteet ja vaatimukset fysiikan, lajitaidon, taktiikan, ruokavalion, olosuhteiden ja välineiden osalta.

Esimerkkinä alppi- ja freestylehiihtäjän fyysisten vaatimusten tunnistaminen. Valmennuksessamme tavoitetilana on hallita kokonaisuus kuinka tulee harjoitella eri ikäkausina.

Maassamme on varmasti jo paljon olemassa olevaa yleistä ja hiljaista tietoa kuinka huippuvalmennusta toteutetaan. Nyt tieto on kerättävä ja saatava jalostettua mahdollisimman monen käyttöön ottaen huomioon lajien vaatimukset ja nykyajan menestysurheilijan profiiliin, joka on muuttunut viime vuosina. Nykyurheilijat ovat taitavampia, ominaisuudet ovat vahvassa balanssissa ollen jokaisella osa-alueella huipputasolla. Miten alppi- ja freestylelaskijan perustaitavuutta, koordinaatiota, kehon hallintaa tulee kehittää? Millä keinoin urheilijat saavat uutta tietoa ja opastusta harjoitteluunsa? Fysiikkaleirien (taito, tekniikka, kestävyys, voima ja niin edelleen) järjestäminen junnuille eri osa-alueiden ammattilaisten ja tähtiurheilijoidemme vetämänä innostavat konkreettisesti harjoittelemaan ja oppimaan uusia asioita.

Valmennustietouden kehittämisessä ja jakamisessa koulutusjärjestelmämme kehittyi hyvää vauhtia. Koulutusohjelmien lisäksi valmennuksen linjaus vaatii kanssakäymistä esimerkiksi update-klinikkojen muodossa. Valmennuksessa mukana olevien toimijoiden tulee päästä tietyin väliajoin käymään läpi valmennuksellista linjausta niin käytännön kuin teoriatasolla. Valmennuksen seurannassa sähköinen seurantajärjestelmä on tätä päivää. Data on saatava analysoitavaksi valmennuksen tueksi. Suunnitelmallisuus, roolitus, tavoitteet, toiminta ja laadukas sisältö höystettynä positii-visella voittaja-asenteella kantaa lajimme menestykseen.

Terävoittamalla järjestelmäämme kauteen 2015-16 päästään varmasti hyökkäämään entistä valmiimpana.

Onwards,

Marko Mustonen

Suomen Hiihtokeskusyhdistys ry:n toiminnanjohtaja Anne Larilahti.



Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo

Täydellinen rinnepäivä? Aurinko paistaa siniseltä taivaalta, lumi on pehmeää ja helppoa laskea ja yhdellä kerrastolla pärjää. Rento meininki ja lyhyet hissijonot, eikö niin? Näitä täydellisiä päiviä mahtuu kauteen useita, ja keväällä niitä on enemmän kuin keskimäärin. Rinteillä on kaikki kohdallaan, mutta laskijat puuttuvat. Kevään parhaiden laskukelien aikaan laskettelijat eivät enää löydäkään tietään hiihtokeskuksiin. Aktiiviharrastajat ja kausikorttilaiset nauttivat tyhjästä rinteistä, satunnaisemmin laskettelua harrastavat jäävät kotiin. Usko lumeen häviää.

Monta kertaa on todistettu, että lunta pitää olla omassa pihassa jotta ihminen uskoo sitä olevan myös rinteillä. Kun Helsingissä ei ole lunta, Ylläksellä puhelin soi ja tiedustellaan pystyykö siellä laskemaan. Jos usko ei riitä tuhannen kilometrin päästä lunta löytyvän, ei ole ihmeäkään, jos etelän keskusten lumivarmuuteen ei luoteta.

Hiihtokeskusten haaste on saada ihmiset ymmärtämään, ettei laskettelurinteen lunta voi verrata kotipihan lumeen. Wikipedia kertoo: ”Lumi on jääkiteiden ja ilman muodostamaa kuohkeaa ainetta, jota syntyy pilvissä ja sataa maahan talvipuolella vuotta”. Luonnonlumi on kaunista ja monella tavalla ihanaa, mutta sen varaan ei laskettelurinteiden luomista voi jättää. Hiutalemaisuus ja kuohkeus tekee siitä huonosti peittävää ja helposti sulavaa.

Meillä, kuten käytännössä kaikkialla Euroopassa lasketaan lumetutulla lumella. Lumetuslumi koostuu pienistä jääpaloista, jotka tuottavat tiiviimpää lunta, ja ennen kaikkea lunta, joka ei sula

samalla tavalla kuin luonnonlumi. Sitä ei heilauta lämpimämmät säät eikä edes ajoittainen sateinen päivä. Golfkentät rinteiden juurella aloittavat toimintansa laskettelijoiden vielä jatkaessa kauttaan kevätsäässä.

Tänä talvena etelän säät olivat harmaat ja syksyiset miltei läpi talven. Mutta ei anneta periksi, vaan pidetään kiinni neljästä vuodenajasta ja nautitaan talvella talvilajeista. Vaikka kaduilla näyttäisi miltä, niin etelän rinnekeskuksissa lasketellaan ainakin pääsiäiseen ja pohjoisessa siirrytään kesähommiin vasta toukokuussa. Itsekäästi ajateltuna onhan se hienoa, kun pääsee hiljaisille rinteille nauttimaan keväästä, mutta kyllä sinne mahtuu muitakin!

Teksti ANNE LARILAHTI Kuva SHKY

” Rinteillä on kaikki kohdallaan, mutta laskijat puuttuvat. Kevään parhaiden laskukelien aikaan laskettelijat eivät enää löydäkään tietään hiihtokeskuksiin. ”



”Nuorten kansainväliset kilpailut antavat nuorelle urheilijalle hyviä kokemuksia yksilönä sekä joukkueena.”



Kisareissut ovat hyviä tilaisuuksia myös joukkuehengen luomiseen.

TROFEO TOPOLINO - Lasten kansainväliset kilpailut

Alppihiihdon perinteikkäät Trofeo Topolino –lasten kansainväliset kilpailut kisattiin Italiassa 54. kerran. Trofeo Topolino kilpailut ovat tulevaisuuden alppitähdille yhden kauden tärkeimmistä kisoista, sillä niitä pidetään alle 16- ja 14-vuotiaiden tyttöjen ja poikien MM-kisoina. Suomalaisittain kilpailut sujuivat vahvasti. Alle 16-vuotiaiden sarjassa Nella Korpio laski hienoon voittoon jo heti kisojen avauspäivänä.

Nella Korpio on voitollaan viides suomalainen nuori alppilaskija, joka on noussut Topolino kisoissa korkeimmalle korokkeelle. Aikaisemmin voittoon ovat laskeneet Timo Pirskatti, Minna Nuorema, Tanja Poutiainen ja Johanna Tikkanen.

Tämän vuoden kilpailut Italian Folgariassa aloitettiin alle 16-vuotiaiden sarjassa pujottelulla. Espoon Slalomissa laskeva ja TEAM2012 ryhmään kuuluva Nella Korpio laski kilpailussa hienoon voittoon. Voitto tukee Korpion hyvin mennyttä kautta, sillä nuori nainen laski voittoon myös Slovenian Pokal Loka -suurpujottelussa.

Voitto toi Korpiolle helpotuksen ja iloisuuden tunteita

”Molemmat laskut onnistuivat taktisesti. Ensimmäinen laskuni oli vahvaa peruslaskemistani, joten pyrin toisella laskulla hakemaan rajojani. Toinen rata ei ollut minulle paras mahdollinen, mutta alun epärytmyisyyden jälkeen sain rytmin kiinni jyrkän puolivälistä. Loppulasku tuntui erittäin hyvältä”, Korpio kertoi.

”Lähdin toiseen laskuun kakkospaikalta. Maalilinjan ylittämisen jälkeen olo tuntui samaan aikaan sekä helpottuneelta että iloiselta, koska lasku meni hyvin. Kahtena vuotena olen laskenut Topolinossa ulos, joten maalilinjan ylittäminen toi minulle helpotuksen tunteen. Voiton saavuttaminen nosti mielialaani entisestään, koska saavutin voiton puhtaasti laskemalla, ensimmäisellä kierroksella toiseksi nopeimman

ajan ja toisella kierroksella nopeimman ajan kellottanut Korpio jatko.

Italian kisareissun jälkeen valmentaja Mikael Kurki oli tyytyväinen koko joukkueen panokseen kilpailuissa.

”Suomalaisittain meillä oli hyvät kilpailut ja kaikki meni aika lailla odotetusti. Nella onnistui upeasti ja otti itselleen toisen voiton tälle kaudelle. Myös Eerika Pykäläinen laski alle 14-vuotiaiden kilpailuissa hienosti top 5 molemmissa kilpailuissa. Hyvät tulokset. Myös pojat tekivät positiiviset tulokset, mikä osoittaa, että ollaan hyvässä vauhdissa.”

Joukkuerankingissa Suomen joukkue paransi viime vuoden tulostaan ja pääsi hakemaan oman palkintonsa sijoittuen neljänneksi Italian, Ranskan ja Slovenian jälkeen.

”Joukkuesuorituksena pärjäsimme hienosti ja maarankingissa olimme neljänsiä. Viime vuotta ajatellen eteenpäin on menty. Maana pärjäsimme hyvin ja nuorten joukkueessa on hyvä tunnelma päällä. On hyvä muistaa, että kyseessä on kuitenkin vielä nuoria laskijoita, joilla on monta vuotta lasku-uraa jäljellä”, kommentoi Kurki.

Nuorten kansainväliset kilpailut antavat nuorelle urheilijalle hyviä kokemuksia yksilönä sekä joukkueena.

”Kisareissut ovat hyviä tilaisuuksia myös joukkuehengen luomiseen. Urheilijoiden on hyvä tehdä kisamatkoja myös oman seuran ja harjoitteluryhmien ulkopuolelle ja tehdä yhteistyötä eri urheilijoiden kanssa kuin normaalisti. Jokainen tulee toimimaan porukassa, mutta tarvittaessa myös nuorena itsenäisenä urheilijana”, avaa Kurki kisamatkoja.

Trofeo Topolino kilpailuja pidetään kova tasoisina nuorten kansainvälisinä kilpailuina. Tästä kertoo myös se, että kisoihin saapuu

osanottajia myös Euroopan ulkopuolelta; Brasiliasta, Kanadasta ja Australiasta.

”Kilpailu on tasokas Euroopassa ja myös sen ulkopuolella. Jokainen osallistuva maa voi lähettää 2 tyttöä ja 2 poikaa 14-vuotiaiden sarjaan sekä 3 tyttöä ja 3 poikaa 16-vuotiaiden sarjaan. Eurooppalaisista laskijoista se on kapea otos, mutta toisaalta se samalla nostaa kisan tasoa”, kertoo Kurki.

”Suomen laskijoille hyvä juttu olla mukana ja käydä kisamassa. Kisoissa nähdään ja pystytään mittaamaan Suomen tasoa verrattuna Euroopan laskutason. Kisat ovat hyvä vuosittainen läpileikkaus eurooppalaiseen tasoon; luonnollisesti laajemman tason käsittelyyn tarvittaisiin enemmän aikaa ja kisoja” Kurki analysoi.

Lisätietoja Trofeo Topolinon kilpailusta

- » www.trofeotopolino.net
- » www.facebook.com/ttopolinosci

Teksti SANNI KIVIPELTO Kuvat MIKAEL KURKI



Meininki on edustusasu myöten kuin aikuisten kisoissa.



”Voiton saavuttaminen nosti mielialaani entisestään, koska saavutin voiton puhtaasti laske-malla” -Nella Korpio



SELKÄCENTER

100% hyvinvointia.

25-vuoden kokemuksella tarjoamme osaamisemme ja viimeisimmän tietotaidon tuki- ja liikuntaelinten vaivoista kärsivien ihmisten fyysisen ja henkisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tutustu tarjontaamme:

- OMT-Fysioterapia
- Fysioterapia
- Naprapatia
- Akupunktio
- Psykoterapia
- Hieronta

Varaa aika (09) 69 40 611
Viikonloppuisin akuuttipäivystys

SelkäCenter
Helsinki • Espoo • Vantaa

www.selkacenter.fi

Neljäs Kaleva Ookkonää Big Air kisattiin Oulun Ruskotunturilla

Suomen hiihtokeskusmaailman tulokkaiden joukkoon kuuluvalla Oulun Ruskotunturilla kilpailtiin lauantaina 21. maaliskuuta suksilaskijoiden ja lumilautailijoiden Kaleva Ookkonää Big Air –hyppykilpailu. Erinomainen sää ja huippuunsa hiottu hyppyrä takasi näyttävän shown suurelle yleisömäärälle.

Ruskotunturi on malliesimerkki jätemäkien hyödyntämisestä hiihtokeskuskäyttöön, jossa freestylelajien suorituspaikat on otettu erityisesti huomioon. Rusko Park ja Danske Bank Free-park ovat tarjonneet hyvät harjoitusolosuhteet kauden aikana ja läheinen sijainti asutuskeskuksiin mahdollistavat oululaisille ja lähiseutujen asukkaille entistä paremmat harjoitusmahdollisuudet.

Hyppkilpailussa mukana suksisarjassa oli useampi Ski Sport Finlandin maajoukkuelaskija. AJ Kemppaisen, Kalle Hildénin ja Eetu Rintamaan näyttävästi taitojaan nykyään harvemmin kilpaillussa Big Airissa. Voittoon kutsukilpailussa nousi kuusamolainen Heikki Vallioniemi, joka jätti Rintamaan toiseksi ja Markus Schröderin kolmanneksi. Lautasarjassa voittoon laski kotikeskuksessa Jukka Tyni, Kalle Järvillehdon sijoituessa toiseksi ja Henri Laakkosen kolmanneksi.

Avoimessa sarjassa voittoon laski suksilla Mikko Rehnberg ja laudalla Matias Soini. Rookie-sarjassa voittoon Tuukka Pöri suksilla ja Hermann Harju lautasarjassa.

Lisää kuvia tapahtumasta ja tulokset Kalevan verkkosivuilla www.kaleva.fi

Teksti ja kuvat JUSSI VÄÄTÄINEN



Kalle Hildén tyylitteli switch 1080:n Ruskotunturin ilmatilassa ja näytti osaamistaan hyppyeissä, maajoukkueessa Kalle laskee ski halfpiper valmennusryhmässä.



Välillä AJ Kemppainen ja Enni Rukajärvi saivat rustata tussin täydeltä nimikirjoituksia, hyppyristä AJ leiskautti switch misty 900:n mute-grabilla.

GASUMIN HYVÄN ILMAN LINTU –innovaatiokilpailu keräsi määräaikaan mennessä 130 ideaa

Gasum hakee Hyvän ilman lintu –innovaatiokilpailussa uusia ideoita luonnonkaasun käytön lisäämiseksi maantieliikenteessä. Kilpailuaika päättyi vuoden vaihteeseen ja nyt menossa kymmenen parhaan välinen mittelu.

Kilpailun esikarsinta tehtiin tammikuussa ja jatkoon valittiin kymmenen raadin mielestä parasta ideaa. Ensimmäinen työpaja pidettiin 15.4. ja työpajassa syvennettiin näitä jatkoon valittuja kymmentä ideaa. Työpajassa joukkueet tapasivat kilpailun raadin ja esittivät ideastaan viiden minuutin mittaisen pitch-esityksen ja raatilaiset esittivät kysymyksiä ja kommentteja joukkueelle liittyen ideaan.

Ensimmäisen työpajan perusteella raati valitsi kymmenestä joukkueesta viisi joukkuetta jatkoon. Valitut joukkueet ovat saaneet kotitehtävään hioa liiketoimintasuunnitelmia ideastaan ja nämä viisi

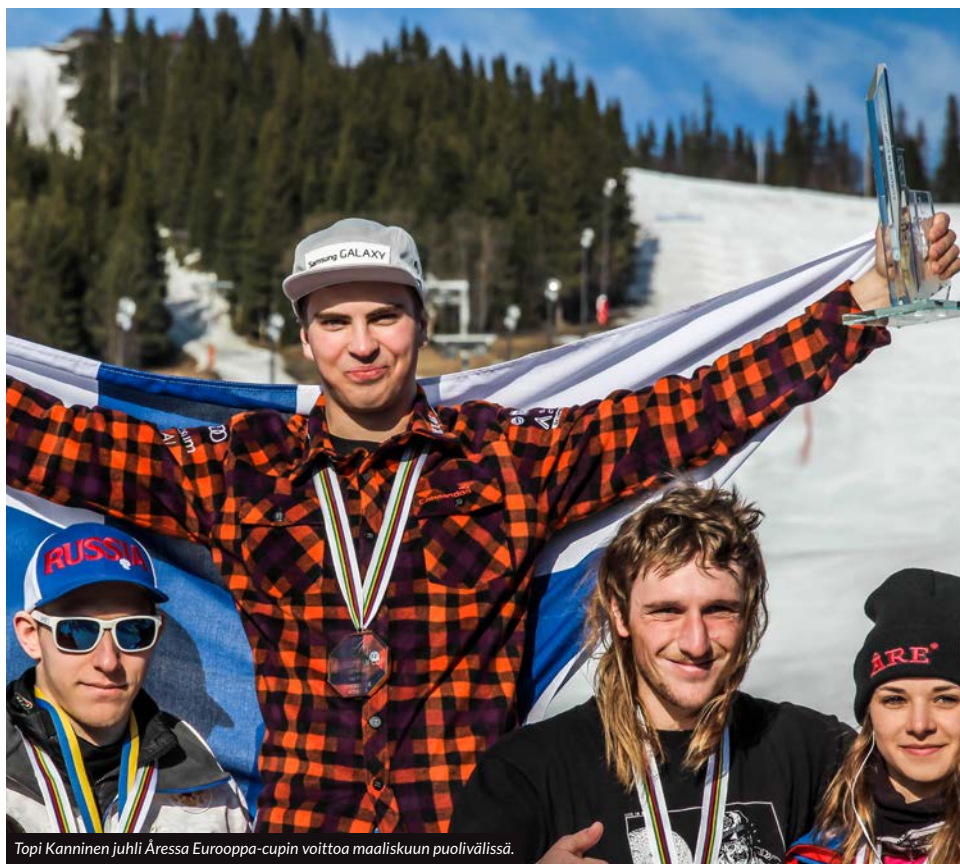
joukkuetta esittävät jatkokehitettyjä ideoita ja liiketoimintasuunnitelmia raadille toisessa työpajassa.

Raati tulee antamaan 22.5. henkilökohtaista sparrausta joukkueille. Kilpailun päätös ja voittajan/voittajien julkistaminen ja palkitsemisen tapahtuu 9.6.2015.

Lisätietoa www.gasum.fi/hyvanilmanlintu

Teksti TOIMITUS Kuva GASUM





Topi Kanninen juhli Åressa Eurooppa-cupin voittoa maaliskuun puolivälissä.



Jimi Salonen laski Laajiksen ensimmäisessä kisassa toiseksi voittaja Arttu Kiramon jälkeen.



Topi Kanninen kilpaili Laajiksessa kotimaisemissaan.



Topi Kanninen vahvat otteet jatkuivat myös Laajiksessa.

Topi Kanninen jatkoi vahvaa kautta kumparelaskun Eurooppa-cupissa

Edellisessä EDGEssä (1/2015) uutisoitiin Topi Kannisen voitosta kumparelaskun Eurooppa-cupissa Italian Valmalencossa. Hyvin käynnistynyt kausi jatkui myös loppukauden osalta ja Kanninen juhli Åren rinteillä Eurooppa-cupin voittoa maaliskuun puolivälissä.

Aikaisemmin suomalaisista vain Arttu Leppäluoto on yltänyt vastaavaan kaudella 1998-1999. Pisteitä Kanninen keräsi kauden yhdestätoista kilpailusta yhteensä 684. Voittoihin jyvaskyläläinen laski Italian Valmalencossa, jossa lasketaan myös nuorten MM-kilpailut maaliskuun lopussa sekä kotirinteillä Jyväskylässä viime viikolla. Toiseksi cupissa sijoittuneen Venäjän Sergei Shimbuevin suomalainen jätti 108 pisteen päähän ja kolmanneksi sijoittuneen Ranskan Gael Gaidonin ero Kanniseen kasvoi 234 pisteeseen.

Suomalaisista toiseksi korkeimmalle sijalle lajicupissa nousi ensimmäistä vuotta kansainvälisiä FIS-kilpailuja laskevat Riku Voutilainen. Pisteitä taivalkoskelainen keräsi kauden aikana 202 ja sijoitus lopputuloksissa oli 12:s, oululainen Henry Haataja ylsi 18:nneksi 161 pisteellä. Naisten lajicupissa Ida-Maria Muilu oli 14:s, Kreetta Holopainen 15:s ja Anniina Lahti 19:s.

Ski crossin Eurooppa-cupissa Niki Lehikoinen oli 14:s ja ski slopestylessä Ville Vuori 24:s.

Puolustusvoimien Urheilukoulussa vuoden palveleva Jyväskylän Freestyleseuran kasvatti iloihti erityisesti, että on saanut kilpailla kauden terveenä.

”Iloinen ja vapauttava fiilis tässä vaiheessa, kun palkintojen-

jakoon on reilut kymmenen minuuttia aikaa. Sain laskea koko kauden terveenä ja pystyin tekemään hyviä tuloksia pitkin kautta”, Kanninen kertasi.

”Seuraavaksi kilpailukausi jatkuu nuorten MM-kisoissa ja sen jälkeen on SM-kisat Rukalla. Noiden kisojen jälkeen pari viikkoa armeijassa ja sen jälkeen aletaan miettiä tulevia kuvioita ja ensi kauden kilpailuja”, tuore Eurooppa-cup -voittaja suunnitteli.

Jyväskylässä juhlittiin kahta suomalaisvoittajaa Eurooppa-cupissa

Ennen Åren finaaletta kumparelaskun Eurooppa-cupissa laskettiin Jyväskylässä kaksi osakilpailua, jotka molemmat olivat suomalaislaskijoiden hallintaa.

Ensimmäisen kilpailun voittoon laski paluun kansainvälisiin kisoihin tehnyt Arttu Kiramo ja toisessa kilpailussa vahvin oli viikko kotikisan jälkeen kokonaiscupin voittajaksi laskenut Topi Kanninen.

Jyväskylän Freestyleseura järjesti Laajiksen hiihtokeskuksessa todellisen kumparemaratonin, kun ennen Eurooppa-cupia laskettiin Audi Freestyle Tourin osakilpailut. Freestylekilpailut jatkuivat kumparelaskun jälkeen Audi Freestyle Ski Tourin ski slopestylellä.

Tulokset Jyväskylän sekä muista kotimaan tapahtumista Ski Sport Finlandin nettisivuilla osoitteessa:

www.skisport.fi/freestyle/kilpailut-ja-tulokset

Teksti TOIMITUS

Kuvat HENRY HAATAJA (ÅRE), JUSSI VÄÄTÄINEN (LAAJIS)



Järvikaren veljekset Niklas ja Henrik hallitsivat alle 16-vuotiaiden sarjaa.



Alle 14-vuotiaissa Erika Pykäläinen ylitti 1000 pisteen rajan voittaen kymmenen kertaa kauden aikana.



Alle 14-vuotiaissa pojissa taistelu kärkisijoista oli tiukkaa ja voittajaksi selviytyi Teemu Pietikäinen.

Audi Alpine Ski Tourin finaalit laskettiin Kolilla

Alppihiihdon alle 14- ja 16-vuotiaiden Audi Alpine Ski Tourin finaalit laskettiin maaliskuun 20.-22. päivä Kolilla. Kokonaiscupin voitosta käytiin 220 laskijan joukossa tiukin taisto alle 16-vuotiaiden poikien sarjassa, missä Niklas Järvikare laski voittoon yhden pisteen erolla ennen Henrik Järvikareä.

