

KYMPILLÄ KUNTOON

Kunto- ja terveysliikunnan erikoisteema



Teksti: Timo Reinikainen, kuva: Jani Siitonen

Äijien kokeileva työryhmä

Karaokevesijumpan
ohjaaja Kati Koivukangas.

ÄIJÄT KARAOKESSA

Ei siinä ole mitään ihmeellistä, että Kymppillä kuntoon -äijien kokeileva työryhmä on nähty karaokeissa. Tuttua hommaaahan se meille on. Ihmeellistä tässä on se, että äijät on nähty laulamassa karaokea uimahallissa vesijumpan ohessa. Saimme nimittäin keväällä kuulla Lappeenrannan suunnalta, että siellä ollaan järjestämässä vesijumppakaraokea. Meillähän on halu aina kokeilla jotakin uutta ja älytöntä. Ajatus vedessä tapahtuvasta karaokeen laulusta tuntui niin älyttömältä, että kokeileva työryhmämme suuntasi norsupaloauton keulan kohti Lappeenranta ja kaupungin uimahallia.

Uimahallilla uikkarit jalkaan ja sitten riensimme altaille muiden karaokeilajien ja vesijumppaajien mukaan. Taas äijät erottuivat osakseen muista ryhmäläisistä. Olimme tälläkin kertaa ainoat miespuoliset osallistujat, toiseksi ryhmäläisten keski-ikäkin näytti olevan enemmän eläkeiän tällä tai tuolla puolella, joten nuorimmasta päästä me joukossa olimme. Karaokevesijumpan ohjaaja Kati Koivukangas kertoi aluksi, miten tässä kara-

okeyssä toimitaan. Kenenkään jumppaajan ei tarvitse nousta altaan reunalle esittämään omaa kappaletta, vaan ohjaaja toimii kaikkien kappaleiden esilaulajana ja me jumppaajat laulamme kappaleet vedestä käsin yhteislauluna. Altaan reunalle oli pystytetty valkokangas, johon laulun sanat ilmestyvät, niin kuin karaokeissa tapana on. Ohjaaja näyttää myös jumppaliikkeet, joita me karaokeilaulun ohessa sitten teemme.

Sitten se alkoi, niin kuin normaalit vesijumppatkin, lämmittelyllä. Rytmikkäällä juoksulla vedessä musiikin tahdissa. Ohjaaja antoi ensitahdit laululle, mutta paljoakaan lauluääntä meistä ryhmäläisistä ei heti alkuun syntynyt. Onneksi ohjaaja oli todella laulutaitoinen, että koko ajan laulu raikuu ensimmäisen kappaleen aikana. Pikku hiljaa seuraavien kappaleiden aikana alkoi meistäkin lauluääntä löytyä. Kappaleet olivat Suomi-iskelmäjä niin tältä päivältä kuin edeltäviltä vuosikymmeniltä. Vesijumppakaraokeen helmenä taisi olla Katri Helenan hitti 70-luvulta, "Katson autiota hiekkarantaa", jolloin uima-

halli raikui meidän kaikkien 20 jumppaajan toimesta. Jumppamusiikiksi oli valittu rauhallista musiikkia, jolloin liikkeiden tempo ei noussut kovinkaan nopeaksi. Liikkeet, mitä teimme laulamisen ohessa, olivat hyvin pitkälti vesijumppien perusliikkeitä. Karaokevesijumpan päätyttyä altaasta nousi iloisilla ilmeillä varustautuneita ihmisiä, olimme voittaneet karaokeesiintymisen paineet. Voimme hyvin kehua muille sitä, että olemme olleet laulamassa karaokea uima-asu päällä.

Karaokevesijumpan jälkeen pääsimme haastattelemaan "karaoke-emäntä"/liikuntaneuvoja Kati Koivukangasta.