Naisten sarjassa Nella Korpio jatkui vakuuttavaa jälkeä laskien neljännen kerran peräkkäin kokonaiskilpailun voittoon. Kolmesta aikaisemmasta voitosta kaksi on tullut alle 14-vuotiaiden sarjassa ja yksi alle 16-vuotiaiden sarjassa. Järvikaret ovat olleet kokonaiscupin kärkisijoilla 2012-2013 kaudella alle 14-vuotiaiden sarjassa.

Alle 14-vuotiaissa Erika Pykäläinen oli pitelemätön kauden kilpailussa ja voitto lohkesi kymmenen voiton turvin 1060 pisteellä. Nuorempien poikien sarjassa voittoon laski tiukan taiston jälkeen Teemu Pietikäinen.

Tytöt 14

- 1 PYKÄLÄINEN Erika Hyvinkään Slalomseura Sukkula 1060
- 2 VUORI Jenny Turun Slalomseura 888
- 3 PIIRAINEN Liisa Slalom-Seura 815

Pojat 14

- 1 PIETIKÄINEN Teemu Slalom Seura 894
- 2 NIEMINEN Miikka Pohjan Sport 836
- 3 VESALAINEN Julius Espoo Slalom 791

Tytöt 16

- 1 KORPIO Nella Espoo Slalom 982
- 2 LARILAHTI Kia Espoo Slalom 801
- 3 ANTIKAINEN Inka Espoo Slalom 598

Pojat 16

- 1 JÄRVIKARE Niklas Hyvinkään Slalomseura Sukkula 1076
- 2 JÄRVIKARE Henrik Hyvinkään Slalomseura Sukkula 1075
- 3 AATAMILA Leo Joensuun Pujottelijat 840

Tulokset kokonaisuudessaan Ski Sport Finlandin nettisivuilla.



Ski Sport Finlandin TEAM 2018 laskijat Kia Larilahti ja Nella Korpio juhliivat Kolilla kokonaiskierueen kärkisijoja alle 16-vuotiaiden tyttöjen sarjassa, vaikka molemmilla jäi useita kilpailuja väliin kansainvälisten kisojen vuoksi.

Rukan ja Pyhän kevätleireillä maajoukkuelaskijoiden kanssa rinteeseen

Alppiihtäjille ja freestylejunioreille on jälleen tarjolla tiivis lumileiripaketti loppukevään lumilla Rukalla ja Pyhällä. Ski Sport Finlandin harjoituskeskuksissa lasketaan huhtitoukokuun vaihteessa AJ Kemppaisen, Merle Soppelan ja muiden maajoukkuelaskijoiden johdolla.

Pyhällä järjestetään Merle Ski Camp –tekniikkaleiri Audi Tour ikäisille alppiihtäjille 25.-27.4.2015 sekä Rukalla lasketaan kouluikäisille freeski-laskijoille suunnatulla AJ Kemppainen Spring Campilla ja yli 12-vuotiaiden alppiihtäjien Ruka Alpine Ski Campilla 7.5.-10.5.2015.

*Ilmoittautumiset ja lisätiedot leireille
www.ruka.fi/tapahtumat ja myynti@ruka.fi*

Teksti TOIMITUS



AJ Kemppainen Spring Campilla hypitään esimerkiksi Bag Jumpille sekä hyödynnetään parkin viimeiset lumet erikoislinjoihin, jotka sopivat perus freestylelaskutaidot omaavalle laskijalle. Kuva Jussi Väätäinen.

Suomen alppiihtomaajoukkue pukeutuu myös jatkossa Haltin vaatteisiin

Suomen alppiihtomaajoukkue luottaa myös jatkossa Haltin urheilu- ja ulkoiluvaatteisiin harjoitus- ja kisarinteissä. Vuonna 1999 käynnistynyt yhteistyö jatkuu uuden sopimuksen myötä vuoteen 2016.

Halti tarjoaa alppimaajoukkueen käyttöön laadukkaat ja tekniset vaatteet ja varusteet rinteeseen sekä niiden ulkopuolelle. Tulevina kausina alppimaajoukkueelle suunnitellut varusteet tulevat myös heti kauden alusta lähtien yksinoikeusmyyntiin Intersporteihin, joten myös kuluttajat pääsevät nauttimaan laadukkaista Haltin maajoukkuemalliston tuotteista samaan aikaan maajoukkueurheilijoiden kanssa.

“Urheilijoille toimivat varusteet ovat yksi tärkeimmistä suorituksen vaikuttavista tekijöistä. Varusteiden tulee mahdollistaa sujuva toiminta vaativissa vuoristo-olosuhteissa sekä harjoituksissa että kisoissa. Alppimaajoukkueen ja Haltin välinen yhteistyö on ollut tuotekehityksen saralla pitkäjänteistä ja menestyksekkästä. Olemme erittäin tyytyväisiä jatkosopimuksen syntymisestä vetovoimaisen ja suomalaisen vaatebrändin kanssa”, Ski Sport Finlandin toimitusjohtaja Marko Mustonen kertoo.

Ski Sport Finland yhteistyön lisäksi Halti vaatettaa alppiihdon maailmancupissa kansainvälisen hiihtoliiton FIS:n henkilöstön.

Suomen alppimaajoukkueen käyttöön tulee monipuolinen valikoima erilaisia vaatteita ja varusteita Halti Skiwear & Halti Hardware mallistoista. Joukkueen harjoitteluasuna toimivan alppiihtotakin ja -housujen lisäksi urheilijat käyttävät erityisen kylmissä olosuhteissa Halti Primaloft takkia. Lasketteluasujen alla urheilijat käyttävät Haltin välisuja erilaisina yhdistelminä kerrospukeutuen vallitsevien olosuhteiden mukaan. Alppimaajoukkueen asukokonaisuuteen kuuluvat lisäksi Haltin talvikengät, pipot, laskettelusukat, sadevaatteet sekä matkustusasu Haltin leisure-mallistosta. Joukkueen kilpailupuvut valmistetaan mittatilaustyönä yhteistyössä Haltin ja ranskalaisen toimittajan kanssa. Varusteiden liikuttamiseen ja säilömiseen niin rinteessä kuin matkustaessa joukkue käyttää Haltin reppuja ja laukkuja.

HALTI

Ylläksen tapahtumassa palkintojenjakoa seurasi kiitettävän suuri joukko.



HAGLÖFS SUOMI SLALOM

houkuttelee joukolla kisaamaan

Vaikka tapahtumakiertueen finaalit ovat vielä edessä, on tänä vuonna Haglöfs Suomi Slalom –tapahtumissa ollut jo tuhansia osanottajia.

Teksti ANTTI ZETTERBERG Kuvat ARI TOIKKA

Jo 29. kertaa järjestettävän kiertueen peruselementit eli leikimielinen kilpailu, koko perheen yhdessäolo sekä hauskat oheisaktiviteetit eivät ole kuitenkaan muuttuneet, ainoastaan kehittyneet, vuosien varrella. Kilpailun tekee hauskaksi se, että kaikki laskevat samassa sarjassa ja tulos määräytyy ikä- ja sukupuolikertoimen mukaan.

”Suosion syy lieene se, että tarjoamme hauskan tapahtumapäivän kompaktissa paketissa pienellä kilpailullisella lisämausteella, sillä pikku kisa innostaa osallistujia”, kertoo kiertuetta järjestävän Suomi Event Oy:n toimitusjohtaja Jenni Aarniola-Lahtinen.

Lapsesta vaariin osallistujia

Suomi Slalomin tapahtumat on suunniteltu niin, että kaikille ja kaiken ikäisille riittää jotain ohjelmaa. Voi mennä kisaamaan eri sarjoissa, joita ovat pujottelu, lumilautailu ja telemark tai muuten vaan viettää aikaa rinteessä sekä kokeilla tapahtumien oheisaktiviteetteja. ”Meillä on ollut tänä vuonna tapahtumapäivissä mukana esimerkiksi Skodan pulkkaneliveto-kisa, Vitaliksen



Stiga-kisa sopii pikkuväelle mitä parhaiten.

Stiga-pujottelukisa sekä Dumlen isännöimä monolimbo”, mainitsee Aarniola-Lahtinen.

Tapahtumia on pidetty ympäri Suomen ja ne ovat keränneet osallistujia jopa silloin kun sää ei ole ollut kaikkein parhain. “Etenkin Etelä-Suomessa tämä talvi on ollut pimeä ja kostea, mutta silti tapahtumiin on tullut väkeä, vaikka aluksi meitä jännittikin kovasti miten väki liikkuu kun vettä tihkuttaa”, myhäilee Aarniola-Lahtinen tyytyväisenä.

Ensi vuonna pyöreitä vuosia

Suomi Slalom –tapahtuma täyttää komeat 30 vuotta ensi vuonna. Se on pitkä aika mille tahansa tapahtumalle. Aarniola-Lahtinen kertoo juhluvuotta jo suunniteltavan täysillä, mutta ei paljasta vielä mitä tuleman pitää. “Tiedotamme sitten kun olemme saaneet suunnitelmat valmiiksi, hoidetaan ensin tämä vuosi kunnialla loppuun”, hän sanoo.

- » Kauden 2015 Haglöfs Suomi Slalom finaali lasketaan Sappeella 18.-19.4.2015.
- » Voit ilmoittautua mukaan, mikäli olet sijoittunut kauden aikana 5 parhaan joukkoon. Lisätietoa www.suomislalom.fi



Pallaksella isoihin rinteisiin uskaltuivat myös perheen pienimmät.



Dumlen monolimbo on suosittua oheishjelmaa.



Tellusarjassa nähtiin kauden aikana varsin ryhdikkäitä suorituksia.



Pallaksen palkintojenjako.



Ylläksellä saatiin nauttia hyvistä keleistä ja henkilökuntakin oli energiaa täynnä.



Itävallan Anna Fenninger piti pahimman kilpakumppaninsa Tina Mazen takanaan. Palkintona oli suurin kokonaiskilpailun voittajan kristallipallo.



MÉRIBEL 2015
WORLD
CUP FINALS



Tasokkaat finaalit MERIBELISSÄ

Alppihiihdon maailmancupin finaalit kilpailtiin Ranskan Meribelissä maaliskuun puolivälin jälkeen hienoissa puitteissa. Maailman suurimman yhtenäisen hiihtoalueen järjestelyt toimivat moitteettomasti ja startit napsahdivat käyntiin sekunnin tarkkuudella. Lisäksi säät suosivat ja ilmapiiri oli valkoisen sirkuksen arvoista. Ainoastaan suomalaismenestys jäi puuttumaan, sillä ainoana tiensä finaaleihin selvittänyt Marcus Sandell ei pystynyt toisella laskulla parhaimpaansa.

Teksti JYRKI LEHTO Kuvat AGENCY ZOOM & JYRKI LEHTO

Finaaleihin pääsee lajissaan 25 parasta urheilijaa, joten voisi puhua pienoisolympialaisista. Keväästä huolimatta radat pysyivät yllättävän hyvässä kunnossa ja kestivät sekä miesten että naisten kamppailuissa mainiosti. Finaalien henkeä kohottaa selvästi se, että kaikki maailman parhaat laskijat ovat paikalla – sekä naiset että miehet. Arvatenkin mylläkkä oli melkoinen ja kuhinaa riitti tapahtuman ympärillä. Lisäarvoa toi myös suurimpien kristallipallojen metsästyksessä aina viimeisiin startteihin saakka.

Fenninger korjasi potin

Itävallan Anna Fenninger ja Slovenian Tina Maze kävivät viimeiseen kisaan saakka tiukkaa kamppailua suurimman

kristallipallon kohtalosta. Fenningerin päätöspäivän voitto suurpujottelussa sinetöi kamppailun itävaltalaisen eduksi ja miehissä Marcel Hirscher täydensi neljännellä perättäisellä kokonaiscupin voitollaan alppimaan menestystä.

Vauhtilajit olivat Yhdysvaltojen Lindsey Vonnin heiniä. Vonn jyräsi voittoon niin syöksyssä kuin supersuurpujottelussa onnistuen valtaamaan kolmannen sijan kokonaiscupissa. Slovenian Tina Maze pisti Anna Fenningerin ahtaalle, mutta ei voinut lopulta kuin kunnioittaa lopputuloksia viimeisen kisapäivän jälkeen.

Pujottelussa oli mukana paljon ruotsalaisväriä ja Frida Hansdotter nappasi toisen sijan vakuuttavilla esityksillään.



Lindsey Vonn ja Kjetil Jansrud ovat vauhtilajien valtiaita.

Yhdysvaltain Mikaela Shiffrin osoitti kuitenkin kylmähermoisuutensa viemällä viimeisenä laskijana sekä kilpailun että kokonaiscupin nimiinsä. Isäntämaan Nastasia Noens ja Laurie Mougel ilahduttivat runsaslukuista yleisöä ja virittivät äänijänteitä kelpo laskuillaan.

Kuningas Hirscher IV antoi tunnustusta Jansrudille

Itävallan Marcel Hirscher on huimien laskutaitojensa ohella kasvanut monella tavalla. Kansainvälisissä haastatteluissa englantia taittuu jo sujuvasti ja arvostus kansakilpailijoita kohtaan on normaalista itävaltalaisytyylistä selkeästi muita huomioivampaa. Norjan Kjetil Jansrud sai Hirscheriltä kehua ja itävaltalaisstähti toivoi kilpailun säilyvän jatkossakin tasaisena, sillä kovat ja reilut kilpakumppanit motivoivat häntä.

Supersuurpujottelussa Kanadan Dustin Cook yllätti Meribelin radalla, mutta vauhtilajien kuninkas oli kuitenkin loppujen lopuksi Kjetil Jansrud. Jämerä viikinki oli koko kauden tasaisen jäätävä niin

supersuurpujottelussa kuin Meribelin syöksynkin osalta.

Suurpujottelussa Jansrudin maanmies Henrik Kristoffersen tykitti kaksi loistolaskua ja osoitti huimaa suksitaituruutta. Nuoren miehen ura jatkuu tekniikkalajien parissa, mutta tulevaisuudessa hänet nähtäneen myös vauhtilajeissa taistelemassa kokonaiscupin voitosta.

Hirscher hoiti viimeisen päivän pujottelun nimiinsä näytöstyylin vievän samalla koko cupin Saksan Felix Neureutherin edestä. Kokonaiscupissa kolmannen sijan nappasi Ranskan väkivahva Alexis Pinturault.

Paljon pohdittavaa

Vaikka Meribelin finaalit olivat menestys alppihiihdon osalta, ei se sitä ollut suomalaisvinkkelistä. Marcus Sandell on kärsinyt monista vaivoista ja loukkaantumisista, ja hänelle todella soisi nousua sille tasolle, mihin taidot riittävät. Miehiässä on potentiaalia, sillä Samu Torsti, Eemeli Pirinen ja Andreas Romar ovat lahjakkaita, mutta kaikkien osalta riittää tehtävää.



Marcus Sandellin katse on suunnattu tiukasti jo tulevaan kauteen. Kuva Jyrki Lehto.



Maaillmancupin finaalit ovat juhlatapahtuma, joissa asuvalikoiman laajuus on suuri. Kuva Jyrki Lehto.

Naisissa on menossa ohimenokausi Tanja Poutiaisen jälkeen. Tulossa on seuraava sukupolvi, mutta lahjakkaiden tyttöjen nousu maailmancupiin vie vielä aikansa. Pienellä Suomella riittää muutenkin haasteita suurten alppimaiden joukossa, mutta onneksi johtavat henkilöt ovat neuvottelukykisiä ja päteviä hoitamaan kansainvälisiä suhteita. Yhteistyösopimusten lisäksi neuvottelut käyvät tiiviinä eri suksimerkki- en kanssa ja laskijoilla on edessään maailmancupin päätyttyä rankat suksitestit.

Finaaleihin oli saapunut Suomen joukkueen yhteistyökumppaneita ja heistä kyllä huokui arvostus niin lajia kuin urheilijoita kohtaan. Tapahtuma luo erinomaisen pohjan verkostoitumiselle ja tarjoaa huikeita elämyksiä upeissa puitteissa. Alppihiihto ei ole Suomessa ykköslaji, mutta asiat on osattu taustalla hoitaa hienosti.

FIS haluaa kehittää tapahtumia

Kansainvälinen hiihtoliitto FIS pitää kokouksia säännöllisesti ja aina finaalien aikaan. Päättäjien intresseissä on edelleen levittää alppihiihtoa maailmanlaajuisesti ja parantaa tapahtumien organisointia sekä hakea mahdollisimman paljon erilaisia yhteistyön muotoja. Keskusteluja on käyty mm. lumilautailun ja freestylen kilpatapahtumien yhdistämisestä samalle paikkakunnalle, jolloin tapahtumasta saataisiin entistä näyttävämpi. Tapahtumien järjestäminen olisi samalla kustannustehokkaampaa ja vähentäisi rasittavaa matkustamista.

Erilaisten tapahtumien tarjonta on suuri ja FIS:ssa on ymmärretty, että tuleen ei voi jäädä makaamaan, vaan ihmisille on tarjottava niin houkuttelevia kilpailuja, että heidät saadaan kiinnostumaan. Tietysti kaiken taustalla liikkuu myös raha ja politiikka, mutta kokonaisvaltaisesti FIS:ssa on ymmärretty nykymaailman meno.

Ja jälleen kun palataan Suomeen, niin on hienoa, että lajin parissa riittää nuoria harrastajia. Heille tietenkin ovat esikuvat tärkeitä ja sillä tiellä tehdään ankarasti työtä. Eikä kyse ole pelkästään alppilajeista, vaan kaikista talvilajeista.

ALPPIHIIHDON MAAILMANCUP – OVERALL

Naiset

- » 1. FENNINGER Anna AUT 1553
- » 2. MAZE Tina SLO 1531
- » 3. VONN Lindsey USA 1087

Miehet

- » 1. HIRSCHER Marcel AUT 1448
- » 2. JANSRUD Kjetil 1288
- » 3. PINTURAUPT Alexis 1006
- » ..62. SANDELL Marcus 108
- » ..96. TORSTI Samu 46
- » ..147. PIRINEN Eemeli 4

Suurpujottelu miehet

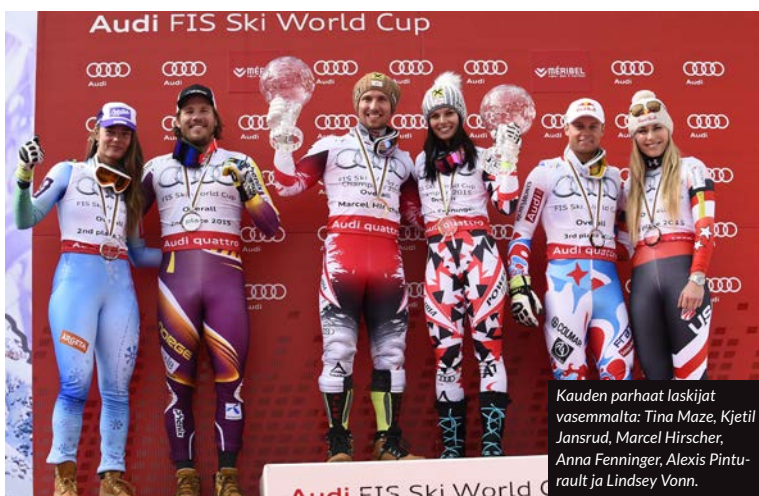
- » 1. HIRSCHER Marcel AUT 690
- » ..18. SANDELL Marcus 108
- » ..26. TORSTI Samu 46
- » ..50. PIRINEN Eemeli 4



Marcel Hirscher laski viimeisen päivän pujottelun näytöstyylillä vieden samalla koko cupin Saksan Felix Neureutherin edestä.



Marcel Hirscher laskee viimeiset käännökset ranskalaisyleisön hurratessa taustalla.



Kauden parhaat laskijat vasemmalta: Tina Maze, Kjetil Jansrud, Marcel Hirscher, Anna Fenninger, Alexis Pinturault ja Lindsey Vonn.



Lindsey Vonn jyräsi voittoon niin syöksyssä kuin supersuurpujottelussakin.

MAAJOUKKUEIDEN MATKASSA – MM-kisakausi 2015 päätökseen

Kulunut kausi alppi- ja freestylehiihdon maailmancupissa päätettiin Ranskan alpeilla, kun freestylehiihdon finaalit laskettiin Megevessä ja alppihiihdon finaalit Meribelissä. Maajoukkueet suuntaavat SM-kisoihin ja kevätleireille kotimaan lumille. Valmistautuminen tulevaan kauteen alkaa heti edellisen perään.

Kuvat JUSSI VÄÄTÄINEN JA AGENCY ZOOM



Jouni Pellinen oli ski crossin maailmancupin lopputuloksissa 23:s ja pisteitä kauden aikana kertyi 142, joka oli eniten kaikki suomalaiskilpailijat huomioiden alppi- ja freestylehiihdon maailmancupeissa. Kuva Agence Zoom.



Alppihiihdon MM-kisoihin valmistautuvat Marcus Sandell (edessä), Eemeli Pirinen, Joonas Räsänen ja Samu Torsti (oikealla) laskevat kohti Vailin hiihtokeskuksen ala-asemaa maajoukkueen mediapäivänä. Kuva Jussi Väättäin.



Jimi Salonen laski ainoana suomalaikumparelaskijana Megeven finaalissa. Maailmancupissa Salonen sijoittui 22:ksi, 86 pisteellä. Olkaapäivän vuoksi kauden etuajoissa lopettamaan joutunut, mutta jo huhtikuussa takaisin rinteessä oleva Jussi Penttala oli lajicupin 27:s 68 pisteellä ja uran ensimmäiset maailmancupin pisteet Japanissa laskenut Topi Kanninen 47:s 11 pisteellä. Kuva Agence Zoom.



Aleksi Patja laski finaalieihin Silvaplanan maailmancupissa ja sijoittui niissä kahdeksanneksi. Ski slopestylen maailmancupissa Sami Säkkinen oli parhaana suomalaisena kuudes, Patjan sijoitus oli 17:s, Miika Virkki oli 24:s, Joonas Kangas 32:n ja Otso Räsänen 39:s. Ski halfpopen maailmancupissa Kalle Hildén oli 16:sta. Kuva Jussi Väättäin.



Joonas Räsänen jatkoi kauden aikana vahvoja otteita ja erinomaiset FIS-pisteet tarjoavat hyvän lähtökohdan ensi kauteen. Vailissa Joonas oli kuin kotilumilla, opiskelupaikan sijaitessa Coloradon vieressä New Mexican osavaltiossa. Kuva Jussi Väättäin.



Marcus Sandell vauhdissa Vailin harjoitusrinteen alkujyrkällä. Tuloksena MM-kisoista oli 12. sija ja Samu Torsti kipusi 21:ksi. Kuva Jussi Väättäin.



FREE'KEND – vapaalaskijoiden oma viikonloppu Pyhällä

Maaliskuun 19.-22. päivä Pyhällä päästiin laskemaan neljättä kertaa järjestettävän vapaalaskutapahtuma Free'kendin merkeissä. Lisääntyvän suosion myötä tänä vuonna neljän päivän aikana Free'kendissa nähtiin ennätysmäärä osallistujia. Suksilla ja laudalla oli saapunut laskemaan yhteensä yli sata osanottajaa.

Tapahtumasta vastaavan Jusu Toivosen tavoitteena on ollut tehdä Free'kendista tapahtuma jokaiselle vapaalaskijalle taitotasosta riippumatta.

”Ideana on, että täältä löytyy kaikenlaista tekemistä. Kisojen lisäksi on vapaalaskuklinikkaa, joogaa ja esimerkiksi mahdollisuus päästä kokeilemaan lumiturvallisuus välineitä. Emme Free'kendin kanssa halua profiloitua pelkästään vain kilpailutapahtumaksi.”

”Tapahtumana Free'kend on kaikille avoin, mikä näkyy myös osallistujissa. Meillä käy myös tavan harrastajia näiden ammattilaskijoiden lisäksi. Olemme koko kansan tapahtuma”, kertoo Toivonen.

Idea Free'kendiin on lähtenyt vastaavanlaisista tapahtumista ulkomailla. Pyhä tarjoaa hyvät olosuhteet vapaalaskutapahtumalle.

”Tänä vuonna meillä oli mukana ensimmäistä kertaa myös

osanottajia Suomen rajojen ulkopuolelta. Junioreiden sarjassa oli mukana myös kaksi virolaista laskijaa”, Toivonen kertoo.

Viikonlopun aikana on mahdollista kisata kolmessa eri kilpailussa, joista jokaisessa on avoin sarja, kutsusarja ja uutuutena Salomonin juniorisarja. Avoimeen sarjaan ovat tervetulleita kaikki laskijat, vaikka aikaisempaa kisailukokemusta ei olisikaan. Junnusarjassa paikkoja oli rajoitetusti. Kolme eri kilpailua ovat AEE Magicam Ride, Ortovox Poker Rando sekä Haglöfs Freeride.

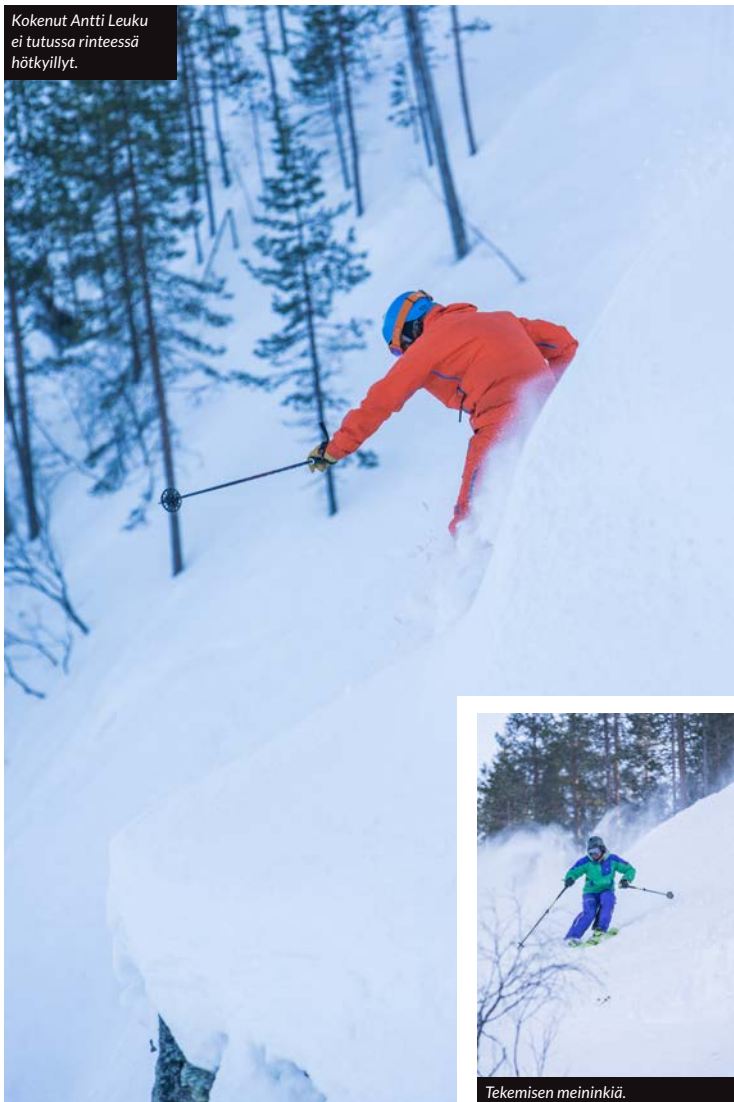
Viikonlopun aikana kisat halutaan viedä läpi rennossa hengessä ja suorituspaikat on suunniteltu niin, että ensikertalaisetkin voivat osallistua turvallisesti. Kisoissa parhaiten pärjänneet nais- ja mieslaskijat kruunataan kukkulan kuningattareksi ja kuninkaaksi.

Tänä vuonna laskijat saivat nauttia täydellisistä olosuhteista

”Lumiolosuhteet olivat varmaan parhaimmat ikinä. Lumitilanne täällä Pyhällä on sen verran hyvä”, kehui Toivonen olosuhteita.

Uuden Salomonin juniorisarjan myötä viikonloppuna paikan päällä nähtiin nuoria laskijoita runsain joukoin. Varsinkin tunnelma juniorisarjan kisoissa oli käsin kosketeltavissa.

Kokenut Antti Leuku ei tutussa rinteessä hätkäillyt.



Tekemisen meininkiä.

Aittokuruun paistoi aurinkokin ja yleisön oli mukava seurata kilpailijoiden suorituksia.



”Juniorisarjassa laskijoita oli mukana kolmisen kymmentä junnua ja tunnelma oli mahtava. Tulijoita olisi ollut enemmänkin, mutta rajasimme osallistujamäärän niin, että kisa pystytään viemään hyvin läpi”, kommentoi Toivonen.

Kovimmat kehut itselleen keräsi juniorisarjan lisäksi miesten kisaan osallistunut 14-vuotias Iisakki Lemmetty, joka teki näyttävän takaperivoltin isolta kalliolta kahden puun väliin. (kuva löytyy tämän lehden kannesta)

”Iisakki on 14-vuotias kaveri, jonka perässä eivät aikuisetkaan pysyneet perässä”, naurahtaa Toivonen.

FREE’KEND 2015 TULOKSET

- » Kukkulan kuningas: Iisakki Lemmetty
- » Kukkulan kuningatar: Sanna Kyllönen
- » Kukkulan juniorikuningas: Topi Kuivalainen
- » Kukkulan juniorikuningatar: Liina Kuivalainen
- » Lisätietoa ja tuloksia löydät Free’kenden Facebook sivuilta!
- » www.facebook.com/PyhaFreekend

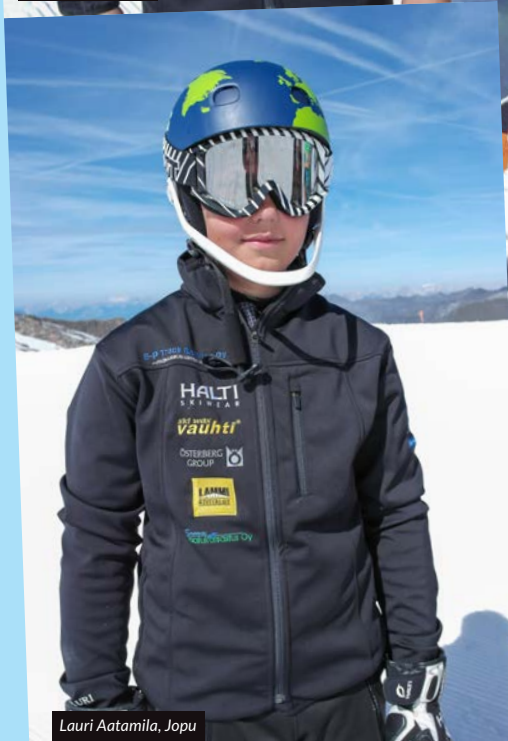


Osallistujissa oli ilahduttavan paljon nuorta polvea.

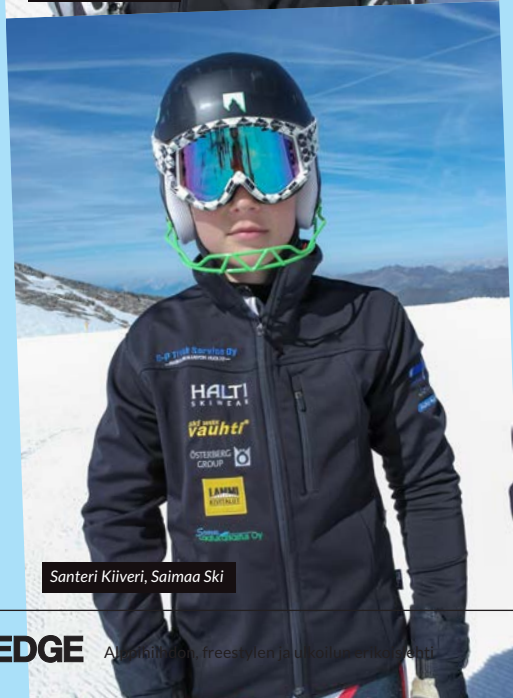
Teksti SANNI KIVIPELTO Kuvat TEEMU MOISIO



Miro Koivula, SHS



Lauri Aatamila, Jopu



Santeri Kiiveri, Saimaa Ski

NORTHERN BLIZZ SKI TEAM FINLAND – intohimosta alppihiihtoon

Elettiin kevättä 2014. Audi Tour ja SM-kilpailut oli saatu laskettua. Kuusi laskijaa neljästä eri seurasta huomasi olevansa vailla valmentajaa tulevalle kaudelle. Halu kehittyä alppihiihtäjänä oli palava. Onneksi nuorten alpinistien vanhemmat uskalsivat seurarajat ylittäen miettiä yhteisen tiimin perustamista.

Voimavaroja saatiin kerättyä yhdessä niin, että mukaan saatiin päätoiminen valmentaja. Alkoi tulevan kauden suunnittelu, jonka tavoitteena oli valmistaa nuoria ammattimaiseen harjoitteluun ja edessä hämmöttävään tavoitteeseen päästä alppikouluun.

Tavoitteiden asetanta

Valmennuksen päätavoitteeksi asetettiin urheilijoiden valmiuksien kehittäminen siten, että sekä fyysiset- että laskutaidolliset kyvyt olisivat alppikouluun pyrittäessä koulujen asettamien kriteerien tasolla. Tämä tarkoitti jokaisen laskijan vuosiohjelmassa noin 550-650 tuntia harjoittelua.

Fysiikkaleirit valmennuksen ytimessä

Tiimin toiminta rakentui kevät- ja kesäkaudella jokaisen kuukauden ensimmäisen viikon viettämiseen yhteisellä fysiikkaleirillä. Jokaisen leirin teema oli aina erilainen,

” Majapaikka oli tarkoituksella valittu alhaalta Mayrhofenista, jossa joka päivä jatkettiin mäen jälkeen uurastamista fysiikan kehittämisen kanssa. Toki alppien tarjoamia elämyksiäkään ei unohdettu ja moni kävikin ensimmäistä kertaa kapuamassa kunnon kiipeilyreittejä. ”

kunkin harjoitusjakson pääpainon mukaan. Tarkoituksena oli, että jokainen nuori pystyy omaksumaan uuden tyyppiset harjoitukset, joita jatkettiin leirin jälkeen omatoimisesti jokaisen henkilökohtaisen ohjelman mukaan.

Tavoitteellista harjoittelua ohjaa harjoituspäiväkirjan täyttäminen, joka on yleensä aika monelle urheilijalle yllättävän haasteellista. Urheilijoiden on vaikea nähdä mikä merkitys harjoitushistorian seurannalla voi uran kannalta olla.

Heinäkuussa tiimi teki ensimmäisen muistelumatkan lumille Hintertuxiin. Leirillä laskettiin paljon vaparia hyvissä olosuhteissa. Majapaikka oli tarkoituksella valittu alhaalta Mayrhofenista, jossa joka päivä jatkettiin mäen jälkeen uurastamista fysiikan kehittämisen kanssa. Toki alppien tarjoamia elämyksiäkään ei unohdettu ja moni kävikin ensimmäistä kertaa kapuamassa kunnon kiipeilyreittejä.

Läksyt leirillä

Alkusyky taittui samalla rytmillä kuin kesäkin. Kerran kuukaudessa kokoonnuttiin yhteisille fysiikkaleirille. Koulujen alettua päivät leireillä tuntuivat urheilijoista ehkäpä vieläkin raskaammilta, sillä tiimin jokaiseen leiripäivään kuuluu kaksi tuntia ohjattua läksyjentekoa. Tällöin oppilaat tekevät opettajiltaan saamia tehtäviä ja heillä on mahdollisuus kysyä opettajalta apua uusien asioiden opiskeluun.

Syys- ja lokakuussa tiimi vietti jälleen kaksi 10 päivän lumileiriä Hintertuxissa. Marraskuussa siirryttiin Suomen lumille ja leirityksen keskipisteeksi muodostui lumivarmat olosuhteet tarjoava Ruka.

Rukalta tehtiin useita päivän harjoitusreissuja Sallaan ja Pyhälle. Audi Tourin alkaessa kaikilla laskijoilla oli hyvä lumituntuma ja taisipa olla jo kova polte kokeilemaan laskuvauhtiaan muita kollegoja vastaan. Valitettavasti tiimin osalta ei välttytty loukkaantumisilta, kun aivan Rukan kisojen alla yhden jäsenen nilkan kasvulevy murtui.

Kehittyminen urheilijana

Audi Tour sujui tiimin laskijoilta mukavasti ja menestystäkin tuli kivasti. Punaisena lankana kuitenkin koko kauden ajan on ollut kehittyminen urheilijana, jossa kilpailumenestys on vain yksi mittari monien muiden joukossa. Hauskan pitämisen rinteessä ja harjoittelussa on myös todella tärkeä tekijä mikä saa tiimin nuoret viihtymään lajin parissa.

Tiimi jatkaa harjoittelua ja leirityksiä aina toukokuun puoliväliin, jolloin aika hieman hengähtää ja huilata, ennen katseen suuntaamista seuraavaan kauteen ja vielä moneen sen jälkeiseenkin talveen.

Teksti MIKA RANTALA

Kuvat MIKA RANTALA & MARKO KOIVULA



Leo Aatamila, Jopu



Essi Pöytälaakso, SHS



Oskari Jokiahho, SHS



MARCUS SANDELL

menestyy myös kalavesillä

Suurpujottelija Marcus "Mare" Sandellin kisakausi on tämän lehden ilmestyessä loppusuoralla. Toki ammattiurheilijan elämässä harjoittelu on aina etusijalla, mutta kun pitää rentoutua, ottaa Mare kalavehkeet kinaloon ja lähtee vesille tyhjentämään ajatuksiaan.

Teksti ANTTI ZETTERBERG Kuvat ANTTI ZETTERBERG, AGENCY ZOOM

Ski Sport Finlandin kesäpäivä 11.6.2014, Vuosaari, Helsinki

Minulla on ammatti, jossa pääsen niin lumille kuin vesillekin työn puolesta. Sen ajan kun EDGE ei ilmesty, päätoimitan yli 10 vuotta sitten perustamaani Kalastus-lehteä. Viime kesäkuussa otinkin alleni kalaveeneen ja ajoin sillä Vuosaaren Ski Sport Finlandin järjestämään kesäpäivään.

Heti paikalle saavuttuani huomasin Maren patsastelemassa laiturilla ja ehdotin hänelle, että josko mentäisiin kalaan kun kerran olemme kummatkin koukussa lajiin. Välillä jotain muutakin juteltavaa kuin kisatunnelmat. "Totta kai mennään!", kuului vastaus ja kalentereiden tarkistuksen jälkeen päiväksi valikoitui 25.9.

Mare on täysiverinen kalamies

Maren kotipaikkakunnan, Kauniaisten, oma laskettelurinne sijaitsi aivan hänen lapsuudenkotinsa läheisyydessä, joten laskettelu valikoitui päälaajiksi jo hyvin varhain. Kesäkaudella taas kalastus on Marelle näytellyt aina tärkeää roolia elämässä. "Aloitin laskemisen kolmevuotiaana ja kalastuksen noin neljä tai viisivuotiaana", hän kertoo astuessaan veneeni kyytiin.

Sandellin perheen kesäpaikka sijaitsee Sipoon saaristossa, jossa Mare kalasteli serkkunsa kanssa pitkiä päiviä ja oppi ymmärtämään lajin salat. "Muistan, kun pienenä odotin aina keväisin mökille ja siellä kalastamaan pääsyä. Kalastaessa ei aika tuntunut koskaan liian pitkältä. Nyt kalastus on hauskaa ajanviettoa kavereiden kanssa ja luonnosta nauttimista", kertoo yli 150 matkapäivän mies.



Maren tämän kauden urakka alkoi hienosti Söldenin jäätiköltä. Tuloksena seitsemäs sija. Kuva Agence Zoom.

Päivän ottivärin hakemista.



” Ajattelin, että auringonvalossa perhon kimmeltävät hileet saattaisivat ärsyttää kalat iskuun ja näin kävikin. ”

En ole Marea aiemmin tuntenut muuta kuin työn kautta, mutta käy heti selväksi, että kalamies on kalamiehelle tuttu heti ensimetreiltä alkaen. Ajaessani kohti Porkkalanniemen itäpuolella sijaitsevia apajia, emme puhu alppiihhdosta sanaakaan, vaan puheessa vilahtelevat kalastuksen termit ”metrihauki”, ”c&r”, ”hidasuittainen” ja niin edelleen.

Kehukaloja

En malta olla kysymättä Marelta hänen ennätyskaloistaan. ”Suurin haukeni on himpun verran alle kymppi, 9,6 kiloa, ja suurin taimen 4,6 kiloa. Sitten joukkoon mahtuu nuoruusajoilta melkein kilon ahvenia sekä

muutaman kilon kuhia. Haukea kuitenkin pääasiassa kalastan – ja perholla”, hän kertoo.

Maren saldo on kunnioitettava, jos sitä vertaa vaikka omaani, jossa suurin hauki on 9,3 kg, taimen 4,85 kg, ahven 1,6 kg ja kuha 4,4 kg. Ottaen huomioon, että Mare on 150 päivää vuodesta kisamatkoilla ja hän ehtii käydä vuoden aikana noin 15 kertaa kalassa, on hänen suorituksensa huomattavasti omaani parempi.

”Suurin osa ajastani menee alppiihhdon tai fysiikkatreenien parissa, joten kalastuksesta löytyy juuri se oikea vapauttava fiilis. Erityisesti nautin niistä hetkistä, kun näen mahdollisen lymypaikan, perho laskeutuu oikeaan kohtaan ja kala iskee kiinni. Se on kuin adrenaliinia”, Mare juttelee.

Haukipaikoilla

Sää oli syyskuun loppupuolen sääksi jopa kesäinen. Lämpöä oli 18 astetta ja taivas pilvetön. Tuulta ei ollut juuri nimeksikään, mitä nyt pinta oli vähän rikki. Veden lämpö oli noin 15 asteen haminoilla, mikä ei lupaisi ainakaan mitään huippusyöntiä. Hauet ovat kirkkaalla ja tuulettomalla kelillä arkoja.

Sovimme taktiikan jo ajaessamme: Mare kalastaisi perholla ja minä heittelisin uistinta, jotta saisimme mahdollisimman nopeasti selville päivän pelin hengen. Perhoina Mare käytti isoja joulukuusenkoristeita muistuttavia haukiperhoja ja minä heittelin hauenkalastuksessa suosittuja isoja kumikaloja eli haukishadeja sekä erilaisia jerk-uistimia, joita uitetaan vapaa liikuttellen tai kelaustahtia vaihdellen.

Heti ensimmäisestä paikasta saan peräänin noin kolmen kilon hauen. ”Äh, ollaan sun mansikkapaikoilla ja tiesit, mikä toimii”, Mare kuumottaa. ”No, kunhan kokeilin vaan jotain väriä, mutta kuten huomaat, kala ei iskenyt siihen vaan vain seurasi eli ei osunut oikeaan”, kuittaen takaisin samalla kun käteni hamuavat uistinrasiasta uutta viettelystä.

Kii-o!

Kii-o! On ehkä kalavesillä erinäisten sadattelujen ohella useimmin kuultu sana. Kaikki lajia harrastavat tietävät, mitä kii-o:n sanominen merkitsee. Kelataan uistin tai perho pois tieltä ja ruvetaan joko kuvaamaan tai valmistelemaan haavia. Tällä kertaa kii-o:sta vastasi Mare, joka onnistui tartuttamaan parin kilon luokkaa olevan pirteän hauen. Pienehkö kala ei aiheuta muita toimenpiteitä

kuin hellävaraisen vapautuksen. ”Vapautan suurimman osan kaloistani, Jos tarvin, otan vuodessa pari ruokakalaa, ei enempää tarvitse väkisin kotiin kantaa”, Mare kertoo. Hän edustaa selkeästi nykypäivän kalastajaa, jolle tärkein arvo ei ole papitettujen kalojen määrä vaan yhdessä vesillä vietetty laatuaika. Toki ylös otettu kala silloin tällöin tarjoaa hauskaa vaihtelua ruokapöydässä. ”Kohtuus kaikessa”, hän toteaa.

Lisää tapahtumia

Kalastuksessa puhutaan paljon tapahtumista. Sillä tarkoitetaan joko saatua kalaa, tärppejä, seuroita (kala seuraa uistinta, mutta ei iske) tai karkuutettua kalaa. Mare löytää päivän juonen ja uittaa perhoaan rauhallisesti rakkolevypusikoiden tuntumassa. Saamme nauttia jopa pienimuotoisesta syöntipurskeesta, jolloin Maren hileperhoon ottaa hauki toisensa jälkeen. ”Ajattelin, että auringonvalossa perhon kimmeltävät hileet saattaisivat ärsyttää kalat iskuun ja näin kävikin”, Mare myhäilee allekirjoittaneen kärvistellessä vielä apina selässä.

Olen kalastanut pohjoismaisten eturivin perhomiesten kanssa ja Mare kalastaa käytännössä samalla tasolla. Paikkavalinnat, vaivaton, mutta tehokas heittotapa sekä hyvin luettu peli kertovat kokemuksesta. Kalan napattua väsytyks ja kalan käsittely on hallittua – vuodet Sipoon vesillä ovat koulineet.

Jatkamme erääseen hyvinkin vaatimattoman näköiseen paikkaan, jossa tiedän metrihaukien lymyilevän. Mare ihmettelee paikkavalintaa. ”Silokalliota ja syvää vettä, ahventako meinaat yrittää?”. ”Paikan salaisuus on vedenalaisessa penkassa, josta alkaa syväne, johon virtaus kuljettaa ravintokalaa. Täällä isommat hauet käyttävät niitä. Anna perhon vajota vähän pidempään”, rohkaisen Mare. Näytän itse mallia, heti ensimmäisellä heitolla jerkkiäni lähtee seuraamaan metrihauki. Pysäytys, vajotus ja pieni nykäys. Ei ota!

Ei kannata kalastaa itseään hapoille

Ovatpa kalat tänään passiivisia, selkeästi perhomiehen päivä. Toisaalta Marekaan ei onnistu saamaan tästä mitään, joten lähdemme läheiseen Stora Brändön leirisaareen grillaamaan ja jauhamaan lisää kalajuttuja.

Itse tekemieni hampurilaispihvien paistuksessa grillissä on hyvää aikaa fiilistellä. Koska Marella on kauden alku Söldenissä lähellä, kääntyy keskustelu luonnollisesti myös tulevaan kauteen. ”Alppiihihto on ollut tärkein osa elämäni niinä monta vuotta, että en osaa oikein ajatella tähän aikaan muuta. Jatkossa reissaaminen hieman helpottuu, sillä tyttöystäväni opiskelee Firenzessä, josta on Alpeille huomattavasti lyhyempi matka kuin Suomesta. Minulla on siellä hyvä tukikohta, johon pääsee kätevästi kisa- tai leirimatkan jälkeen”, Mare kertoo savun leijaillessa grillistä.