– Idea karaokevesijumppasta on tullut Lappeenrantaan Kouvolasta, jossa kau-

pingin liikuntatoimi oli pitänyt edellisellä syksynä ensimmäisen vesijumppakaraokeen. Lappeenrannassa kokeiltiin tämän vuoden ystävänpäivänä ensimmäistä kertaa vesijumppakaraokea. Kokemukset olivat niin rohkaisevia, että päätettiin toukokuussa pitää yhden päivän aikana kokonaista 4 vesijumppakaraokea, kertoo Kati Koivukangas.

– Te äijät osallistuite päivän ensimmäiseen karaokevesijumppaan, johon yleensäkin osallistuu enemmän varttuneempaa väkeä. Illalla pidettäviin jumppiin odotetaankin enemmän työikäisiä jumppaajia. Tarkoituksena on kuitenkin päivän aikana pitää kaikki jumpat samalla tavalla. Karaokevesijumppa on tarkoi-

tuksella kevyempi kuin normaali perusvesijumppa. Ihan jokapäiväistä tai edes jokaviikkoista touhua karaokevesijumppa ei kuitenkaan ole. Tarkoituksena meillä Lappeenrannan liikuntatoimessa on järjestää syksyllä seuraava karaokevesijumppatapahtuma, kertoi Kati Koivukangas.

Kysyttäessä Kati Koivukankaalta onko karaokevesijumppasta tulossa uusi hittilaji, hän naurahti.

– Tiedän, että muuallakin karaokevesijumppia tullaan järjestämään. En kuitenkaan ihan siihen usko, että tästä tulisi esimerkiksi zumban kaltainen hittilaji, mutta en kylläkään pane pahitteeksi, jos niin käy.

Äijien kokemukset lajista

Jani: Pakko tykätä lajista ja ohjaajasta.

Anssi: Ohjaaja oli innostava. Toisaalta olisi toivonut ohjaajalta hieman reippaampaa musiikkia ja samalla hie-

man kovempia liikkeitä. Jumpan lopussa alkoi tulla nimittäin vilu.

Timo: Tuli todistettua, että mies ei pysty kahta asiaa tekemään hyvin samanaikaisesti. Kun keskittyi laulamiseen, niin kohta huomasi, että muut oli-

vat siirtyneet jo seuraavaan liikkeeseen. Itse kymmeniä tai ehkä satoja vesijumppia aikoinaan vetäneenä, en itse kylläkään ottaisi karaokea omaan ohjelmiin. Karaoke kuuluu johonkin muuhun ympäristöön kun uimahalliin.



Kympillä kuntoon - juoksuopisto, osa V

Aloitimme 10.11.2010 julkaistussa Kympillä kuntoon -liitteessä juoksuopisto -juttusarjan. Kympillä kuntoon -juoksuopisto on jokaiselle juoksusta kiinnostuneelle lenkkeilijälle ohjenuora ja tavoitteellisen harjoittelun esimerkki. Juoksuopisto etenee tavoitteellisesti kohden tulevan kesän 2011

juoksupahtumia. Juoksuopiston assistenttina toimii kestävyysjuoksun asiantuntija Sami Huoman.

Toivomme, että mahdollisimman moni lukijamme on saanut vihjeitä omaan kestävyysjuoksuopistonsa juttusarjasta kautta tai jopa löytänyt kipinä

juoksuopiston aloittamiseen. Tavoitteemme on ollut herättää kuntoilijoiden mielenkiinto lajiin, jota voi harrastaa suorituspaikoista riippumatta miltei missä vain. Olemme pyrkineet avaamaan ja ohjeistamaan juoksuopistoa yksinkertaisilla ja selkokielisillä vinkeillä. Toivotamme

kaikille "maratonkoululaisille" menestystä ja tsemppiä kauden koitoksiin. Toivottavasti saavutate tavoitteenne.

Viimeiseen harjoituskauteen

Juoksuopisto on edennyt jo viimeiseen harjoittelujaksoonsa. Kauden päätavoitteet lähenevät, joten on siis aika käydä korjaamaan talven harjoitusten hedelmät talteen. Tämän jakson jälkeen juoksuopisto on viritetty kauden kovimpaan iskuun. Viimeisellä harjoitusjaksolla on tavoitteena jaloittaa esiin se kovalla harjoittelulla hankittu juoksuopisto.

Viimeisen harjoituskauden aikana harjoituskerrat ja tehot hieman nousevat. Harjoitukset pyritään tekemään tasaisilla alustoilla ja samalla myös juoksuopistoa nostetaan. Harjoitteita suoritetaan tasamaastoisilla teillä tai jopa radalla, jos sellaiseen mah-

dollisuus. Tasaisella alustalla juoksuopistossa ja vähän reipasvauhtisimmilla vedoilla pyritään hakemaan oikeata juoksuopistoa sekä ryhtiä. Samalla totutetaan lihaksistoa ja hermostoa kovempaan juoksuopistoon. Näillä harjoitteilla on tarkoitus mm. suunnata edellisen jakson mäkiharjoitteissa saadut voimat juoksuun.

Kahdella viimeisellä viikolla ennen varsinaista juoksuopistoa tulee harjoitella hieman kevennä. Viimeisen kovan harjoituksen voi tehdä viimeistään kaksi viikkoa ennen h-hetkeä ja viimeisen reipasvauhtisen harjoituksen voi tehdä vielä noin 1,5 viikkoa ennen kilpailua. Kuitenkin liian myöhään juostut kovat harjoitteet syövät tehoja itse kilpailusuorituksesta, joten tässä vaiheessa tulee olla hyvin tarkka harjoitusten ajoituksen kanssa. Muiden harjoitusten tulee olla lähinnä palauttavia ja henkistä latautumista kilpailuun.

HARJOITUSOHJELMA 1: Harjoituskertoja 4 + lihaskunto

	VIIKKO 1: keskirasas	VIIKKO 2: keskirasas	VIIKKO 3: raskas	VIIKKO 4: palauttava
Maanantai				
Tiistai	Kevyt 50 min. Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä	Kevyt 50 min. Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä	Kevyt 50 min. Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä	Kevyt 50 min. Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä
Keskiviikko	Juoksu (VK) Verryttely 15 min. + 5 x 800 m rennot vedot radalla tai tiellä / väliin palautusta 3 min. kävellen + vr 10 min.	Juoksu (VK) Verryttely 15 min. + 5 x 800 m rennot vedot radalla tai tiellä / väliin palautusta 3 min. kävellen + vr 10 min.	Juoksu (VK) Verryttely 15 min. + 5 x 800 m rennot vedot radalla tai tiellä / väliin palautusta 3 min. kävellen + vr 10 min.	Kevyt juoksu 30 min. Kevyt juoksu 30 min.
Torstai				
Perjantai	Kevyt 50 min. + rennot vedot Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä. Juoksun väliin rennot 100 m vedot x 6	Kevyt 50 min. + rennot vedot Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä. Juoksun väliin rennot 100 m vedot x 6	Kevyt 50 min. + rennot vedot Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä. Juoksun väliin rennot 100 m vedot x 6	Kevyt 50 min. + rennot vedot Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä. Juoksun väliin rennot 100 m vedot x 6
Lauantai	Lihaskuntoharjoitus Vatsat, selät, kyvyt jne. kotijumpoaharjoitusten mukaan	Lihaskuntoharjoitus Vatsat, selät, kyvyt jne. kotijumpoaharjoitusten mukaan	Lihaskuntoharjoitus Vatsat, selät, kyvyt jne. kotijumpoaharjoitusten mukaan	Lihaskuntoharjoitus Vatsat, selät, kyvyt jne. kotijumpoaharjoitusten mukaan
Sunnuntai	Kevyt pitkä 90 min. Kevyt juoksu 90 min.	Kevyt pitkä 90 min. Kevyt juoksu 90 min.	Kevyt pitkä 120 min. Kevyt juoksu 120 min.	Kevyt pitkä 90 min. Kevyt juoksu 90 min.