Hampurilaisia mutustellessamme Mare myhäilee ja kysyy vielä pari paikkavinkkiä. Siitä keskustelu lähteekin jälleen kalastuksen maailmaan eikä taukoa ennen kuin jätän hänet kotirantaan. Hieno päivä vesillä hienossa seurassa!

Epilogi

En tiedä oliko hampurilaisilla vai hyvällä kalapäivällä vaikutusta, mutta Söldenin avauksessa Mare sijoittui komeasti seitsemänneksi.



Eväät tulevaan (nyt jo menneeseen) kauteen.



Niklaus Bauer, Antti Guttorm vai Mika Vainio? Ei, vaan Marcus Sandell. Otteissa ei ole mitään eroa verrattuna edellä mainittuihin perhokalastuksen supertähtiin.



Perho osoittautui kirkaana ja tyynenä päivänä uistinta tehokkaammaksi.

"PAPPA BETALAR!"

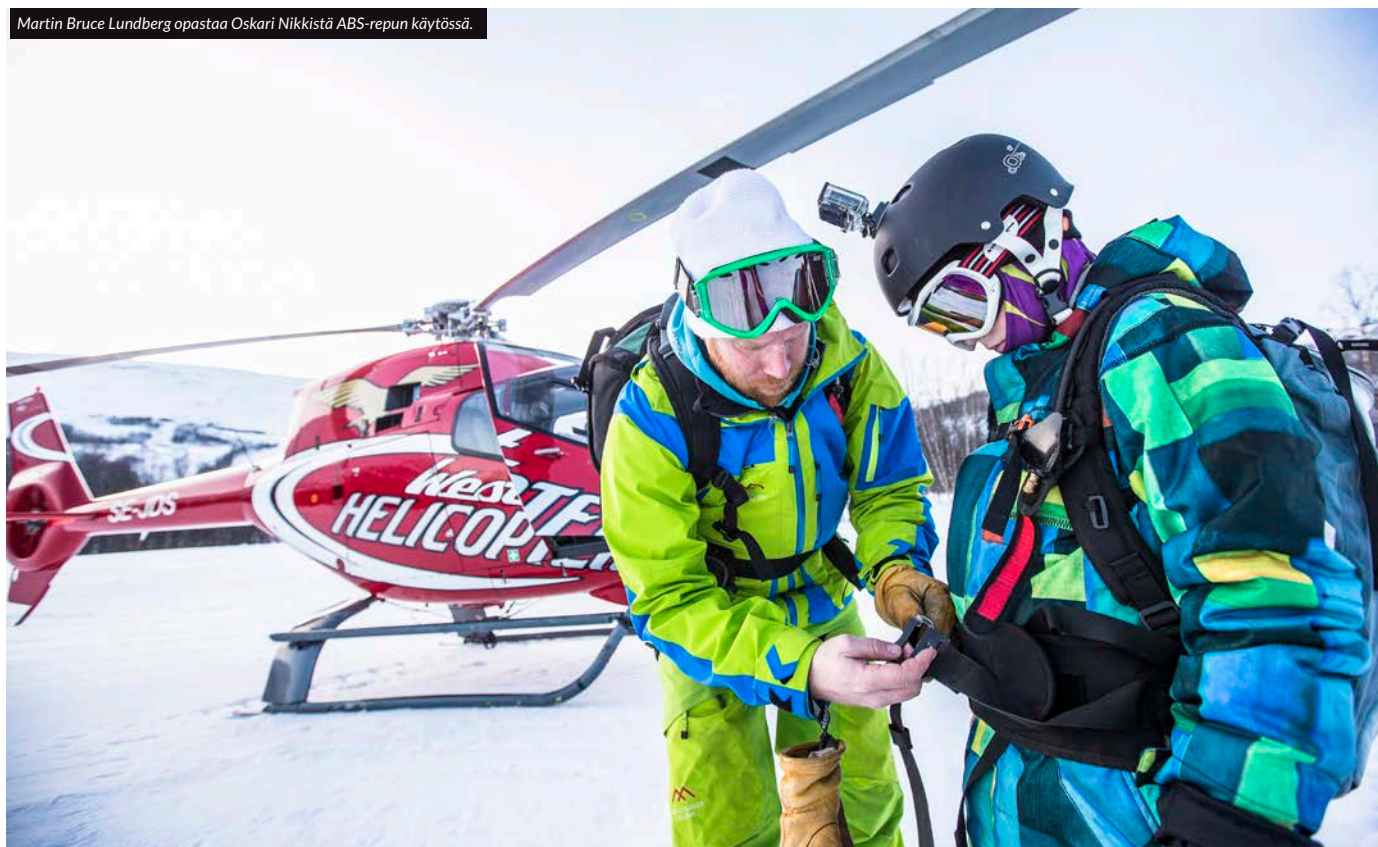
Helihihtämässä juniorin kanssa

Helihihto on kallista ja se on harvojen oikeus. Sitä voi harrastaa vain kaukana ja monille se on ikuinen haave suksilla. Juniorien kanssa sitä ei voi tehdä laisinkaan.

Teksti ja kuvat MIKKO NIKKINEN



Martin Bruce Lundberg opastaa Oskari Nikkistä ABS-repun käytössä.



Rinnehiihdestä, kotimaan töppyröiltä – tai mistä tahansa hoidetuilta baanoilta offareille loikkaaminen on aina iso askel. On-sightinä laskeminen on laji sinänsä, tilanteiden ennakoiminen ja vauhdinsäätely sekä olosuhteiden ymmärtäminen vaatii omanlaisensa huomion. Mittakaavan muutos suureen rinteeseen vuoristossa on vielä oma kokonaisuutensa.

Nykynuorison street-laskeminen, reilaaaminen ja parkkitouhu urbaanissa maailmassa ovat osittain varsin kaukana offarilaskun vaihtelevien ja ennakoimattomienkin luonnonolojen hanksaamisesta. Paljon siinä on toki yhteistäkin, hyvä suksikontrolli, tasapaino ja laskuteknikka voivat olla sovellettavissa rinteiden ulkopuoliseen laskettelemiseen. Suin päin ei tule lähteä suksimaan rinteiden ulkopuolelle, se lienee sanomattakin selvää. Miten homman voi hoitaa miellyttävästi – jos junnulle haluaa raottaa vuoristomaailmaa?

Hyvä laskutaito on välttämätön

Suksilla pitää siis pysyä ja laskeminen on oltava hallinnassa siten, että yllätyksiin pystyy reagoimaan turvallisesti rinteessä. Suin päin suuriin mäkiin ei ole syytä lähteä. Suurempien mäkien laskemisen tuntumaa on hyvä hakea ensin esimerkiksi isomman keskuksen rinteistä ja sitten metsälaskusta tai

lähioffareista. Esimerkiksi Pohjois-Ruotsin keskuksista Björklidenissä ja Riksgränseissä se onnistuu rinteiden lähialueilla sekä niiden läheisyyteen merkityillä offarialueilla turvallisesti.

Siellä voi hakea laskulinjoja sekä yleistä tuntumaa rinteiden ulkopuolella laskemiseen – suuremmissa mittakaavassa hiihtolähestymisten ja poistumisten kanssa. Jokaisesta laskusta voi tehdä oman retkensä ja samalla junnut voi tutustuttaa ajatukseen on-sightinä laskemiseen, lumen ja laskumaaston arviointiin. Tärkeä opittava on myös asenneilmapiiri, sillä offareille mennään nauttimaan eikä suorittamaan. Jokainen käynti voi olla oma reissunsa juoma-, eväs- ja tuumailutaukoineen.

Onko helihiihto kallista?

Helikopterihiihtäminen on vähintäänkin kallista tai joillakin mittareilla mitattuna kalleinta laskemista. Kopteri ei nouse ilmaan ilman rahaa. Mistä rahat siihen? Käännetäänpä muki tai vaikka viinilasi toisinpäin. Jos hiihtolomaileva perhe suuntaakin tutun Suomen Lapin sijaan muutaman pituuspiirin verran länteen joutumatta Atlantin valtamerialle, helihiihtämään pääsee esimerkiksi Ruotsin tunturikeskuksissa.



Kopterin nousun odottelu lienee yksi helihiihdon jännittävimmistä hetkistä, kenelle tahansa.



Oppaat hoitavat varusteiden laittamisen valmiiksi.



Vispilä pieksee lunta, mutta se ei tunnu missään.



Isä Mikko (oikealla), poika ja oppaat.

"Helihiihtoretkellä mennään oppaan perässä ja laskijan taitojen ehdoilla"

Millä rahalla?

Jos perheen vanhemmat jättävät rinneoluet, afterskin snapsit sekä pakolliset illallisviinipullot juomatta, sillä rahalla hiihtää huipun jos toisenkin, edullisimmillaan muutaman nousun paketin saa alle kolmellasadalla eurolla ja päivän laskee reilulla kuudellasadalla eurolla per henkilö. Se on tietysti oma lisänsä hiihtoloman budjettiin, mutta se voi olla myös loman ja laskukauden huipennus. Käytännössä laskuretkelle ei tarvita muuta kuin edellä mainitut taidot, oikea asenne ja lasketteluvälineet. Kaiken muun voi vuokrata.

Opaspalvelu kuuluu hintaan

Arctic Guides AB:n UIAGM vuoristo-opas Martin Bruce Lundberg opastaa lumiturvallisuusvälineiden käytössä. ABS-lumivyöryreppuun pakataan lapio ja sondi. Laskijan päälle laitetaan lumivyörypiippari, jonka käytön perusteet harjoitellaan ennen lähtöä. Repun käytössä selvitetään laukaisukahvan käyttö, sen kytkeminen kiinni sekä poistaminen lennon ajaksi. Lisäksi Lundberg opastaa helikopterin läheisyydessä toimimisen. Asiakkaat eivät ota suksia tai sauvoja koneesta tultaessa, vaan hän lastaa ne maahan, jossa ensikertalainenkin odottaa.

Ensinousu

Ensimmäinen ilmannousu nostaa varovaisen, mutta aavistuksen epäroivän hymyn 13-vuotiaan alpinistin huulille. Kun kopteri jättää vuoren huipulle, lähtee Lundberg laskemaan edellä. Juniori piirtää ensimmäiset suksenjälkensä neitseelliseen vuorensenimään. Sujuvalla pakkoruotsilla hän toteaa laskun päätteeksi, että "Vilken känsla - pappa betalar!" Kopteri nousee pian ilmaan ja epäroivä hymy on muuttunut iloiseksi virnistykseksi.

EDULLISTA HELIHIIHTOJA

- » Helihiihtoa Björklidenissä (Arctic Guides AB)
- » 3 huippua 2 700 kruunua eli 290 euroa
- » 7-10 huippua, lentoaika 1 h, 5 900 kruunua eli 640 euroa
- » Koko päivän helihiihto 10-12 huippua, lentoaika noin 1,5 h, 7 900 kruunua eli 1075 euroa
- » Hinnat sisältävät helikopteripalvelut, UIAGM-oppaan palvelut, turvallisuuskoulutuksen, lumiturvallisuusvälineet: lapion, sondin, piipparin sekä ABS-lumivyöryreppu.
- » Lisätietoa: www.arcticguides.com



Aurinko on painunut jo mailleen, Norjan huiput siintävät horisontissa. On päivän viimeisen laskun aika.



AKTIIVILOMA ANDORRASSA

Ranskan ja Espanjan välisellä rajalla sijaitseva kääpiövaltio Andorra on todellinen aktiiviliikkujan paratiisi. Karttaa tutkiessa ei uskoisi, että Pyreneiden vuoriston sydämessä voi laadukkaan lasketteluun lisäksi harrastaa käytännössä kaikkea.

Teksti ja kuvat JYRKI LEHTO

Suomesta on kätevinä lentää Barcelonaan ja hypätä bussiin lentokentällä, joka vie suoraan Andorraan. Auton vuokraaminen on myös viisas vaihtoehto, sillä hinta on järkevä ja näin pääsee liikkumaan vapaasti omien aikataulujen mukaan. Kesällä auto on välttämätön, jotta pääsee vaelluspaikkojen aloituspaikoille tai muihin harrasteisiin.

Andorran ruhtinaskunta on vuoristoinen ja korkein huippu on Coma Pedrosa, 2943 metriä. Hiihtokeskuksia on kolme ja suurin, Grandvalira, on huikaisevan kokoinen ja päihittää laajuudellaan Alppien tunnettuja hiihtoalueita. Andorran läpi virtaavan joen mukaan nimensä saanut Grandvalira on samaa kokoluokkaa kuin suomalaisten tuntema Badgastein Itävallassa.

Perheiden Pal

Euroopan korkeimmalla sijaitsevasta pääkaupungista Andorra La Vellasta reilun kymmenen minuutin ajomatkan päässä sijaitsevasta La Massanasta lähtevä kabiini nostaa laskijat Pal-Arinsalin hiihtoalueelle, joka isännöi kesällä 2014 alamäkipyöräilyn MM-ki-soja. Hiihtoalue on erinomainen perheille ja aloittelijoille, mutta laskettavaa löytyy myös taitajille. Yläasema toimii keskuspaikkana niin talvella kuin kesällä, sillä hiihtokoulut ja kesäaktiviteetit on kerätty erinomaiseen ympäristöön loivalle alueelle, jossa myös sijait-



Andorra tarjoaa huip-puluokan laskettelua ja maastopyöräilyä erittäin kompaktissa paketissa yhdistettynä tax-free ostoksiin sekä patikointiin että kulttuuriin.

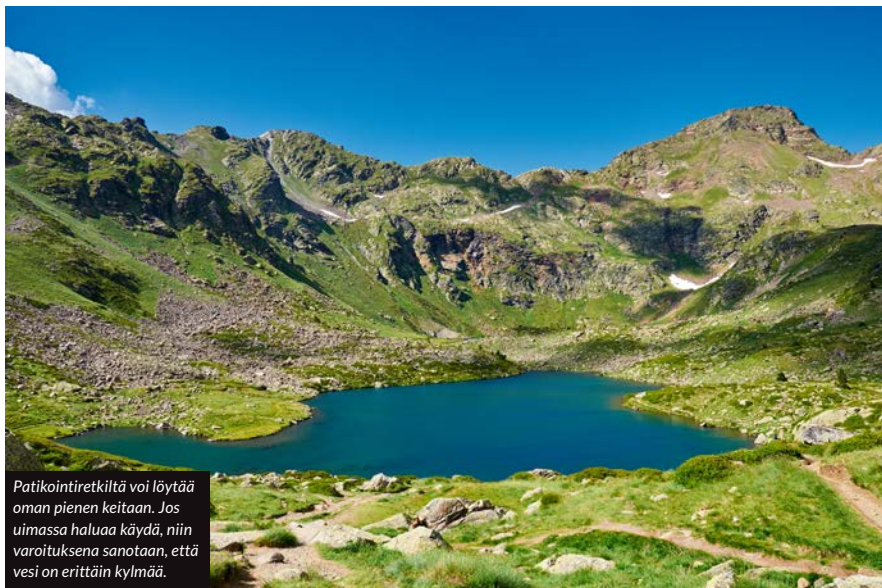




AKTIIVILOMA ANDORRASSA



Kesällä Andorra on todellisen lomaparatiisi. Vuorilla on viileämpää, mutta silti riittävän lämmintä suomalaisen makuun.



Patikointireitiltä voi löytää oman pienen keitaan. Jos uimassa haluaa käydä, niin varoituksena sanotaan, että vesi on erittäin kylmää.



Alamäkiajot ovat kesän hitti. Kesällä 2014 Andorra isännöi MM-kisoja ja suosio harrastajien piirissä on taattu.

” Kaikentasoisille löytyy siis oma laskureitti ”

sevat ravintolat ja muut palvelut.

Pal-Arinsalin alueella voi harrastaa suksimatkeilua, sillä La Massanasta siirtyminen Arinsaliin kestää oman aikansa ja ”Pullonkaulaksi” nimetyn yhdys hissien tavoittamiseen kannattaa varata aikaa, jotta pääsee takaisin Palin alueelle. Rinteet ovat pääosin urheilullisia, joten Palin yläosan harjoitusalueelta poistuttaessa saa mukavasti haasteita, menipä mihin suuntaan tahansa.

Hissi vie parhaimmillaan lähes 2400 metriin Pic del Cubilille ja reittivaihtoehdot ovat punaisia ja sinisiä, välillä on mustaakin laskettavaa tarjolla. Kaikentasoisille löytyy siis oma laskureitti ja se on parhaimmillaan niin Pal-Arinsalin ominaisuutta kuin tyypillistä yleensäkin Andorran rinteille.

Laadukas Grandvalira

Ruhtinaskunnan suurin hiihtokeskus, Grandvalira, täyttää innokkaimmankin laskijan toiveet. Kuudesta keskuksesta koostuvalle yhtenäiselle alueelle pääsee useammasta kylästä ja laajuus selviää vasta, kun ylittää vuoren toisensa jälkeen ja huomaa, että hissejä vain tuntuu riittävän matkan taittamiseen. Hissikalusto on uudehkoa ja kertoo samalla verovapaudesta ja taloudellisesta menestyksestä. Andorralaiset, vaikka heitä on vain 85 000, voivat hyvin. Tosin muutoksia on ilmassa koskien verovapautta. Andorra ei ole EU:n jäsenmaa, mutta on järkevästi ottanut euron käyttöönsä.

Suomesta on tehty matkoja juuri Grandvaliran hiihtoalueelle Soldeun kylään. Valinta on laskemiseen painottuvalle lomalle hyvä, mutta jos haluaa tehdä muutakin, kannattaa harkita pääkaupunki Andorra La Vellan ostosparatiisissa asumista. Lisäksi näin tavoittaa hienon Caldean hyvinvointikeskuksen kylvyt ja erilaiset hoitomuodot sekä hyvätasoiset ravintolat ja kahvilat. Ruoka on muutenkin Andorrassa hyvää, sillä ranskalaisen ja espanjalaisen keittiön parhaat puolet sekoittuvat sopivasti paikalliseen tyyliin ja hintataso on vielä kaupan päälle maltillinen.

Soldeun kylästä nostavat hissit kulkevat kevään 2015 Eurooppa-cupin alppilajien finaalarinteiden yläpuolella, joten haastavuutta riittää taitavalle tuikkaajallekin. Koko



Pyöräreitit kulkevat usein myös vesistöjen läpi. Liian syvään veteen ei edes kannata yrittää mennä.

hiihtoaluetta leimaa rennon harrastamisen ilmapiiri, sillä laskeminen on monipuolista, ruokaileminen erinomaista ja hintataso kohtuullista. Voisi sanoa, että tyypillinen suomalaislasketteliija viihtyy varmuudella Grandvalirassa, kun vielä ottaa huomioon, että aurinkoisia päiviä on eteläisen sijainnin ansiosta paljon. Tosin vierailuamme edelsi lumimyräkkiä, jolloin lunta kertyi Arcaliksens hiihtoalueen yläosiin lähes kolme metriä.

Monipuoliset mahdollisuudet

Offarilaskupaikoille pääsee helposti. Joka puolella on laskettavaa, melko haasteellistakin pätkeä. Ei tarvitse kuin mennä rinteiden ulkopuolelle ja aloittaa nautiskelu. Lumisateella paikalliset ja yleensä muut kuin suomalaiset pysyttelevät sisätiloissa, shoppailevat tms., joten silloin ainakin pääsee piirtämään omia jälkiä pehmeään lumeen. Toisaalta taas rinteistä pidetään erinomaisesti huolta, joten laskeminen on kuin sujuttelua samettipinnalla.

Grandvalira on freestylereiden suosiossa ja lumiparkit ovat loistavat. Canillon El Fornissa on ”perheparkki” pienemmille ja El Tarterin yläaseman lähellä isommille tekijöille.

Grau Roigin ympäristö on upeaa vuoristomaisemaa täynnä hienoja kuluaareja, mutta myös vauhdikkaita rinteitä. Pessonsin järven kahvilassa kannattaa piipahtaa ja kesällä paikka on hurmaava. Pitää kuitenkin muistaa, että suomalainen kokee vuoristoräjet pieninä lampina, mutta paikan kauneutta se ei vie pois.

Lasku Pas de la Casaan Ranskan puolelle on myös mielenkiintoinen. Kylä on ruma ja tyypillinen ski in – ski out –periaatteella tehty, mutta laskut ovat erinomaisia. Paikan eristäytyneisyyden vuoksi suurin osa työntekeistä on Argentiinasta ja hintataso majoituksiin on halpa. Harva haluaa viettää sesonkia ”motissa” vuorten ja lumen keskellä.

Arcalis –mahdollisuuksien paratiisi

Pääkaupungista puolen tunnin ajomatkan päässä sijaitseva Arcalis on pieni, mutta pippurinen keskus. Annettavaa riittää takuuvarmasti kaikille; lapset viihtyvät alarinteillä, mutta suksitaitureille on tarjolla loistavat puitteet maisemissa, jotka muistuttavat Kalliovuorten kuluaareja tyyliin Utahin Snowbird. Erinomaiset freeride–puitteet ovat helposti saavutettavissa aivan hissien yläasemilta ja pienellä vaivannäöllä mahdol-



lisuudet ovat hienot. Toki on huomioitava, että laskujen pituudet eivät vedä vertoja esimerkiksi Chamonixin tai Verbierin vastaaville, mutta toisaalta tarjoavat turvallisempaa ja kompaktimpaa laskemista helpoilla lähtö- ja paluupaikoilla.

Arcaliksens korkein yläasema on 2625 metrissä, joten huippulaskuja on tiedossa hisseillääkin, mutta upeita laskuja on saatavilla, jos on kiipeilyhaluja tai nousukarvat mukana.

Varsinkin lumisateen jälkeen kannattaa varata yksi päivä vierailulle Arcalikseen eikä vähemmän laskeneidenkaan kannata pelästyä, sillä alueen monimuotoisuus kiehtoo jokaista lumella liikkujaa. Erityisesti merkityn freeride –alueen lisäksi vain oma mielikuvitus estää upeat laskut, mutta silti eritasoiset laskijat pääsevät nauttimaan myös helpommista reittivaihtoehtoista. Arcalis on todellinen helmi hiihtokeskusten joukossa.



Arcalis on Tour de Francens, Espanjan Vueltan ja Katalonian Vuoltan hurjaakin hurjempi etappi.



AKTIIVILOMA ANDORRASSA



Tällä kaudella Pyreneillä oli varsinkin helmi-maaliskuussa hurjasti lunta pölyytettäväksi.



Rinteet suorastaan kutsuvat laskijoita, eikä niiden ulkopuolellakaan tarvitse pettyä.

” Grandvalira on freestylereiden suosiossa ja lumiparkit ovat loistavat. ”

Kesäunelmia – patikointia, pyöräilyä ja ratsastusta

Andorran eksotiikkaa himmentää hieman sekavat liikennejärjestelyt, jotka kuitenkin alun harjoittelun jälkeen alkavat sujua. Mikäli liikkuu autolla, kannattaa olla liikkeellä ruuhka-aikojen ulkopuolella. Liikennepoliisit osaavat hommansa ja osittain heidän ansiostaan kuljettaja kokee ajamisen turvalliseksi.

Kesä on Andorrassa myös erittäin mielenkiintoinen aika monipuoliselle harrastamiselle. Kesäkuussa vuorilla on kuitenkin usein vielä lunta ja paras aika vaeltamiseen on juhannuksen jälkeen aina loppusyksyyn saakka. Laaksossa on kesäiset lämpötilat, mutta vuorilla on tietenkin viileämpää, joten reppuun kannattaa pakata eväiden lisäksi vaatetta.

Perheille Andorrassa on valtavasti tekemistä

Sisäparkki 360Extreme on vauhdikas freestyle- ja skeittiparkki ja Naturlandiassa taas puolestaan on huikean pitkä kelkkarata, eläinpuisto ja rutkasti kaikenlaista mukavaa tekemistä upeissa maisemissa. Hevosia näkyy paljon pääkaupungin ulkopuolella ja ratsastustallit vetävät puoleensa erityisesti tyttöjä.

Maastopyöräily ja varsinkin alamäkipyöräily on huikeaa ja haastavaa, ja Andorra on selvästi halunnut profiloitua suurten kilpailujen ja tapahtumien järjestäjäksi useissa eri lajeissa. Vaikka tarkoitus ei olisikaan osallistua maailmancupin tason kilpailuihin, voi jokainen varmuudella toteuttaa omia unelmiaan piskuisessa, mutta aktiivisessa Andorrassa.

ANDORRA

- » Sijaitsee Pyreneillä Espanjan ja Ranskan välissä
- » Lähin lentokenttä Barcelona
- » Laskettelukausi joulukuusta huhtikuuh
- » Pyöräily ja patikointi kesä-lokakuuh

Hiihtokeskukset

- » **Grandvalira** | www.grandvalira.com
- » Yläasema: 2640 m, 64 hissiä, 220 km rinteitä, 65% rinnealueesta lumetettu, Ala-asema Canillo 1300 m.
- » **Pal-Arinsal** | www.vallnord.com
- » Yläasema: 2560 m, 30 hissiä, 63 km rinteitä, 28 km lumetettu, Ala-asema La Massana 1230 m.
- » **Arcalis** | www.vallnord.com
- » Yläasema: 2625 m, 15 hissiä, 30 km rinteitä, 18 km lumetettu, Ala-asema 1940 m.

Hyödyllisiä linkkejä

- » www.andorra.ad ja www.visitandorra.com

Bussiyhteydet

- » www.alsa.es
- » www.autocarsnadal.com
- » www.andorrabus.com
- » www.andorrarybus.com



HIIHTOKOHTENA UGANDA – PERSPEKTIIVIKYSYMYS

Elämässä monien asioiden tulkinta riippuu perspektiivistä. Onko joku rikas vai köyhä – ja keneen verrattuna? Onko jokin tehtävä helppo vai vaikea – mihin verrattuna? Ja kenties se kaikista tärkein kysymys on, onko lasi puoliksi tyhjä vai puoliksi täynnä.

Teksti ja kuvat JIMMY PATTERSON. Käännös JANNE HATULA

Käytin hyödykseni pienen aurinkoikkunan ja maistoin Ugandan kiellettyä hedelmää.



JIMMY PETTERSONIN MATKASSA

Jimmy Petterson on mies, joka on lasketellut ehkä useimmissa paikoissa kuin kukaan muu. Hän kirjoittaa jokaisessa tämän kauden numerossa eksoottisista laskettelukohteista, joissa lasketteluun tuoma jännitys ei todellakaan ole ainoa jännitettävä asia.

Viime heinäkuussa lähdin ystäväni Christer Henningin kanssa seikkailulle Afrikan itäiseen tasavaltaan Ugandaan. Se on köyhä maa, mutta silti sen asukkaat vaikuttavat melkoisen sopusointuisilta. Maan presidentti Yoweri Museveni on ollut vallassa – käytännössä diktaattorina – vuodesta 1986. Hän on silti paremmassa valossa kuin Idi Amin, joka tapatti noin 300 000 kansalaista ollessaan vallassa 70-luvulla ja sai maan siihen huonoon valoon, josta se vieläkin yrittää päästä pois.

Uganda on turvallinen maa

Kuningatar Elisabetin kansallispuistossa asustelea elefanteja, virtahepoja, krokotiileja, leijonia, vesipuhveleita, pahkasikoja, anti-looppeja sekä suuri määrä erilaisia lintuja. Maan kaakkoisnurkasta löytyy maailmankuulu Victoriajärvi. Uganda ja naapurimaa Ruanda ovat myös maailman ainoat maat, joissa voi kohdata vuorigorillan. Toivoin Chrisin kanssa kokevani kaikki nuo asiat, mutta pääasiallinen tehtävämme oli laskea Rwenzori-vuorilla, ”Kuun vuorilla”. Lempinimi juontaa juurensa vuodesta 150 jKr., jolloin Ptolemaios, kreikkalainen maantieteilijä, puhui jäätäneestä afrikkalaisesta vuorijonosta kyseisellä nimellä. Uskotaan, että hän puhui Rwenzorista.



Ugandalainen näkemys joukkoliikenteestä.



Salainen laakso vuorten keskellä ei juuri näe kävijöitä ja se on säilynyt tuhansia vuosia alkupe-
räisessä asussaan.



"Pimeästä maanosasta" löytyy laskijoille tavoitteita

Afrikassa on kolme kohdetta, jotka tarjoavat lunta, vaikka ne ovatkin tänä ilmastomuutoksen aikana kiistatta uhanalaisia lajeja – siinä missä sarvikuono, leopardi sekä vuorigorillakin. Kilimanjaro (5895 m) on maanosan korkein kohta, mutta sukset ovat olleet kansallispuiston kiellettyjen tavaroiden listalla jo usean vuoden ajan. Sen vuoksi seuraavaksi parhaat vaihtoehdot ovatkin toiseksi korkein Mount Kenya (5199 m) ja muutamat hupenevat jääkentät Rwenzori-vuorilla. Niistä korkein on Mount Stanley (5109 m), joka sai nimensä legendaariselta Henry Morton Stanleyltä, sillä hänen retkikuntansa havainto noista lumipeitteisistä vuorista rekisteröitiin ensimmäisenä.

Mount Stanleyn Margherita-jäätiköllä laskettelemista voidaan kuvailla monin tavoin, mutta ennalta arvattavaa peruspuuhaa se ei ainakaan ole. Vaellus alkaa 1460 metrissä, ja kuudentena päivänä laskua voi kertyä noin 100 korkeusmetrin verran. Sen jälkeen saa palata takaisin lähtöpaikalle, mikä kestääkin loput kuudennessa päivästä ja kolme päivää sen päälle.

Aivan oikein: yhdeksän päivää patikointia 100 korkeusmetrin takia. Se kuulostaa hullulta ja se on järjetöntä. Mutta ei siinä vielä kaikki. Miksi luulisit, että kesti vuoteen 1889 saakka, kunnes havainto vuoresta rekisteröitiin? Rwenzorit ovat tunnettuja siitä, että ne ovat sumun ja pilvien peitossa. Siitä syystä palkinto 3650 korkeusmetrin noususta saat- taa usein olla muutama hätäinen kään- nös sokaisevassa lumipyryssä ja leikekirja täynnä todella tylsiä kuvia. Entä sitten? Fanaatikko- ja se ei voisi vähemmän kiinnostaa. Voin va- kuuttaa, että retkemme oli jokaisen raskaan ja kovaa työtä vaatineen sekunnin arvoinen.

Matkajärjestelyt

Järjestin matkamme Rwenzori Trekking Services -palvelun kautta. Tapasimme perustajan, australialaisen John Hunwickin, pian saapumisemme jälkeen. Hän vei meidät maastokartan luo selvittääkseen meille reittimme. Tajusin silloin, että saattaisimme päästä laskemaan samalla kahdessa eksoottisessa maassa.

Rwenzori toimii rajana Ugandan ja Kon- gon demokraattisen tasavallan välillä, mutta hoksasin vasta tuolloin, että jäätiköt luulta- vasti ylsivät reilusti maat jakavan harjanteen

kummallekin puolelle. Pian uusi suunnitelma alkoi muhia mielessäni ja kunnianhimoni kasvoi.

Oppainamme toimi kaksi nuortamiestä Ugandasta, Enock Bujambale sekä Edson Kule. He poikkesivat aikalailla siitä macho-oppaan perikuvasta, johon olen tottunut Alpeilla. Sen sijaan Enock ja Edson olivat nöyrän vaatimattomia, kevytpuheisia ja sympaattisia – eli juuri sitä, mitä kaltaiseni 63-vuotias mies tarvitsisi siihen, että hänet houkuteltaisiin lempeästi ylös vuorta, joka muuten saattaisi olla hänelle liian kova kakku.

Ensimmäisen päivän pehmeä aloitus

Viiden tunnin patikoinnilla päästiin 1460 metrissä 2586 metriin. Suurin osa tuosta päivästä meni seurattessa pienen joen polkua. Mietin, olisiko se ollut Niilin lähteitä. Sillä ei

ollut itselleni kovin paljon merkitystä. Sainpa myös pestyä pois ensimmäisen päivän hiet viilentävällä pulahduksella sulaan lumeen.

Sää suosi meitä mukavasti. Aamu oli kuiva ja aurinkoinen. Viimeisellä kävely- pätkällämme meillä oli seuranamme tihkua ja sadekuuroja. Tajusin, miten hyvä tuuri



Ylemmissä leireissä joutui vetämään kunnolla palttoota päälle. Oli hauska huomata paikallisten kavereiden tottuneen kylmään.



Mystisiä kaktuksia jatkuvas- sa usvassa, josta ne saivat käytännössä vetensä.



Loppumatka huipulle.

meillä kävi, kun sade alkoi rummuttaa majamme peltikattoa ukkosmaisesti iltaseitsemän jälkeen. Silloin olin jo mukavasti makuupussissani Tohtori Livingstonen seurassa.

Kanervikkoa ja eksoottisia kasveja

Seuraavana päivänä 3000 metrin korkeudessa bambut jäivät taakse ja saavuimme kanervametsään. Kun mietin kanervia, näen mielesani matalakasvuiset, sinipunaiset kasvit, jotka peittävät skottilaisia nummia. Se kasvi ei ole lähelläkään sitä, jota näimme metsässä. Rwenzoreilla kasvaa jättimäisiä kanervapuita. Puiden pitkät oksat taipuvat taivaita kohti kuin sumua kohti kurottelevat tuhannet noijat ja menninkäiset pitkillä käsivarsillaan.

Rankkaa etenemistä

Polun monet osuudet olivat äärimmäisen märkiä ja liukkaita; pidimme kumisaappaita. Laahustimme eteenpäin hitaasti ja varovaisesti tietäen, että yksi harha-askel ja nyrjähtänyt nilkka sabotoisi koko matkan. Näkymä alas halki laakson oli tuossa vaiheessa huikea. Masaulukin jyrkänteet loivat ikään kuin porttikäytävän laaksoon erikoisine kasveineen.

Ahmin illalla Chrisin kanssa herkullisen pasta-annoksen ennätysajassa, mutta ennen kuin olimme valmiit, pilvet olivat palanneet laaksoon ja näkymä oli tiessään. Oli sanomattakin selvää, että kameran kanssa tuli olla todella nopea. Ryöhimme teltaamme, mutta uni ei tullut helposti väsyneistä lihaksista huolimatta. Syynä huoleeni ei kuitenkaan ollut teltan epäilyttävä sijainti vaan se, että ukkosnomaisen kattoa paukuttavan sateen sijaan tilalla oli nyt oikea ukkonen. Muutaman sekunnin välein jyrähdys leikkasi yön hiljaisuuden halki ja jyrinän välissä saatoimme kuulla eläinten räkätynksen jossain lähistöllä.



Mount Bakerin rosainen huippu ja pieni jäätikkö.



Oppaamme Enock halusi myös kokeilla miltä tuntui kiivetä sukset selässä.

Kolmantena päivänä vain neljä tuntia patikointia

Kevyempi päivä jätti minulle hieman aikaa tutustua syvemmin Stanleyyn ja Livingstonen seikkailuihin leiriin päästyämme. Nautin omasta seikkailustamme, mutta silti laskin päiviä sen päättymiseen. Tohtori Livingstone ei ollut niin helpossa asemassa. Hän oli lähtenyt matkaan huhtikuussa 1866, ja 10.11.1871 hän lausui kuuluisan kysymyksensä: ”Tohtori Livingstone, otaksun?” Livingstonella ei ollut lopetuspäivämäärää horisontissaan.

Paluu totuuteen neljäntenä päivänä

Neljäs päivämme reitillä oli taas kerran kuormittava ja siihen kuului kahdeksan tuntia patikointia, mutta historialliset edeltäjäni antoivat minulle lohtua. He pistivät matkamme oikeaan perspektiiviin. En itse asiassa edes tarvinnut tuota lohtua niin kovasti, sillä tuo päivä oli mahtava. Jyrkkä nousu Bamwanjaraan solaan (4450 m) sattui samaan aikaan suuren sinitaivaan esiintymisen kanssa, ja saimme ihailla yhtä henkeäsalpaavimmista 360 asteen panoraamanäkymistä, joita olen ikinä nähnyt: särmikkäitä huippuja silmäkantamattomiin.

Uniikki afrikkalainen kasvillisuus, jättimäiset lobeliat ja villakot, ehostivat kuvaa entisestään. Mount Stanley oli vielä kumpupilvien peitossa, mutta etäällä näimme ensimmäisen pilkahduksen lumesta: Mount Bakerin jäätiköt – kuun vuoret nimenomaan!

Käännyin Enockin puoleen, osoitin yhtä kauniista huipuista lähelämme ja kysyin sen nimeä. ”Sillä ei ole nimeä”, hän vastasi lyhyesti. ”Suurinta osaa huipuista täällä ei ole ikinä kiivetty”, hän jatkoi.

4000 metriä ja iso Afrikan taivas

Juuri ennen hämärää kävimme levolle Henwick’s Campissa (3975 m). Ilta oli kokonaan pilvetön tarjoten virheettömiä näkymiä Bakerista ja Stanleyestä. Pimeän tultua osasimme todella arvostaa tuon kuuluisan ”afrikkalaisen taivaan” suunnattomuutta. Tähdet loistivat ja tuikkivat, eikä niiden edessä ollut saastehiukkastaan. Olimme nyt neljän päivän

patikoinnin päässä sivilisaatiosta – syvemmillä luonnossa kuin olin itse ikinä aiemmin ollut.

Sää pysyi selkänä koko yön ja lähdimme Henwick’s Campista kohti niitä samoja selkeitä näkymiä, joiden äärellä saimme nukahtaa. Viides päivä oli taas hieman lyhyempi, mutta korkeuden vaikutus alkoi tuntua. Minulla ei ollut juuri ruokahalua Henwick’s Campissa, ja jouduinkin melkein pakottamaan ruoan alas Margherita-leirissä (4500 m) seuraavana iltana.

Kiven ja jään vyöhyke alkaa

4500 metrin jälkeen kasvillisuus loppuu. Oli kenties hyvä, että aloitimme matkamme hyvin ennen aamunkoittoa, sillä en nähnyt jyrkenteitä alapuolellamme. Ensimmäisinä päivinä huolehdin, ettei harha-askel johtaisi nyrjähtäneeseen nilkkaan. Nyt sillä olisi fataalimmat seuraukset. Olin melko onnellinen päästessämme Stanleyyn jäätikölle ja kiinnitimme jääraudat. Jostain syystä tunnen oloni luontevammaksi jäätiköllä kuin kavutessani kiven yli. Totta kai olo on aina varmin lumella sukset jalassa.

Auringon ensimmäisten säteiden valaistessa Stanleyyn tasanko näin, että jokin oli pahasti vialla. Lunta ei ollut yhtään. Jääraudat olivat sitä, mitä jalkamme siellä tarvitsisivat – ei suksia. Koska tasanko oli melkoisen suora, olisimme teoriassa voineet laittaa sukset jalkaan ja vedellä jään yli ja saada aikaiseksi muutamat hiihtokäännökset, mutta lasketteluksi sitä ei olisi voinut kutsua.

”Hieman pelkäsin, että näin voisi käydä”, Enock sanoi. ”Näin kävi viimeksikin, kun olimme huipulla, ja sen jälkeen ei ilmeisesti ole tullut lunta. Hyvä uutinen on kuitenkin se, että tiedän lunta olevan seuraavalla jäätiköllä, Margheritalla.”

Suunnitelma B otetaan käyttöön

Suunnitelmia piti rukata nopeasti. Jotta voisimme lasketella Ugandassa ja suorittaa päätehtävämme, meidän tulisi tehdä lyhyt, jyrkkä



Paikallisten tyyli kuljettaa tavaroita on luova ja samalla erittäin tehokas.



lasku, kulkea poikittain osittain Mount Stanley'n halki ja sitten kiivetä takaisin ylös Margheritan jäätikölle. Vain, jos aika sallisi, voisimme yrittää hamuta Kongoakin. Ainakin sää oli puolellamme – ainakin tuolla hetkellä.

En ole kovin taitava jäärautojen kanssa, ja samaa voi sanoa Chrisistä. Uusi suunnitelmamme vaati, että ottaisimme ne pois kiipeämisen ajaksi ja kiinnittäisimme ne uudelleen saapuessamme toiselle jäätikölle. Tuon vuoksi menetimme kallista aikaa.

Margheritan jäätikön alempi osa on melko jyrkkä ja silkkää jäätä. Olimme kiinni köysillä, mutta etenin etanan tahdilla, sillä testasin jokaisella askeleella pitäisikö jäärauta. Olin äärimmäisen huojentunut, kun sain jalkani oikealle kunnon lumelle. Se ei helpottanut pelkästään sitä tunnetta, että riskeerasin henkeni jokaisella askeleella, vaan se tarkoitti myös, että pääsisimme sittenkin laskettelemaan Ugandassa!

Ekstaasi loppuu lyhyeen

Kuljimme lumikenttien yli upeassa auringonvalossa, mutta pilvimeri lähestyi meitä ja päivänntasaajan lämpö puski sitä koko ajan korkeammalle. Edessämme olivat koskemattomat firnirinteet ja niissä oli vain muutamat jalanjäljet. Lumikenttien takana oli muutamia viimeisiä jään rippeitä Margheritasta, joka suoritti parhaillaan 2000-luvun katoamistempua. Viimeisen jään yläpuolella esiin tunki kivinen huippu. Olin Chrisin kanssa kenties noin sadan metrin päässä paikasta, jossa laittaisimme sukset jalkoihimme, kun sumu saavutti meidät ja sammutti valot. Katsoimme oppaitamme. ”Paha sanoa”, vastaus kuului. ”Sumu voi pysyä koko loppupäivän ajan, tai sitten ei. Sitä ei

voi ennustaa. Olemme 5000 metrissä. Mitä tahansa voi tapahtua, ja se tapahtuu aina nopeasti.”

Istuimme odottamaan. 10 minuuttia. 20 minuuttia. Puoli tuntia. ”Tämä on ihan hullua”, Chris totesi. ”Voisimme ihan yhtä hyvin kavuta huipulle tämän istumisen sijaan.” ”Mutta sitten meille ei ainakaan jää aikaa laskea Kongon puolella”, valittelin. ”Tehdään se, mitä voimme tehdä”, Chrisin vastaus kuului. ”Huolehditaan lopusta sitten myöhemmin.”

Oppaamme olivat samaa mieltä. Hävisin äänestyksessä. Jätimme suksemme hangelle ja kiipesimme viimeiset 100 vertikaalista metriä. Tulimme kyltille, joka kertoi meille saavutuksestamme. Emme hukanneet sen enempää aikaa näkymistä nauttimiseen – sillä mitään näkymää ei ollut. Palasimme samaa reittiä, ja pian olimme suksiemme päällä. Sumua tuli lisää.

”Olisi ihan sama lounastaa. Kenties aurinko tulee sitten esiin”, tuumasin.

Laskin muutaman käännöksen verran. Chris seurasi perässä, ja minä yritin saada muutamat kuvat. Ne eivät näyttäneet miltään: harmaa kuva maitomeressä.

Bluebird ja kunnon kurvailut!

Yhtäkkiä läiskä sinitaivasta ilmestyi tyhjästä ja alkoi kasvaa – mutta olimme väärässä paikassa, jo ihan liian alhaalla. Heitin sukseni äkkiä olalle ja aloin tarpoa takaisin ylöspäin. Laahustaminen ylämäkeen 5000 metrissä on hidasta puuhaa ainakin minulle. Välillä kurkin ylöspäin nähdäkseni tilanteen sekä mahdollisuutemme ikkunan. Laskuni oli vain noin 100 korkeusmetriä, mutta näin kaiken huipulta pohjalle saakka. En halunnut pysähtyä. Olimme tulleet niin pitkän matkan, joten oli aika ottaa siitä kaikki irti.

Päivämme aikana Mount Stanleyllä suoritin kolme laskua

Yksikään niistä ei valitettavasti mennyt Kongon puolelle. En kuitenkaan voi valittaa. Livingstone ei antanut Stanley'n pelastaa häntä. Heistä tuli ystäviä ja he viettivät hieman aikaa yhdessä, mutta ylpeä Livingstone ei suostunut palaamaan Englantiin, koska hänen työnsä oli kesken. Hän ei koskaan palannut kotimaahansa. Hän kuoli Afrikassa; hän ei koskaan löytänyt Niilin lähdettä. Ehkä voisi sanoa, että suoritin vain puolet tehtävästäni, mutta olin silti tyytyväinen. Menin Ugandaan laskettelun perässä, ja palasimme kotiin kertomaan siitä.

Tämän asian vakuutan myös teille: en aio palata takaisin yrittääkseni saada muutamia käännöksiä Kongon puolella tulevaisuudessa. Sen koitoksen jätän jollekin nuoremmalle.

Epilogi

Perspektiivi on upea osa elämää. Koimme mahtavan, uniikin kokemuksen, josta saa nauttia vain kerran elämässä. Lasini ei ole puoliksi täynnä tai puoliksi tyhjä – se on piripinnassa.

UGANDAN TASAVALTA

- » Pinta-ala 241 000 km²
- » Asukkaita noin 36 miljoonaa
- » Turvallinen maa matkustaa
- » Turismi on kasvussa
- » Upeita luontokohteita ja eläimiä
- » Kielinä englanti ja swahili



TRIATHLONIN

parissa urheilee yhä useampi suomalainen

Triathlonin harrastajamäärät ovat kasvaneet Suomessa hurjaa vauhtia viime vuosina ja jopa pääministeritasolla lajista intoillaan. Laji sopii monelle kunto- ja terveysliikuntamuotona monipuolisuutensa ansiosta. Miten marginaalilajista kasvoi olympiakelpoinen suosikkilaji?

Teksti ANTTI ZETTERBERG Kuvat PAULI KIURU, HANNA HEIKILÄ & SHUTTERSTOCK

Amerikkalainen San Diego Track Club kehitti triathlonin 1970-luvun alussa. Aluksi kilpailumatkat olivat nykyistä huomattavasti lyhyempiä ja ne poikkesivat toisistaan huomattavasti. Ensimmäinen triathlon koostui 10 kilometrin juoksusta, 8 kilometrin pyöräilystä ja 500 metrin uinnista.

Meni vielä useampi vuosi ennen kuin laji pääsi suuremman yleisön tietoon. Havaijilla vuonna 1978 järjestetty ensimmäinen Ironman eli Teräsmies-kilpailu sai suuren näkyvyyden ja sitä kautta laji kasvatti huomattavasti suosiotaan.

Ironmanin kilpailumatkat olivat 3,8 kilometriä uintia, 180 kilometriä pyöräilyä ja 42 195 metriä juoksua tässä järjestyksessä ja matkat ovat edelleen täysimittaisen triathlonkilpailun matkojen pituudet. Triathlon oli ensimmäistä kertaa mukana Sydneyn Olympialaisissa vuonna 2000. Olympialaisissa kilpaillaan neljäsosamatkoilla.

Triathlon Suomessa

Pauli Kiuru on nimi, johon triathlon lajina yhdistetään maassamme. Jo vuonna 1984 lajin aloittanut valkeakoskelainen urheili triathlon-ammattilaisena aivan maailman huipputasolla vuosina 1988–1998. Kiurun menestys hakee vertaistaan, sillä hänen nimissään on niin paljon saavutuksia, että menee pitkään ennen kuin joku toinen suomalainen yltää samaan.



Pauli Kiuru keskittyy nykyisin enemmän politiikkaan kuin triathloniin, mutta miehen saavutukset hakevat vertaistaan maassamme. Kuva Pauli Kiuru.



Pyöräilyosuus vaatii kovan kunnon lisäksi taitoa ajaa isossa ryhmässä. Kuva Shutterstock.



Alexander Stubbin ja Pauli Kiurun yhteinen intohimo on triathlon. Puoluekantanakin on sama. Kuva Pauli Kiuru.

Pauli Kiurun triathlon-saavutuksiin lukeutuvat muun muassa Euroopan ennätys Ironman-matkalla vuonna 1991 (8 h 4 min 54 sek, Pohjoismaiden mestaruudet 1988 ja 1989, 10-kertainen Suomen mestari, 17 mitalisijaa Ironman-matkoilta, lukuisia avoimia kansallisia mestaruuksia eri maista sekä Australian Ironmanin Hall of Famen ensimmäinen miesjäsen 1997.

Ammattilaisuran jälkeen Kiuru toimi yrittäjänä sekä erilaisissa markkinointitehtävissä ennen valintaansa kansanedustajaksi Pirkanmaan vaalipiiristä vuonna 2011. Vuonna 1962 syntynyt Kiuru harrastaa liikuntaa edelleen aktiivisesti, mutta on jättänyt suosiolla kilpakentät nuoremmille.

Suomen Triathlonliitto perustettiin 1986

Lähes kolme vuosikymmentä toiminut liitto on kehittänyt triathlonia maassamme monipuolisesti pienistä resursseista huolimatta. Liiton toiminnanjohtaja ja ainut kokopäiväinen työntekijä Marko Selin kertoo, että suomalaiset ovat selvästikin löytäneet triathlonin viimeisten vuosien aikana.

”Lisenssiurheilijoita on nyt noin 1800 kun niitä oli 370 vuonna 2010. Kuntoilijoita on näiden lisäksi noin 6000. Eli harrastajia on yhteensä noin 7800”, Selin mainitsee.

Triathlonin suosio perustuu myös varmasti nykyiseen terveellisten elämäntapojen trendiin, eikä sovi väheksyä myöskään julkisuutta, jota on saatu kun tunnetut henkilöt ovat tehneet täydellisiä elämäntaparemontteja. Pääministeri Alexander Stubbin triathlon-intoilukaan ei ole voinut jäädä keneltäkään huomaamatta. Lajin harrastaminen ei vaadi kuntoilutasolla mitään valtavia välinesatsauksia: märkäpuku, pyörä sekä hyvät juoksukengät riittävät.

Suomen Triathlonliittoon kuuluu 93 jäsenseuraa

Marko Selin kertoo, että Suomessa toimii tällä hetkellä muutama isompi seura, joiden toiminta on hyvällä tasolla ja moni seura toimii aktiivisesti uusien jäsenien värväyksessä.



Ironman Kalmar 2013 -kilpailijat pesukoneessa. Kuva Hanna Heikkilä.

Triathlonissa junioritoiminta on usein ollut heikkoa, sillä triathlonin pariin tullaan muiden lajien, kuten pyöräilyn tai uinnin kautta. Lajien välinen yhteistyö onkin erittäin tärkeässä roolissa uusien huippujen jalostamisen suhteen. Esimerkkinä Selin nostaa uinnin, jossa uintivalmennukseen olisi hyvä saada apua uintiseuroilta. Hän on myös kehottanut nuoria osallistumaan pyöräikisoihin, jotta saa kokemusta esimerkiksi ryhmäajasta.

Triathlonin kehittyminen lajina maassamme

Kun kilpailujen osallistujamäärässä on ollut huimaa kasvua ja samanaikaisesti tapahtumien määrä on kasvanut noin 30–40 % niin ihmiset ovat selkeästi löytäneet lajin ja se on vakiinnuttanut paikkansa maassamme.

Marko Selinillä on selkeä näkemys triathlonin tulevaisuudesta. ”Uskon, että harrastajakunta jää lajin pariin jo senkin vuoksi että nykyisin tapahtumia ja seuroja on jo ympäri Suomea ja aktiviteetteja löytyy läheltä kaikenlaisille liikkujille. Enää ei tarvitse aina lähteä toiselle puolelle, maata jos haluaa osallistua toimintaan. Myös suuri merkitys lajin viehättävyydelle on sen monipuolisuus ja sopivuus terveystoiminnan ja muiden kestävyyslajien oheisharjoitteena”.



Itu World Triathlon -sarjan Tukholman osakilpailun loppuhuipennuksen yleisömäärä kertoo lajin suosiosta.

TRIATHLON

- » Triathlon on uinnin, pyöräilyn ja juoksun yhdistelmälaji, jonka matkat ovat:
- » Sprinttimatka: 750 metriä uintia, 20 kilometriä pyöräilyä ja 5 kilometriä juoksua.
- » Perusmatka eli olympiamatka: 1,5 kilometriä uintia, 40 kilometriä pyöräilyä ja 10 kilometriä juoksua
- » Puolimatka: 1,9 kilometriä uintia, 90 kilometriä pyöräilyä ja 21 kilometriä juoksua.
- » Täysmatka eli Ironman-matka: 3,8 kilometriä uintia, 180 kilometriä pyöräilyä ja maratonjuoksu (42,195 kilometriä).
- » Menestyneitä suomalaisia triathlonisteja: Pauli Kiuru, Kaisa Lehtonen, Teemu Lemmettylä, Merja Kiviranta-Mölsä, Tiina Boman, Jarmo Hast
- » Lisätietoa: www.triathlon.fi



Ironman Kalmar -maraton, jolloin juoksu vielä kulki. Kuva Hanna Heikkilä.



Kalmarin kisan jälkeiset tunnelmoinnit pääministerin kanssa. Kuva Hanna Heikkilä.

AKTIIVISEN HARRASTAJAN NÄKÖKULMA – Hanna Heikkilä

Espoolainen Hanna Heikkilä, 35, on harrastanut triathlonia aktiivisesti viiden vuoden ajan ja intohimo lajiin on kasvanut jatkuvasti vuosien myötä. ”Kun on oppinut ymmärtämään lajin salat ja päässyt tietylle tasolle, ei pysty olemaan treenaamatta”, Heikkilä kertoo.

Lajin pariin Heikkilä päätyi entisen työpaikan triathlon-kurssin myötä. ”Työkaverini lähti mukaan haasteeseen ja Ilta-Sanomat seurasi kahden naisen taivalta kohti ensimmäisiä kilpailuja. Kisa meni meiltä loistavasti ja jäin täysin koukkuun”, hän kertoo.

Triathlonista elämäntapa

Urheilu- ja Vapaa-aikatukuliikkeen ry:n toimitusjohtajana työskentelevä Heikkilä sanoo, että hänen elämänlaatussa on parantunut huomattavasti triathlonin aloittamisen myötä. Siitä on tullut hänelle elämäntapa. Hän hehkuttaa silmät loistaen, että triathlon parantaa niin fyysistä kuin henkistäkin hyvinvointia.

”Oloni on huomattavasti parempi kuin aiemmin ja vireystasoni on jatkuvasti korkea. Töissäkin jaksaa painaa tarvittaessa pitkää päivää kun keho ei pane vastaan”.

Koska Heikkilä aloitti lajin kurssin kautta,

on hänellä ollut alusta lähtien oma valmentaja, entinen ammattilaistriathlonisti Merja Kiviranta-Mölsä, joka on saanut naisesta irti paljon tehoja. ”Hyvän valmentajan ohjauksessa on erittäin nautinnollista harrastaa ja ei tarvitse miettiä tekeekö asiat oikein”, Heikkilä korostaa.

Monipuolista treenausta

Hanna Heikkilä treenaa tällä hetkellä noin 10 tuntia viikossa. Merja Kiviranta-Mölsän suunnittelemaan ohjelmaan kuuluu juoksua, kuntopiiriä, pyöräilyä, uintia sekä venyttelyä. (Lue lisää venyttelyn merkityksestä lehden treenipalstalta.) Hän on myös jäsenenä Helsinki Triathlonissa. Riittävän monipuolinen treenaus ja riittävä lepo ovat hyvän treenaamisen pohja. ”Ei ole mitään järkeä repiä välillä täysillä ja välillä laiskotella vaan pyrkiä treenaamaan tasaisesti vuoden läpi”, Heikkilä muistuttaa.

Hyvällä treenillä hyviin tuloksiin

Hanna Heikkilä ei ole kilpaurheilija, mutta käy vuosittain useissa triathlon-kilpailuissa niin kotimaassa kuin ulkomailla. ”Kilpailut ovat hauska motivaattori ja siellä on kiva käydä tapaamassa myös tuttuja”, hän sanoo.

Heikkilä on myös käynyt Ironman-kisoissa Ruotsin Kalmarissa 2013 ja viime vuonna Kööpenhaminassa.

Heikkilän perheessä on aina urheiltu paljon, vaikka mitään varsinaista kilpaurheilua ei kukaan veljen suunnistuskisoja lukuun ottamatta harrastanut. ”Parikymppisenä juoksin puolimaratonin aikaan 2 h 5 min, joten kai se urheilu on jotenkin geeneissä”, Heikkilä toteaa.

Vaikka hänellä on triathlonia takana vasta reilut viisi vuotta, on hän jo saavuttanut SM-pronssia naisten sarjassa 30-34-vuotiaat vuonna 2013 (SM-puolimatka), ja SM-hopeaa vuonna 2014 (SM-puolimatka ja SM-sprintti). Helsinki City Runin hän juoksi viime vuonna aikaan 1h 39 min.

”Kannattaa ehdottomasti kokeilla triathlonia vaikka kaveriporukalla tulevana kesänä”, Heikkilä suosittelee.

”Ei ole mitään järkeä repiä välillä täysillä ja välillä laiskotella vaan pyrkiä treenaamaan tasaisesti vuoden läpi”

KUINKA MUKAVA KOTI VOIKAAN OLLA?



Hotel Haven Helsingin parhaimmalla sijainnilla on kuin unelmiesi koti. Hotellin 77 hyvin varusteltua, kodikasta huonetta ja monipuoliset palvelut vastaavat vaativimpienkin matkailijoiden tarpeisiin. Rentoudu intensiivisen päivän jälkeen kuuntelemalla lempimusiikkiasi Bang & Olufsenin järjestelmästä, nauttimalla aromaattisesta kylvystä, ihailemalla rauhallista meri-

näköalaa Wanhan Kauppahallin yli ja nukkumalla hyvin King Size -vuoteessa. Kokonaisuuden kruunaavat Siluetti Spa, kuntosali, 24h huonepalvelu, Bar Haven, 4 kokoustilaa sekä auditorio, ravintolapalvelut Haviksessa, G.W.Sundmansissa sekä Sundmans Krogissa. Hotel Havenissa ainutkertaisten kokemukset syntyvät lukuisista yksityiskohdista!

HOTEL HAVEN

YOUR HOME. YOUR PLACE.



UNIONINKATU 17 • 00130 HELSINKI • FINLAND • PUH. +358 9 681 930 • WWW.HOTELHAVEN.FI

LEVI SKI CLUB - JAANA KARHILA-RÄSÄNEN



Levi Ski Club on vuonna 1991 alkunsa saanut alppihiihtoseura. Levillä toimivan urheiluseuran perimmäisenä tarkoituksena on perehdyttää lapset ja nuoret alppilajien saloihin. Kasvattaa heistä tervehenkisiä aikuisia ja edesauttaa lajin kilpailutoimintaa Suomessa. Seuran motto kuuluukin: Levi Ski Club – Lystiä lumella.

Teksti SANNI KIVIPELTO Kuvat TEEMU MOISIO

Lystiä lumella seuran puolesta omalla toiminnallaan Levillä jo useamman vuoden ajan on tarjonnut seurassa tällä hetkellä kilpailujohtajana toimiva Jaana Karhila-Räsänen.

Karhila-Räsäsellä on takanaan pitkä ja monipuolinen kokemus alppiurheilusta. Nainen on aikaisemmin vetänyt 32 vuotta GrIFK Alpinen hiihtokoulua, jossa parhaimmillaan näkyi 800 lasta viikossa.

”Minulla on kokemusta eri seuroista. Granissa olin aikoinaan mukana perustamassa hiihtokoulua ja sieltä sitten Tahkon kautta

eksyin tänne Leville. Levillä olen ollut nyt reilun kymmenen vuotta”, kertoo Karhila-Räsänen.

Lentoemäntänä työkseen toimiva Karhila-Räsänen oli jo pitemmän aikaa halunnut tulla nauttimaan pohjoisesta ympäri vuoden.

”Halusin tulla kokeilemaan miltä tuntuu viettää koko talvi Lapissa ja kokea pohjoisen Lappi kaamoksesta valoisiin öihin. Levi Ski Clubiin tulin aluksi vetämään kisoja ja noina ensimmäisinä talvina toimin myös sairaanhoitajana.”

Karhila-Räsäsen tausta alppiurheilun pa-

riissa on saanut alkunsa omasta harrastuksesta.

”Jonkin verran olen kisannut aikoinaan nuorena, mutta lasten myötä menin mukaan hiihtokoulun toimintaan ja siinä aika sitten meni hyvinkin nopeasti. Hiihtokoulussa vietettiin aikaa omien lasten ja myös kaverien lasten kanssa.”

”Ensimmäisen hiihdonopettajakoulutuksen kävin 70-luvulla ja sen jälkeen koulutuksia on käyty lisää lähes vuosittain”, kertoo Karhila-Räsänen.

Jatkuva kiinnostus lajia kohtaan on

”Halusin tulla kokeilemaan miltä tuntuu viettää koko talvi Lapissa ja kokea pohjoisen Lappi kaamoksesta valoisiin öihin. Levi Ski Clubiin tulin aluksi vetämään kisoja ja noina ensimmäisinä talvina toimin myös sairaanhoitajana.”

Karhila-Räsäselle tunnuksenomaista. Lajin parissa hän on aktiivinen myös Suomen rajojen ulkopuolella ja ensi syksynä Karhila-Räsänen on saamassa FIS:n kansainväliset TD:n paperit itselleen.

”Minulla on halu kehittää ja viedä lajia eteenpäin Suomessa. Levin lisäksi toimin vapaaehtoisena myös muualla maailmassa esim. Euroopassa ja Amerikassa, toimin Levillä Ski Patrolina, hiihdonopettajana, vedän harrasteryhmiä ja istun Levi Ski Clubin hallituksessa”, avaa Karhila-Räsänen monipuolista työnkuvaansa alppiurheilussa.

Kauden aikana Karhila-Räsänen tulee oltua suksilla tai suksiin liittyvässä toiminnassa tiiviisti mukana. Hän sanookin alppiurheilun olevan hänelle enemmän elämäntapa kuin harrastus.

”Rakastan lasten kanssa tekemistä. Se on tämän homman suola. Hienoja hetkiä on, kun suomalainen pärjää Eurooppa-cup tasolla kisoissa ja miten nuoret laskijat pääsevät lajissa eteenpäin, mutta yhtä hienoa on nähdä, kun 3-4 -vuotias tajuaa rinteessä miten käännökset lähtevät ja saa onnistumisen tunteen.”

Puhuttaessa lajin tulevaisuudesta Suomessa Karhila-Räsänen nostaa esiin positiivisuuden.

”Tärkeää olisi kasvattaa suomalaista alppiurheilua kokonaisuutena ja luoda vahvempaa yhteisöllisyyttä ja yhteishenkeä. Nähdä laji ja tekeminen positiivisuuden kautta. Kaikki ymmärtäisivät, että puhalletaan yhteen hiileen, sillä yksin puurtamalla ei päästä eteenpäin.”

Karhila-Räsänen haluaa tuoda esiin myös vapaaehtoisten merkityksen lajin parissa.

”Positiivisuuden lisäksi yhtä tärkeää Suomessa olisi ymmärtää vapaaehtoisten merkitys. Muistaa antaa heille se arvostus, jonka he ansaitsevat monipuolisella ja kovalla työllään.”



Jaana Karhila-Räsänen on tuttu näky Levin rinteillä. Toita rinteessä tehdään muun muassa niin hiihdonopettajana kuin Ski Patrolinakin.

KILPAILUKALENTERI 2014-2015

ALPPIHIIHTO, KAUSI 2014-2015

Audi Alpine Ski Tour

Koli 20.-22.3.2015 Finaali SG, SC, SP ja P

FIS-kilpailut

Rovaniemi 4.-5.3.2015 Nordic Cup P

Levi 6.-7.3.2015 Nordic Cup SP

Tahko 14.-15.3.2015 P

Ylläs 10.-15.4.2015 DH, SG, AC

Pyhä 16.-19.4.2015 P, SP

SM- ja loppukilpailut

U10-12 Tahko 27.-29.3.2015 loppukilpailu

U14-16 Levi 9.-15.4.2015

Vauhtilajit Ylläs 10.-15.4.2015

Tekniikkalajit Pyhä 16.-19.4.2015

FREESTYLEHIIHTO, KAUSI 2014-2015

Audi Freestyle Ski Tour kumparelasku

Maaliskuu

Hyvinkää 1.3.2015 MO

Laajis 6.3.-8.3.2015 2 x MO

Huhtikuu

Taivalvaara 3.4.-6.4.2015 MO, DM

Audi Freestyle Ski Tour ski slopestyle ja ski halfpipe

Maaliskuu

Laajis 14.3.2015 SS

Sappee 28.3.2015 SS

Audi Freestyle Ski Tour ski cross

Maaliskuu

Sappee 29.3.2015

SM-kilpailut

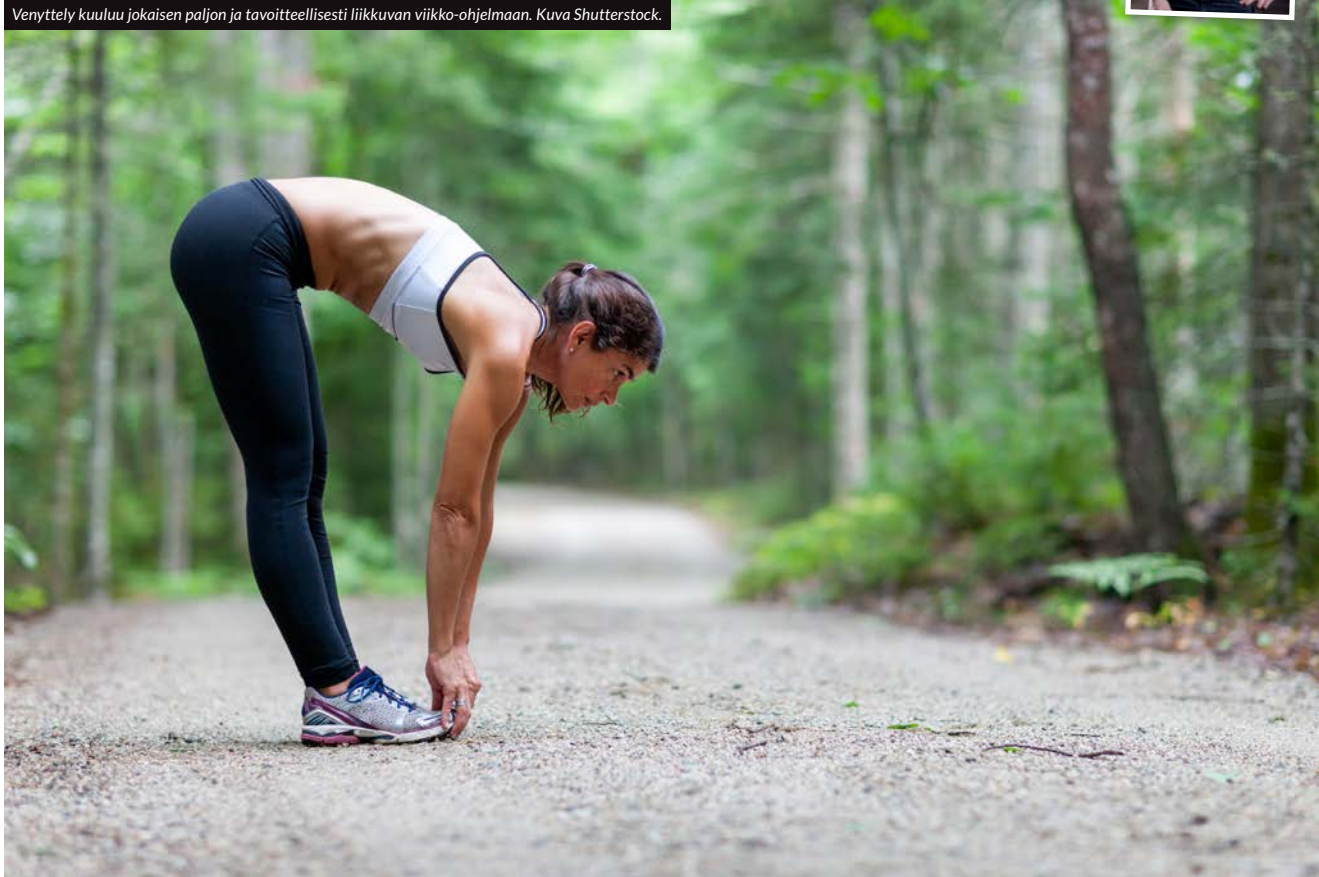
Ruka 10.4.-13.4.2015 SS, HP, MO ja DM

Levi 9.4.2015 ski cross





Venyttely kuuluu jokaisen paljon ja tavoitteellisesti liikkuvan viikko-ohjelmaan. Kuva Shutterstock.



VENYTTELY KUULUU JOKAISEN VIIKKO-OHJELMAAN

Venyttely on ehkä yksi eniten puhutuista ja silti väärinymmärretyistä harjoittelun ja kehonhuollon osa-alueista. Muutama vuosi takaperin ilmentyneen tutkimustiedon mukaan venyttely laskee akuutisti nopeusvoiman tuottoa, jonka seurauksena joukko valmentajia jopa kielsi sen tekemisen.

Teksti JUKKA MÄENNENÄ Kuvat JUKKA MÄENNENÄ, SHUTTERSTOCK

Toisessa ääripäässä ovat ne, jotka eivät suostu tai pysty tekemään minkäänlaista fyysistä suoritusta ilman 15-20 minuutin venyttely- ja lämmittelytuokiota. Kuten yleensä, totuus on jossakin näiden kahden ääripään välissä.

Miksi venyttellä?

Tavoitteellisen urheilijan tai pelkästään omaksi iloksi liikkuvan olisi aina hyvä selvittää, että miksi jotakin tehdään? Kuten sanonta kuuluu: *"Don't do anything for nothing!"*

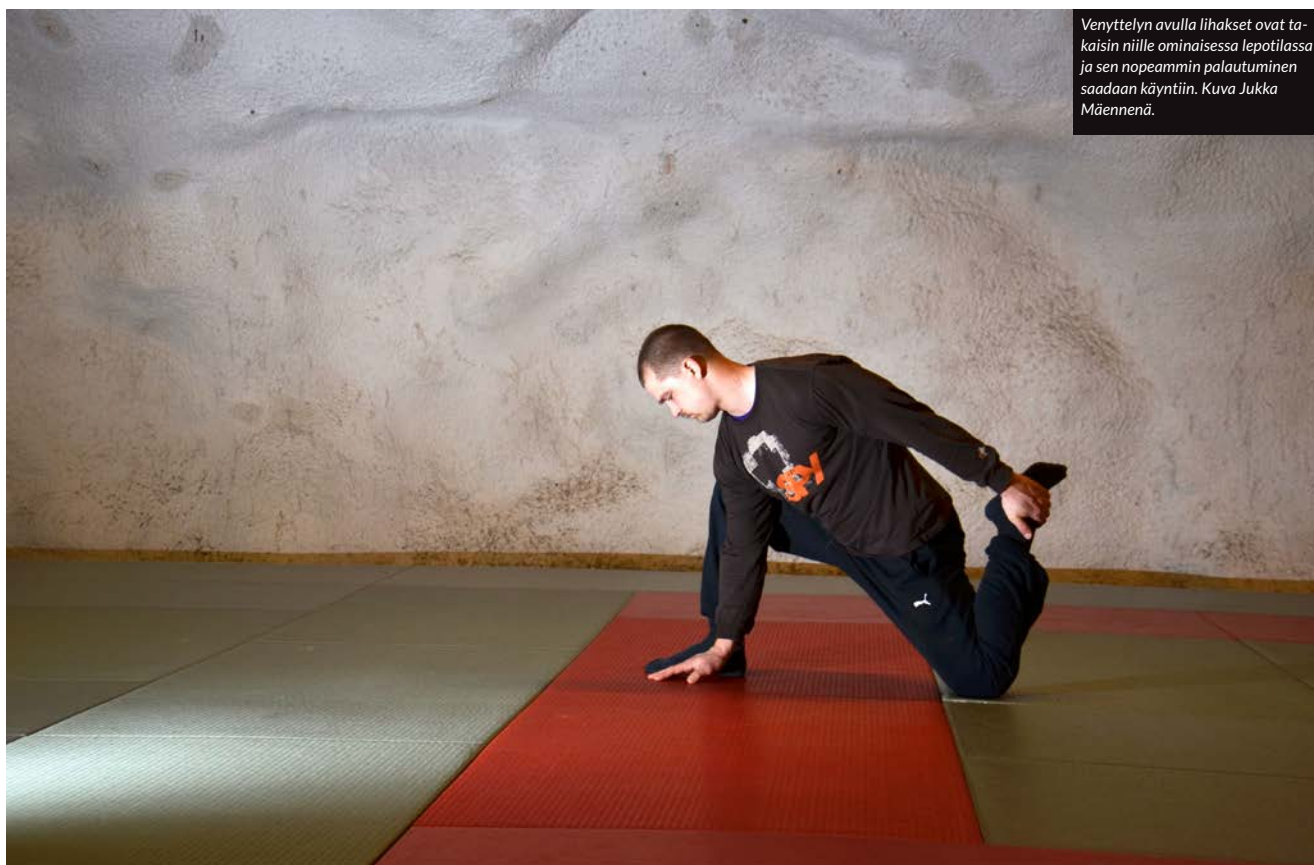
Sanoisin, että 90-95% kaikista länsimaisista ihmisistä hyötyy venyttelystä. Syynä tähän on yksinkertaisesti passiivinen elämäntyyli ja/tai yksipuolinen liikkuminen. Liikkuvuus ja täydet liikeradat olisi tärkeää säilyttää läpi elämän. Jos johonkin tiettyyn

asentoon tai nivelkulmien yhdistelmään ei pääse, niin venyttelyn lisäksi keinot ovat harvassa sen saavuttamiseksi.

Liikkuvuus ja mahdollisimman hyvin toimivan elimistön säilyttäminen ovat prioriteetti numero yksi. Seuraavaksi tulee lihashuoltoon ja palautumiseen liittyvät seikat. Kun lihasryhmää rasitetaan, niin se vahvistuu ja samalla usein myös tavallaan lyhenee. Jokainen tietää tunteen, kun tiukan treenipäivän jälkeen jokainen tuoli tuntuu olevan parikymmentä senttiä totuttua alempana.

Venyttelyn avulla lihakset on mahdollista saada nopeammin takaisin lepopituuteen. Vaikka tämä ei ole tieteellisesti tarkka termi, niin se hahmottaa asian hyvin. Mitä nopeammin lihakset ovat takaisin niille ominaisessa lepotilassa, sen nopeammin palautuminen saadaan käyntiin.

Viimeisenä, muttei suinkaan vähäisimpänä on yksinkertainen seikka, että oikein tehtynä venyttely tuntuu turkasen hyvältä! Jo parinkymmenen minuutin huolella tehty sessio saa olotilassa aikaan yön ja päivän kaltaisen eron. Oikein tehty palauttava tai uutta liikerataa hakeva venyttely rentouttaa ja rauhoittaa, minkä vuoksi se olisi hyvä sijoittaa ilta-aikaan.



Venyttelyn avulla lihakset ovat tarkaisiin niille ominaisessa lepotilassa ja sen nopeammin palautuminen saadaan käyntiin. Kuva Jukka Mäennä.

Miten käytännössä?

Kurotetaan kerta pari varpaita kohti, venytetään rintalihasta seinää vasten nojaten. Tämä on tyypillinen näky, kun venyttelyä tehdään tarkemmin asiasta tietämättä. Lyhyesti sanottuna – ei näin! Parhaiden tulosten saamiseksi venyttelyyn tulee keskittyä aivan kuten kaikkeen muuhunkin harjoitteluun ja tekemiseen.

Tärkeitä periaatteita muistettavaksi on neljä:

1. Hengitys! Venyttelyn aikana tulisi käyttää koko ajan mahdollisimman rauhallista ja syvää palleahengitystä. Tämä rauhoittaa autonomista hermostoa ja mahdollistaa uuden liikeradan saavuttamisen. Ei ole sattumaa, että jooga ja monet muut itämaiset lajit perustuvat hengityksen ympärille.
2. Synkronoi venytys hengityksen kanssa. Etene venytyksessä pidemmälle uloshengityksen aikana.
3. Jännitys-rentoutus sykli. Kun olet venytyksessä liikeradan ääripäässä, niin voi tuntua siltä, että jos venytyksessä menee vielä pidemmälle, niin jokin paikka antaa myöten (huonolla tavalla!). Jännitä venytettävä lihasryhmä 20-30% teholla 2-3 sekunnin ajan ja rentouta se tämän jälkeen mahdollisimman hyvin. Huomaat, että miten asento ei tunnukaan enää yhtä haastavalta ja seuraavan uloshengityksen aikana pääset venytyksessä jälleen vähän pidemmälle. Toista tämä 3-5 kertaa yhden venytyksen aikana.

4. Frekvenssi. Uutta liikerataa tavoittelevaa venyttelyä on hyvä tehdä viikossa 1-2 päivänä 20-60 minuuttia kerrallaan. Muina päivinä on hyvä tehdä kevyempää liikehdintää ja lyhyempiä venytyksiä.

Lopuksi

Venyttely kuuluu jokaisen paljon ja tavoitteellisesti liikkuvan viikko-ohjelmaan. Määrä ja annostus ovat kuitenkin yksilöllisiä. Jos sitä on laiminlyönyt pitkään, niin sitä enemmän venyttelystä tyypillisesti hyötyy.

Suosittelen lämpimästi kokeilemaan tyypillisesti kireiden lihasryhmien venyttelyä tässä esitetyin suuntaviivojen avustamana 2-3 viikon ajan. Todennäköisesti eron huomaa selvästi. Alueita ja lihasryhmiä, joihin on hyvä keskittyä ovat: lonkankoukistajat, takareidet, pakarot, pohkeet, rintalihakset, hauikset, ojentajat ja olkapäiden etuosat.

”Venyttely kuuluu jokaisen paljon ja tavoitteellisesti liikkuvan viikko-ohjelmaan.”

VAIVA AKO VEHNÄVATSA?



Viljan karsiminen ruokavaliosta voi auttaa mikäli on herkkä gluteiinille. Keliakia pitää sen sijaan aina varmistaa kokein. Kuva Leipätiedotus.

Trendidieettejä tulee ja menee mutta aina ihmisillä on usko, että normaalin syömisen sijaan jokin erikoisruokavalio rajoituksineen toisi avaimet onneen, useimmiten painonhallintaan. Viimeisin hitti on gluteeniton dieetti. Erityisesti vehnän sisältämän gluteenin kun uskotaan olevan syytä niin ylipainoon kuin moniin sairauksiinkin.

Teksti TARJA SANDELL

Gluteeni aiheuttaa keliakian

Gluteeni on vehnässä, ohrassa ja rukiissa esiintyvä proteiini. Vehnän nostaminen suurimmaksi syntipukiksi ei liene yllätys, sillä dieetti on lähtöisin Yhdysvalloista, jossa rukiin ja ohran käyttö on huomattavasti pienempää kuin vehnän.

Tunnetuin gluteenin aiheuttama sairaus on gluteeni-intoleranssi eli keliakia, jolloin gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja suolinukan vaurion. Tällöin ravintoaineiden imeytyminen elimistössä häiriintyy. Keliakia on ikävä sairaus, sillä siitä ei parannuta. Hoitomuotona on elinikäinen, ehdoton keliakiaruokavalio, jolloin ruokavaliosta jätetään pois gluteenia sisältävät viljat.

Keliakian tyypillisiä oireita ovat erilaiset vatsa- ja suolistovaivat, kuten ripuli, vatsa-

kipu, vatsan turvotus ja ilmavaivat. Keliakiaa voi esiintyä myös iholla kutiavana ihottumana. Keliakian kaltaisia vatsavaivoja kokee varmasti moni, mutta sairautta ei voi todeta itse vaan se on aina tehtävä verikokeiden ja koepalan avulla. Tämän lisäksi osa väestöstä on päättänyt olla gluteenisensitiivinen – siis yliherkkä gluteenille ilman suolen vaurioita. Tosiasiassa todettuja keliakia-tapauksia on Keliakialiiton mukaan noin 30 000. Gluteenisensitiivisyyttä sen sijaan on vaikea todeta ja sen vuoksi siitä kärsivien määrää ei kunnolla voi arvioida.

Vatsa vaivaa monesta syystä

Toiminnalliset vatsavaivat, joihin liittyvät keliakian kaltaiset oireet, ovat hyvin tavalisia meillä kaikilla. Omatoimisesti voi toki karsia viljoja pois ruokavaliostaan ja sitä

kautta kuulostella, josko vatsavaivoihin tulisi helpotusta. Mikäli näin on, keliakia-diagnoosi olisi varmistettava vielä lääkärin kanssa. Mikäli sen sijaan vaivat jatkuvat, voi kyseessä olla enemmän tai vähemmän ruoka-aineista ärtyvä suoli. Tavallisia vatsavaivoja voivat aiheuttaa ruoka-aineet, jotka sisältävät hitaasti vasta paksusuolella sulavia hiilihydraatteja (FODMAP). Tällaisia ruoka-aineita ovat juuri vehnän, ohran ja rukiin lisäksi mm. sipulit, kaalit, omena, päärynä mutta myös esimerkiksi xylitol-purukumit ja pastillit.

Jos vatsavaivat helpottuvat vasta suuremmalla ruoka-aineiden rajoittamisella, on toki vaarana ruokavalion yksipuolistuminen. Ruokaremontissa olisi hyvä käyttää apuna ammattilaista ettei mene terveyden kanssa ojasta allikkoon – FODMAPit kun pitävät sisällään meille niin hyödyllisiä ravintoaineita.

Nyt monia varmaan ihmetyttää, että miten se vehnä ja ylipaino sitten liittyivät tähän juttuun.

Villeimmät väittämät syyllistävät nimenomaan vehnän gluteenin aiheuttavan syömisriippuvuutta ja sitä kautta johtavan ylipainoon. Pikavoittoja hamuavat laihtujat jätetään mielellään tarttuvat dieetteihin, joilla uskovat laihtuvansa ilman elämäntapamuutoksia. Mutta kyllä se vain niin on, että jos syö enemmän kuin tarvitsee niin lihoo. Ja gluteenittomasta dieetistä huolimatta kovin iso osa amerikkalaisista on edelleen ylipainoisia.

Lue lisää:

www.tervevatsa.fi

”Gluteenittomasta dieetistä huolimatta kovin iso osa amerikkalaisista on edelleen ylipainoisia.”

KOKO PERHEEN ILOINEN JA VAUHDIKAS

HAGLÖFS SUOMI SLALOM



KISAKESKUKSET 2014/2015

TARKAT AIKATAULUT: WWW.SUOMISLALOM.FI

TYKKÄÄ
SUOMI SLALOMISTA
FACEBOOKISSA
fb.me/suomislalom



- VIKKOKISA
- KIERTUE
- SAPPEE FINAALIT 18.-19.4.

- | | | | |
|----|------------|----|------------|
| 1 | Saariselkä | 11 | Tahko |
| 2 | Pallas | 12 | Kasurila |
| 3 | Iso-Ylläs | 13 | Himos |
| 4 | Salla | 14 | Sappee |
| 5 | Pyhä | 15 | Ellivuori |
| 6 | Ruka | 16 | Talma |
| 7 | Iso-Syöte | 17 | Kauniainen |
| 8 | Riihivuori | 18 | Alhovuori |
| 9 | Vuokatti | 19 | Joupiska |
| 10 | Koli | 20 | Meriteijo |



ŠKODA



Radio
Suomi
Pop

ATOMIC

EDGE

need
Spain

suomi event

GIRO

KOTI
sinappi

smith optica

Käännöksen loppupuolella nenä, hartiat ja napa ovat laaksoa kohti ja muodostavat hyvän vastakierron. Tämän kohdan jälkeen aletaan palautua takaisin neutraaliin asentoon.



Neutraalista nojaan ja nautintoon

Olen tällä kaudella korostanut sitä, kuinka jaloissa tapahtuvat asiat ovat aina keskiössä metsästäessämme unelmakäännöksiä. Viime kerralla framille nousi massakeskipisteen vaikutus noihin käännöksiin. Nyt pureudutaan toistaiseksi käsittelemättä jääneeseen vartalonosaan, ylävartaloon ja pohditaan sen vaikutusta käännökseen ja suksen kulkemiseen.

Syy treenata vatsalihaksia

Ihmisellä on ylävartalossa paljon massaa ja se on sijoittunut alppihihdon kannalta todella epäedullisesti, kauas lumesta. Ylävartalon liikkeillä on suora yhteys lantion liikkeisiin, joka puolestaan vaikuttaa jalkojen toimintaan, joten meidän on syytä huomioida sitä mitä laskun aikana lantion yläpuolellakin tapahtuu.

Tavoite on, että ylävartalo on koko käännöksen ajan asennossa, josta voimme reagoida ja tasapainottaa sitä, mitä jaloissa ja suksissa tapahtuu. Korostan nyt sanaa reagoida. Missään tapauksessa tai tilanteessa ei käännöstä aloiteta eikä tehdä ylävartalon liikkeillä vaan jaloilla. Ylävartalon tehtävänä on vain pitää paketti kasassa ja pitää edellä mainittu massa oikeassa paikassa – tämän takia ytimen pitää olla kunnossa.

Etenkin käännöksen alussa on oltava hyvin tarkkana, että jalat tekevät työtä ja ylävartalo ei ota roolia käännöksen aloituksesta. Liikkuuko ylävartalo käännöksen aikana? Kyllä. Onko se seuraus siitä mitä jaloissa tapahtuu? Kyllä. Etenkin kun katsotaan laskijan asentoa oikolinjassa, on ylävartalo ja sen myötä myös massakeskipiste käännöksen sisäpuolella enemmän kuin suksset. Vaikka tämä on seurausta siitä mitä jalat ovat tehneet, on ylävartalon käytölläkin merkitystä.

Jos suksi halutaan saada leikkaamaan näististi käännöksen alusta asti, viime kerrallakin mainitsemani neutraali-asento on löydettävä käännöksen alkuun. Voimat vievät (ja ylävartaloa) helposti alamäkeä kohti. Käännöksen alussa ei haluta mennä alamäkeä, vaan rinteen reunaan kohti.

Huolehdi, että koko paketti nenä, hartiat, napa, lantio ja suksen kärjet ovat rinteen reunaan kohti, aloittaessasi käännöstä. Oikolinjan jälkeen ne osoittavat hetken aikaa laaksoa kohti, kunnes taas hakeutuvat takaisin neutraaliin asentoon. Jos näin ei tapahdu, myöskään suksi ei kulje näististi.

Stabiili ja rento

Hyvän laskijan ylävartalo on stabiili, tehden vain ja ainoastaan tarvittavat liikkeet. Pyri

pitämään vatsalihaksissa pieni jännite koko ajan, selkä hieman kaarella ja ylävartalo ”hyökkäävänä” eteenpäin. Vähän kuten joku olisi lyönyt sinua vatsaan. Tämä antaa sinulle pidon ylävartaloon, jolloin se pysyy koko laskun ajan oikeassa asennossa ja näin massakeskipisteenkin on edellytyksiä liikkua sinne minne kuuluu (EDGE 1/2015). Hyvä pito vatsassa ehkäisee myös sen, että rinteen epätasaisuuksien yli ajaessasi et telo selkääsi lysähtämällä kasaan kuin räsynukke. Mitään suolapatsasjumiä emme yläkroppaan toki halua, mutta kilometrit suksilla tuovat rentoutta tähänkin. Pidä ylävartalo vakaana, niin suksikin kulkee paremmin.

Kuinka alarinteeseen nojataan?

Nyt alkaa hienosäätö. Onnistuneen käännöksen lähtökohdat luodaan siis heti käännöksen alussa, edellä mainitulla neutraalilla asennolla. Mitä seuraa sen jälkeen, onkin sitten vähän vaikeampaa.

Sanotaan, että on kaksi tapaa tuoda ylävartaloa ja sen myötä massakeskipistettä käännöksen sisäpuolelle. Tapa yksi on se, että kaadut tai kallistut sisäsuksen päälle ja näin siirrät massakeskipistettä käännöksen sisäpuolelle. Tätä kutsuttakoon kallistamiseksi ja todettakoon heti tässä yhteydessä,

että se on vastenmielistä.

Sama seuraus on myös sillä, että aloitat käännöksen myötäkierron – ei neutraalista asennosta. Vaikka myötäkiertoinen asento ei niinkään ”kallista”, on seuraus sama kuin edellä: käännös alkaa sisäsukselta tai vähintään vajaalla ulkosuksen paineella ja tuota tunnetta voikin kuvata yhdellä sanalla – hyi!

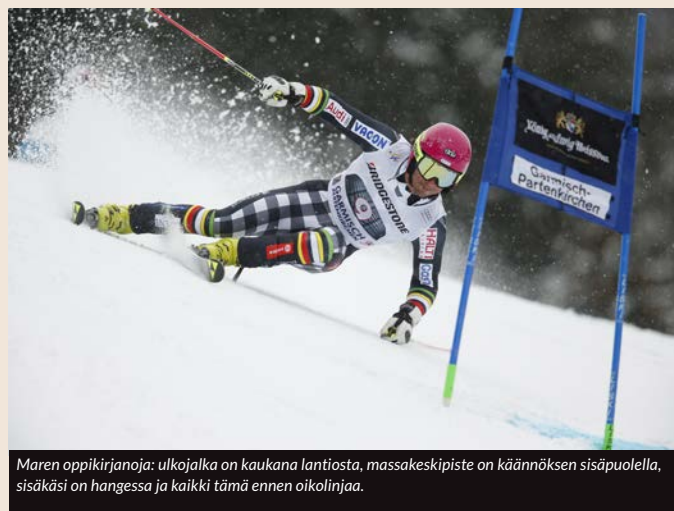
Toinen vaihtoehto onkin sitten se, mistä olen puhunut koko talven – nyt tarkkana: neutraalin asennon aikana, paine on ulkosuksella kun se lähtee kanttaamaan. Samaan aikaan ylävartalo ja massakeskipiste lähtevät siirtymään tuota vastetta vasten käännöksen sisäpuolelle. Käännöksen edetessä paine ulkojalan alla kasvaa entisestään, se suoristuu entistä suoremaksi ja massakeskipiste sekä ylävartalo työntyvät yhä pidemmälle käännöksen sisäpuolelle, ikään kuin nojaten käännökseen sisään.

Miksi tätä kutsuttaisiin nojaksi? Onnistuessaan laskijalle tulee tunne, että vaikka hänen ylävartalo ja massakeskipiste siirtyvät käännöksen sisäpuolella, niin se ei missään vaiheessa kaadu tyhjän päälle. Tunne on melkein kuin työntäisit jotain näkymätöntä estettä hartioilla. Tämä johtaa luonnollisesti kovaan paineeseen ulkosukselle ja voilá: käännös on valmis. Tuo on se tunne, jonka etsimiseen investoimme niin paljon vapaa-aikaa, rahaa, parisuhteet..mutta se ON sen arvoista!

Jos ulkopuolinen tarkkailija kiinnittäisi huomioita vain laskijan hartioihin, voisi valistumaton silmä sotkea kallistelun ja nojan toisiinsa. Oleellisin ero ei siis olekaan hartioissa ja hartialinjassa, vaan ennemminkin jaloissa ja ulkosuksen paineessa. Maailmancupissa isot tytöt ja pojat lähtevät niin hyvin ja aikaisessa vaiheessa käännöstä nojalle, että sisäkäsi on hangessa jo ennen oikolinjaa. Vaikka tuo on tavoitteellista, sitä ei missään tapauksessa saa sotkea siihen, kun pikku-Ville yrittää samaa ottaen tuen vain sisäsukselta.

Ajatus keväthangille

Korostin jo edellisessä numerossa sitä, että oleellisinta laskussa on huomioida liikkeitä ja niiden suuntia ennemmin kuin yksittäisiä asentoja. Tämä onkin ehkä tärkein juttu, joka tämän kauden tekniikkapalstalla on tullut esille: keskity ulkosuksen paineeseen ja sen ajoitukseen! Kaikki tämän kauden jutut ovat tuoneet jotain hieman eri kulmaa tuohon samaan pointtiin, viimeisimpänä, mutta ei vähäisempänä ylävartalo. Alppiihito on laji, jossa hyvän käännöksen eteen laitetaan koko kroppa likoon ja jokaisella ruumiinosalla



Maren oppikirjanoja: ulkojalka on kaukana lantiosta, massakeskipiste on käännöksen sisäpuolella, sisäkäsi on hangessa ja kaikki tämä ennen oikolinjaa.



Samu Torstin suuntana rinteän reuna, toistaiseksi. Nenä, hartiat, lantio ja suksen kärjet osoittavat rinteän reunaa kohti. Täältä alkaa hyvä noja.

on merkitystä. Toivon, että näistä on ollut apu ja keskustelun sekä ajatusten herättäjänä.

Muutaman parin hankskoja tälle kaudelle nojaillessa (toivottavasti ei kallistaessa) rikkoneena, toistan samat kiitokset kuin viime numerossa Stuba Uotilalle ja Mikko Heiskaselle. Kundit ovat jaksaneet maltillisesti opettaa minua hiihtämään.

Kiitokset myös Jukka Leinolle, joka viime syksynä otti aikaa loman ja motocrossin ajon lomassa ja auttoi tämän kauden tekniikkapalstan suunnittelussa. Mitä ensi kesä tuo mukanaan? Se jää nähtäväksi, mutta emmeköhän me ensi talvena jatka näillä samoilla teemoilla, mutta uusilla kujeilla.

Kiitoksia myös tekniikkapalstan jutuista palautetta antaneille – tsemppiä kevääseen, kausi ei ole vielä ohi!

Teksti ÖKÖ HEIKKALA Kuvat AGENCY ZOOM & KARI KANTOLA



Neutraali asento näyttää tältä. Laskijan koko paketti on menossa rinteän reunaa kohti. Kuva Kari Kantola.

AJATTELE, TOTEUTA, NAUTI, KEHITY!

- » Yläkroppa on hyökkäävässä asennossa - vatsaissa pito
- » Yläkroppa on koko ajan stabiili, tasapainottaen ja kompensoiden alakerän duunia
- » Hae neutraaliasento käännöksen alkuun, pieni vastakierto loppuun
- » Ota noja – ylävartalo siirtyy käännöksen sisäpuolelle VAIN ulkosuksen paineen kautta

Miia Porkkalan työ Rukan ja Pyhän johdossa on ollut vaikuttavaa. Keskuksesta on kehittynyt kansainvälisestikin huomioitua harjoittelukeskukset Suomessa. Kuva Rukakeskus Oy/Pyhätunturi Oy, Pasi Määttä.



MIIA PORKKALA

Miia Porkkala tutustui laskettelurinteisiin 11-12-vuotiaana. Paikkana oli luonnollisesti Ruka, jonka hänen isänsä Juhani Aho oli vuonna 1971 ostanut. Myöhemmin Ahon perheyhteyden hiihto- ja matkailutoimintoihin liitettiin myös Pyhätunturi.

Texti SOILI HIRVONEN Kuvat JANI KÄRPÄ & RUKAKESKUS OY/PYHÄTUNTURI OY, PASI MÄÄTTÄ

”Käytännössä Rukan hankkimisen jälkeen olimme kaikki loma-ajat Rukalla. Ensin meillä oli oma nimikkohuone Rukahovissa. Hotellin laajennuksen jälkeen majoituimme isossa suitessa koko perheen voimin. Nykyisin perheelläni on oma lomakoti Kelorukan mökkikylässä”, Porkkala kertoo.

Ahot matkustivat vuosittain laskettelureissuille Alpeille 1970-luvulta lähtien. Hiihtokeskuksen kehittämisessä nämä reissut ovat olleet avainasemassa: uudet ideat kumpusivat alppikylästä.

”Rukasta rakennettiin brändiä. Kehitimme tunturiin sopivia tuotteita ja tottakai kopioimme näkemäämme ja muokkasimme niistä Rukan näköisiä. Tuli rinneravintolat ja RukaShop-tuotteet.”

14 vuotta toimitusjohtajana

Miia Porkkalasta (KTM) tuli Rukakeskus Oy:n toimitusjohtaja vuonna 1999. Samaan aikaan perheyhtiöiden omistus siirtyi tasaosuuksin viidelle Eila ja Juhani Ahon lapselle. Vuonna 2004 Miian vastuulle siirtyi myös Pyhätunturi Oy. Hän oli vastikään palannut vajaan vuoden kestäneeltä vanhempainvapaalta takaisin toimitusjohtajan tehtäviin.

Miia Porkkala toimii Rukakeskus-konsernin (Rukakeskus Oy, Pyhätunturi Oy, TuottoOmistus Oy, PyhäBooking Oy ja Hotelli Pyhä-

tunturi Oy) toimitusjohtajana 14 vuotta. Vuoden 2013 alusta hän jäi sapattivapaalle ja pikkuveli Ville Aho otti ohjat konsernissa. Päätös kapulanvaihdosta oli tehty jo useampi vuosi aikaisemmin Porkkaloiden päätettyä viettää vuoden sapatti perheen kanssa maailmalla.

Miia ja Isto Porkkalalla on kaksi lasta, 13- ja 9-vuotiaat työt. Heidän ollessa pieniä hiihtokeskuksissa tehtiin isoja kehitystöitä ja investointeja.

”Olen aina nauttinut työstäni miljoonasti. Se on ollut haastavaa, mutta siihen on liittynyt myös matkapäiviä ja hurjasti työtä. Mutta minulla on ollut Isto sekä aivan ihania kodin- ja lastenhoitajia. Nyt vapaalla ollessani nautin suuresti yhdessäolosta tyttärieni kanssa.”

Perhe laskettelee ja lautailee yhdessä niin Rukalla kuin Alpeilläkin

”Ville käyttää sloganina sanontaa ”Family who skis together stays together”. Allekirjoitan sen täysin niin meidän kuin monen muunkin kohdalla. Se kätkee sisään olennaisen sanoman.”

Olosuhteita yhteistyöllä

Toimitusjohtajana ollessaan Miia Porkkala loi johtamissaan keskukissa olosuhteita pitkäjänteisesti alppi- ja freestylelaskijoille sekä lumilautailijoille. Ensimmäinen yhteistyösopimus alppimaajoukkueen, Kuusamon kunnan ja Rukakeskuksen välillä solmittiin vuonna 1995, jolloin perustettiin Kuusamon alppivalmennuskeskus.

Myöhemmin freestylehankkeiden sopimuksissa yhteistyötahot olivat samat, ja samoilla kokoonpanoilla syntyivät jatkossa myös Rukan FIS-rinne sekä Kalle Palander FIS-rinne Pyhälle, Pyhällä tietysti kuntayhteistyökumppanina Pelkosenniemen kunta.

”Hankkeiden varsinaisina ideoijina ja työmyyrinä ovat olleet Rukan ja Pyhän puolelta Matti Parviainen, Hannu Jokinen ja Teuvo Soppela. Merkittävässä roolissa olivat myös läänin sivistysjaostot, joiden myötä hoidettiin iso osa kansallista ja EU-rahoitusta”, Porkkala täsmentää.

”Itse olen aina ollut innostunut kuuntelemaan ja tukemaan muiden ideoita. Parhaat ideat syntyvät usein nopeasti ja niihin on helppo innostua - varsinainen työ on kuitenkin tehtävä huolella ja siinä meillä on aina ollut onni myötä saada hyvä tiimi kasaan hankkeita toteuttamaan”, innostuu Porkkala.

Porkkala kiittelee myös energistä matkailun, vapaa-ajan ja urheilun toimialoilla puurtavaa joukkoa.

”Tämä toimiala on kokonaisuudessaan sosiaalinen, verkostoitunut ja täynnä yrittäjähenkisiä ihmisiä. Haluan rakentaa uusia asioita ja tämän porukan kanssa se on onnistunut: samanhenkisten kanssa on hyvä toimia”, Porkkala jatkaa.

Ideoista konseptiksi, jota voi kopioida

Ruka ja Pyhä ovat tällä hetkellä Suomen alppi- ja freestylemaajoukkueiden virallisia kumppaneita ja harjoittelukeskuksia. Molemmista hiihtokeskuksista löytyy kansainvälisesti hyväksytyt suorituspaikat, joita lähdettiin kehittämään 2000-luvun alkupuolella.

Rukalle rakennettiin kumpareikon, Battery Runin, ja hyppypaikan muodostama freestylekeskus 2002-2003. Seuraavana vuonna Vuosseliin tuli Super Pipe ja vuonna 2005 järjestettiin ensimmäiset ”uudet” freestylen MM-kisat pipen ja ski crossin tullessa lajiperheeseen. Myöhemmin lajeja on täydennetty vielä slope stylella.

”Freestylen mukaantulossa oli vahvasti mukana lajiliitto, kunta muun muassa alppilukion muodossa, yhteistyökumppanina Battery sekä mediana MTV. Lisäksi edellämainitut sivistystoimialan liikunta-

paikkojen tukirahoitus sekä EU-hankerahat. Yhdessä laajalla verkostolla nämä on rakennettu”, luettelee Porkkala.

Porkkalan mukaan jokainen toimija on nähnyt ”win-win”-tilanteen. Olosuhteiden parantuessa lajien kasvu on merkinnyt Rukalle ja Pyhälle bisneksen kasvua. Eikä pelkästään kotimaisten asiakkaiden lisääntyvinä määrinä vaan myös kansainvälisesti.

”Rukan harjoittelukeskus tuo alkukaudesta meille treenaajia Australiasta ja Kanadasta. He viettävät jopa yli kuukauden lumillamme. Kiitosta saa erityisesti Rukan kompakti kylä ja harjoitus- ja majapaikkojen läheisyys.”

Porkkala puhuu konseptista, työkalupakista, joka luotiin 2000-luvun alkupuolella. Tuon toimintamallin avulla on rakennettu ja avattu alppiihdon Porkkalan mainitsemat FIS-rinteet Pyhätunturille ja Rukalle kauden 2010-2011 alussa.

Vuoden 2005 suurtapahtuman tekeminen oli valtava ponnistus, mutta Miia Porkkala katsoo mielellään kisojen jälkeistä aikaa ja vaikutuksia toimintaan nyt 10 vuotta myöhemmin.

”Niin MM-kisat kuin muutkin rakennushankkeet ovat olleet valtakunnallisia ja kansainvälisestikin merkittäviä. Ja ne jatkuvat edelleen. Teemme tiivistä yhteistyötä valmennuskeskuksina, järjestämme maailmancupin ja FIS-tason kilpailuja ja otamme urheilijat näkyvästi mukaan. Kalle Palander, AJ Kemppainen, Merle Soppela ja Enni Rukajärvi ovat kaikki osa sitä joukkoa, jotka rakentavat puitteita ja lajibrändejä tuleville laskijoille”, summaa Porkkala.

Taustavaikuttajaksi

Miia Porkkala ei vielä tiedä, mitä tekee toukokuun jälkeen, kun sapattivapaa loppuu. Tosin ei hän alkuvuottakaan ole paikallaan pysynyt. Porkkala kutsuttiin Lapin Yliopiston vuoden alusta aloittaneeseen hallitukseen.

”Lapissa on valtava potentiaali ja on tärkeää, että meillä on yliopisto siellä. Se houkuttaa ihmisiä pohjoiseen ja pitää heidät siellä. Kaikki ei saa valua Etelä-Suomeen. Lisäksi Lapin yliopiston, Lapin Ammattikorkeakoulun ja matkailuopiston yhteinen Matkailun tutkimusinstituutti MTI tekee valtakunnallisesti uraauurtavaa työtä eri koulutusasteiden yhteistyön saralla.”

Miia Porkkala on ollut vahvasti mukana Pro Kuusamo -liikkeessä, joka on avannut keskustelua Kuusamon kaivoshankkeesta sekä luonnonvarojen merkityksestä alueelle.

”Pro Kuusamo ei ole barrikadeilla. Sen tehtävä on ollut herättää keskustelua eri toimialojen tarpeista ja toimintamalleista. Rukan ja Kuusamon matkailuala elää mielikuvista ja niiden vahingoittaminen ei ole alueen etu”, päättää Porkkala.



Freestylin maailmancupin avauskilpailut kumpareiden osalta käydään vuosittain Rukalla. Yli 10 vuotta sitten aloitettu työ tuottaa edelleen tulosta. Kuvat Jani Kärppä.





Urheilija on koko ajan muuttuva, oppiva, kasvava ja kehittyvä ihminen – ei kokoelma ominaisuuksia

Kun huomattiin, etteivät nuoret kehitykään samaan tasaiseen tahtiin lineaarisesti, kehittymisen epäsäännönmukaisuudelle luotiin teoria, jonka mukaan erilaisille ominaisuuksille oli olemassa säännönmukainen aikaikkuna, jolloin kehittyminen tapahtui muuta ajankohtaa helpommin. Esimerkiksi, kun tietyn ikäisenä harjoittelee voimaa, niin se kehittyy helpommin ja taas jossain toisessa vaiheessa (12-16 vuotiaana) aerobisen kestävyuden harjoittaminen tuottaa parempia tuloksia, kuin muun ikäisenä. Teorialle on annettu erilaisia hienoja nimiä kuten mm. "Window of opportunity", "Critical readiness periods" ja "Sensitive periods".

Nuorten urheilijoiden on esitetty kehittyvän biologiseen ja fysiologiseen kehitysvaiheeseen perustuvien herkkyykskausien mukaisesti. Herkkyykskausteorian mukaan erilaiset fyysiset ominaisuudet kehittyisivät paremmin jossain tietyissä ikähaarukassa. Herkkyykskausiajattelussa on useita sokeita pisteitä ja kun tätä ajatusta ovat tutkineet muut kuin ajatuksen puolustajat, ei sille oikein ole löytynyt tukea. Yksi suuri harha on urheilijan, (lue ihmisen) ja etenkin yksilön kehitysvaiheiden jakaminen erilaisiksi fyysisiksi ja psyykkisiksi ominaisuuksiksi, kuten vaikkapa nopeudeksi, voimaksi, kestävyudeksi, liikkuvuudeksi, taidoksi, keskittymiskyvyksi ja niin edelleen.

Alkususäys herkkyykskausille syntyi 1935, kun Myrtle McGraw tutki

ja seurasi kaksospoikien, Johnnyn ja Jimmyn kehittymistä näiden 22 ensimmäisen elinkuukauden ajan. Pojista toinen altistettiin motorisille virikkeellisille haasteille ja toinen, Jimmy, makoili leluineen pinnasängyssään. 22 kuukauden iässä Jimmyä alettiin intensiivisesti valmentaa 2,5 kk ajan niissä taidoissa, joita Johnny oli harjoitellut jo aiemmin. Kun pojat myöhemmin erosivat taidollisesti merkittävästi toisistaan kiipeilemisessä, uimisessa ja rullaluistelussa, (mutteivät ryömimisessä, kävelyssä tai kolmipyöräisellä ajossa) niin McGraw piti erovaisuutta selvänä seurauksena harjoittelun ajoittumisesta. Nykyään tällainen tutkimusasetelma lähinnä hymyilyttäisi, mutta ajatus on sitkeästi pysynyt hengissä.

Eräässä tutkimuksessa 12-vuotiaat pojat kehittivät monipuolisella voimaharjoittelulla 24-71%, kun vertailuryhmässä kehitystä tuli 0-4%. Lisääntynyt voima paransi vain hiukan heidän sprinttinopeutta, ponnistuskorkeutta ja heittojen pituutta. Kun voimaharjoittelu lopetettiin, niin voimatasot palasivat vähitellen vertailuryhmän tasolle.

Siis voima olikin pikemminkin tuoretuote, joka kehittyy harjoittellessa, muttei säily ole ikä mikä hyvänsä. Samansuuntaista on kehitys ja sen palautuminen ollut myös muiden fyysisten ominaisuuksien suhteen. Motorinen taito on pysyvämpää, mutta senkään kehittyminen ei ole ikäkysymys. Oppiminen ja kehitys etenevät omalla yksilöllisellä rytmillään, eivätkä oikeastaan milloinkaan lineaarisesti, vaan oppimistasanne nousee uudelle tasolle pyrähdysenä. Jatkuttuaan uudella tasanteella oman aikansa kehitys liikaa taas kokonaisuutena seuraavalle tasolle.

Voimme havainnoida suorituksia, mutta emme näe oppimista, emmekä varsinkaan kehitystä urheilijan liikkeiden taloudellisuudessa. Liiketaloudellisuuden kehittyminen parantaa suoritusta pitkään. Maratonin ME-naisen juoksuajassa on 12:ssa vuodessa tapahtunut 15% kehitys ilman muutosta hapenottokyvyssä tai voimatasoissa (alussa hän juoksi 50km/vko, lopussa 200km/vko). Ammattipyöräilijöillä kehitys oli 5:ssä vuodessa 14% ilman muutosta hapenottokyvyssä tai voimassa.

Huonoimmillaan herkkyykskausiajattelu voi harhauttaa valmentajan valmentamaan urheilijan sijasta herkkyykskautta. Pyrkiessään tekemään asioita "oikein", itse asiassa saattaakin alkaa lisäämään omaa hallinnan tunnettaan ja kehityksen ennustettavuutta. Tutkimukset eivät tue herkkyykskausina harjoittelun erinomaisuutta ja sama toisinkin päin tutkimukset eivät myöskään osoita, että muina aikoina harjoittelu ei kehittäisi yhtä paljon. Jos kuitenkin haluaa ajatella, että herkkyykskaudet ovat totta, niin kannattaa muistaa, että ne voivat alkaa jossain vaiheessa, mutta ne eivät lopu missään vaiheessa. Vai mitä luulet, ovatkohan maailman parhaat urheilijat päässeet huipulle siksi, että he ovat harjoitelleet oikein herkkyykskausien mukaan?

Teksti MATTI HENTTINEN Kuva SAMI VÄLIKANGAS

TILAA EDGE JA VOITA THULEN SUKSIBOKSI!

Vuositalauksen hinta 30€ / 4 numeroa. Tilaukset: 03-4246 5340, tilaus@kustantajapalvelut.fi. Tilaukseen tarvitaan postitus- ja laskutusosoite.

ALPPIHIIHTO | FREESTYLE | SKI CROSS | VAPPAALASKU | FREE SKI | NEW SCHOOL

EDGE

MAGAZINE

ALPPIHIIHDON, FREESTYLEN JA ULKOILUN ERIKOISLEHTI

4/2014 9€ (SIS. ALV)

Kisaraportit

**LEVI MC
RUKA FREESTYLE MC**

Amerikan herkkua hiihtämään

**BRITISH COLUMBIA, KANADA
ASPEN, USA**

Treeniseura vaihtui

MERLE SOPPELAN UUSI KAUSI

60 vuotta ensinoususta

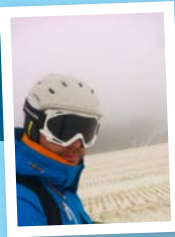
K2 & SAMULI MANSIKKA

KALLE

**TILAA EDGE!
ja OSALLISTU ARVONTAAN**

THULE

Arvomme kauden päätteeksi huhtikuun 27. päivänä kaikkien nykyisten ja uusien tilaajien kesken tyylikkään 420 litraa vetävän Thulen Touring -suksiboksin, jonne mahtuvat isommankin seurueen sukset. Palkinnon arvo on 595 euroa.



Kjetil Jansrud hyökkää Meribelissä yrittämään Marcel Hirscherin ajan alitusta. Kuva Agence Zoom.



”Alppiihtäjien menestyksessä on usein kysy henkisen kantin kestävydestä.”

Juha Haaviston poimintoja alppiihdon sosiaalisen median syövereistä

Alppiihdon maailmancup päättyi Ranskan Meribelissä maaliskuun lopussa. Huikea kausi päättyi itävaltalaisjuhlaan Anna Fenningerin ja Marcel Hirscherin kokonaiskilpailuvoittojen myötä. Kausi oli poikkeuksellinen myös erilaisten ennätysten ansiosta. Hirscher voitti kokonaiskilpailun neljännen kerran putkeen. Lindsey Vonn puolestaan nousi ohi Annemarie Moser-Pröllin osakilpailuvoittojen määrässä.

Sekä miesten että naisten kokonaiskilpailut ratkesivat vasta viime metreillä. Kjetil Jansrud nousi hienosti, mutta joutui lopulta toteamaan tilanteen ja tunnustamaan Hirscherin voiton ennen kauden päättänyttä pujottelukilpailua. Jansrudin kausi oli onnistunut ja kahden kristallipallon myötä juhlien täyttämä. Anna Fenninger ja Tina Maze ratkaisivat kokonaiskilpailun viimeisellä kahdella laskulla. Pidemmän korren vei Fenninger tosin kuin kolumnisti tammikuussa ennusti. Kokonaiskilpailun toinen sija on hieno saavutus, mutta kilpailun jälkeen otetuissa kuvissa Mazen kasvoilta näkyi kauden jälkeinen väsymys.

Alppiihtäjien menestyksessä on usein kysy henkisen kantin kestävydestä. Ted Ligety teki maailmanmestaruuskisoissa huikean suorituksen ja Twitterissä levisivät kuvat tyrmäystä Hirscheristä. Uskomattomalla tavalla Hirscher pystyi nollaamaan tilanteen ja nousi seuraavassa kisassa murskaavan ylivoimaiseen voittoon. Hirscherin ylivoima tunnustettiin, mutta varjoon jäi kritiikki radanmerkkauksista. Jo ennen ensimmäisen kierroksen päättymistä Ranskan Julien Lizeroux esitti hyvin voimakasta kritiikkiä. Rytmittömät ja lyhyellä portinvälillä merkatut radat eivät ranskalaisen mielestä olleet sopivia lajin korkeimmalle tasolle.

Kuluva kausi oli myös loukkaantumisten täyttämä. Bode Millerin uran jatko riippunee siitä, löytääkö Bode vielä kerran motivaatiota

kuntouttaa itsensä. Onneksi tällä kertaa kyseessä oli huomattavasti pienempi vamma kuin edellinen selkäleikkaus. Viimeisintä kuntoutusta perusteltiin halulla valloittaa Hahnenkamm. Palautuminen sujui hyvin, mutta lopulta liian hitaasti. Bode laski Streiffin kisan esilaskijana ja julkaisi samalla videon laskijan näkökulmasta. Tunnelma klipillä on täysin erilainen kuin perinteisillä isoilla kameroilla kuvatussa materiaalissa.

Kausi oli vaikea suomalaisille. Loukkaantumiset vaivasivat lopulta myös Suomen joukkuetta. Andreas Romarin kausi katkesi jo toistamiseen ennen aikaansa. Kuntoutuksesta lähetetyt kuvat luovat kuitenkin uskoa seuraavaan kauteen. Marcus Sandellin kautta varjostivat selkävaihat ja laskutuntuman ajoittainen katoaminen. Piristystä kauteen toivat Samu Torstin ja Eemeli Pirisen hienot sijoitukset suurpujottelussa sekä Merle Soppelan menestys Japanin kierroksella. Parhaimmillaan Suomella oli kolme edustajaa suurpujottelun toisella kierroksella. Nostamalla lähtönumeroita kevään kisoissa saadaan urheilijoille paremmat lähtökohdat ensi kauteen. Suomalaisen alppiihdon ystävien kannattaa kuitenkin muistaa, että kausi ei vielä ole ohi. Urheilijat jatkavat työtään pienemmissä kisoissa Euroopassa ja edessä on myös kansalliset mestaruuskisat.

Kevään kynnyksellä kolumni vetäytyy tauolle, mutta urheilijat jatkavat testaamalla ensi kauden välineitä ja valmistautumalla uuteen kauteen. Päätökset suksimerkkien vaihdoista tehdään perinteisesti keväällä. Viimeistään syksyllä suksimerkkien Twitter-feedit täyttyvät uusista urheilijakiinnityksistä ja uusista suksimalleista. Suurin kysymysmerkki lienee Tina Mazen ensi kauden välineiden kohdalla. Seuraamalla urheilijoita myös kesällä saa hyvän käsityksen siitä, miten paljon valmistelevaa työtä kautta varten täytyy tehdä. Toki sekaan mahtuu myös hetkiä rentoutumisen ääreltä.

THULE[®]
SWEDEN



Thule Touring

 facebook.com/thulesuomi

Urheilullinen, aerodynaaminen ja tyylikäs suksiboksi.

Lisää Thule-mallistosta www.thule.fi



Maahantuoja: **KAHA** Myynti: Hyvin varustetut autoalan liikkeet. Lisätietoja: www.thule.fi



Kaikki yhdessä koossa.

**Uudistuneesta Audin kompaktimallistosta
löytyy jokaiselle omansa.**

Eläköön vaihtoehdot! Audin uudistuneesta kompaktimallistosta löytyy nyt jokaiselle sopiva auto: uusi monikäyttöinen Q3, erikoisvarustellut A3 Open Sky -mallit, design-ikoni TT, edistysellinen A3 e-tron -pistokehybridi ja ketterä A1 Sportback. Tutustu mallistoon osoitteessa audi.fi/sopiisinulle



Esim. Uusi Audi Q3 alk. 36.500 €

Audi Care Base
-huolenpitosopimus
Q3-malleihin
alk. 28,10 €/kk.



Audi Q3 1.4 TFSI ultra 110 kW (150 hv): autoveroton hinta: 29.050 €, arvioitu autovero 7.450,22 €*, kokonaishinta: 36.500,22 €. Vapaa autoetu 745 €/kk, käyttöetu 565 €/kk. Keskikulutus 5,6 l/100 km. *CO₂-päästöt 128 g/km. Hintaan lisätään jälleenmyyjäkohtaiset toimituskulut. Kuvan autot erikoisvarustein.