Syketason laskeminen eri harjoituksissa: esimerkiksi käytetty maksimisykettä 190 (maksimisykkeen voi arvioida laskemalla 220-ikä)
Kevyt: arvioitu maksimisyke 190 190*0,7=133 (sykevaihtelu lenkilla 125-140)
Vauhtikestävyys: 190*0,85=162 (sykevaihtelu harjoituksessa 155-170)
Pitkä tasavauhtinen: 190*0,65=124 (sykevaihtelu harjoituksessa 115-130)

HARJOITUSOHJELMA 2: Harjoituskertoja 4-5 + lihaskunto

	VIIKKO 1: keskirasas	VIIKKO 2: keskirasas	VIIKKO 3: raskas	VIIKKO 4: palauttava
Maanantai	Kevyt juoksu 30 min. Kevyt juoksu 30 min.	Kevyt juoksu 30 min. Kevyt juoksu 30 min.	Kevyt juoksu 30 min. Kevyt juoksu 30 min.	
Tiistai	Juoksu (VK) Verryttely 15 min. + 5 x 800 m rennot vedot radalla tai tiellä / väliin palautusta 3 min. kävellen + vr 10 min.	Juoksu (VK) Verryttely 15 min. + 5 x 800 m rennot vedot radalla tai tiellä / väliin palautusta 3 min. kävellen + vr 10 min.	Juoksu (VK) Verryttely 15 min. + 5 x 800 m rennot vedot radalla tai tiellä / väliin palautusta 3 min. kävellen + vr 10 min.	Kevyt 30 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä
Keskiviikko				
Torstai	Kevyt juoksu 30 min. Kevyt juoksu 30 min.	Kevyt juoksu 30 min. Kevyt juoksu 30 min.	Kevyt juoksu 30 min. Kevyt juoksu 30 min.	Vauhtileikkely 30-40 min. = VL Kevyt juoksu jonka aikana 6 x 1 min. rento kiirehditys
Perjantai	Lihaskunto + venyttelyt 60 min.	Lihaskunto + venyttelyt 60 min.	Lihaskunto + venyttelyt 60 min.	Lihaskunto + venyttelyt 60 min.
Lauantai	Vauhtikestävyys 40 min. = VK vr 10 min. + 20 min. reipasta juoksu + vr 10 min.	Vauhtikestävyys 40 min. = VK vr 10 min. + 30 min. reipasta juoksu + vr 10 min.	Vauhtikestävyys 40 min. = VK vr 10 min. + 20 min. reipasta juoksu + vr 10 min.	Kevyt juoksu 30 min. Kevyt juoksu 30 min.
Sunnuntai	Kevyt pitkä 90 min. Tasavauhtinen hyvin matalalla sykkeellä.	Kevyt pitkä 90 min. Tasavauhtinen hyvin matalalla sykkeellä.	Kevyt pitkä 120 min. Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä.	Kevyt pitkä 90 min. Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä.

Syketason laskeminen eri harjoituksissa: esimerkiksi käytetty maksimisykettä 190 (maksimisykkeen voi arvioida laskemalla 220-ikä)
Kevyt: arvioitu maksimisyke 190 190*0,7=133 (sykevaihtelu lenkilla 125-140)
Vauhtikestävyys: 190*0,85=162 (sykevaihtelu harjoituksessa 155-170)
Pitkä tasavauhtinen: 190*0,65=124 (sykevaihtelu harjoituksessa 115-130)

HARJOITUSOHJELMA 3: Harjoituskertoja 5 + lihaskunto

	VIIKKO 1: raskas	VIIKKO 2: keskirasas	VIIKKO 3: raskas	VIIKKO 4: palauttava
Maanantai	Kevyt 30 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	Kevyt 50 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	Kevyt 30 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	Kevyt 50 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä
Tiistai	Vauhtikestävyys vr 10 min. + VK 5 km (n. 25 min.) + vr 10 min.	Kevyt pitkä 75 min Pitkä reipasvauhtinen juoksu (PK-VK)	Vauhtikestävyys vr 10 min. + VK 5 km (n. 25 min.) + vr 10 min.	Kevyt pitkä 75 min Pitkä reipasvauhtinen juoksu (PK-VK)
Keskiviikko				
Torstai	Kevyt juoksu 40 min. Kevyt juoksu 40 min. matalalla sykkeellä	Kevyt juoksu 40 min. Kevyt juoksu 40 min. matalalla sykkeellä	Kevyt juoksu 40 min. Kevyt juoksu 40 min. matalalla sykkeellä	Kevyt juoksu 40 min. Kevyt juoksu 40 min. matalalla sykkeellä
	Verryttely 15 min. + 5 x 800 m rennot vedot radalla tai tiellä / väliin palautusta 3 min. kävellen + vr 10 min.	Verryttely 15 min. + 5 x 800 m rennot vedot radalla tai tiellä / väliin palautusta 3 min. kävellen + vr 10 min.	Verryttely 15 min. + 5 x 800 m rennot vedot radalla tai tiellä / väliin palautusta 3 min. kävellen + vr 10 min.	Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä. Juoksun väliin rennot 100 m vedot x 6
	Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä

Puhjän Olavin VII maraton

Savonlinnassa 23.-24.7.2011



Lauantaina 23.7.2011 klo 14

- rullaluistelu 37 / 10 km
- sauvarullaluistelu 37 / 10 km
- skike-luistelu 37 / 10 km
- rullasuksi 37 / 10 km
- kickbike 37 / 10 km
- pyöräily 37 km (kuntoaajo)

Reitit Savonlinnan länsipuolen hyväpintailla teillä



Sunnuntaina 24.7.2011 klo 11

- Maraton 42 km
- 1/2 maraton
- 10 km
- Sauvakävely (ilman ajanottoa)

Kaupunkimaraton Savonlinnan upeissa rantamaisemissa

Ilmoittautuminen ja lisätiedot www.savonlinnaseudunliikunta.fi
Esitilaukset: toimisto@savonlinnaseudunliikunta.fi tai puh. 044 321 6389
Ilmoittautumishinnat sarjoihin 10-45e / sis. huolto, ruoka, tuotekassi, T-paita

Saimaa

KYMPILLÄ KUNTOON
JUOKSUOPISTO

SSL
Savonlinnan Seudun Liikunta

TATU
Terveystieteiden tutkimuskeskus

www.savonlinnaseudunliikunta.fi

KYMPILLÄ KUNTOON

Tapahtumaan valmistava ohjelma: kaksi viimeistä viikkoa

	VIIKKO 1	VIIKKO 2
Maanantai	Kevyt 30 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	Kevyt 50 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä
Tiistai	Lepo	Kevyt juoksu + rennot kiihdytykset Kevyttä juoksua 20 min. + 4 x 1 min. rennon kovaa juoksua + kevyttä juoksua 20 min.
Keskiviikko	Juoksu (VK) Verryttely 15 min. + 2 x 2 km reipasta juoksua. (Tavoitteellista tapahtumavauhtia reippaampaa juoksua) + vr 15 min.	Lepo
Torstai	Lepo	Kevyt juoksu 30 min. Kevyttä juoksua 30 min. matalalla sykkeellä
Perjantai	Lepo	Lepo
Lauantai	Kevyt 50 min + rennot vedot Kevyttä juoksua 50 min. matalalla sykkeellä. Juoksun väliin rennot 100 m vedot x 6	Lepo
Sunnuntai	Kevyt juoksu 90 min. Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	TAVOITETAPAHTUMA 10 km, puolimaraton tai maraton

Viimeiset 10 päivää maratonille

Tarkoitukseni on antaa muutamia peruvinkkejä ja -säättöjä maratonin onnistumiseen. Maailman toiseksi hienoimman maratonin, Tukholman, jälkekin on hienoja maratontapahtumia edessä, niin kuin HCM, Berlin ja NYC, joka on ehdottomasti se hienoin maraton maailmassa. Maratonin loppuvirittely on herkkää touhua. Viimeinen kymmenen päivää ratkaisee lähes kaiken, varsinkin, jos menee toteutamaan umpimähkäisesti, fiilispohjalta, suunnittelemaan mitä on kuullut tai lue- nut jostain mediasta. Muiden apinointi on vihoviimeistä puuhaa. Toiminnan tulee perustua oman kuntotason mukaisen suunnitelman toteutukseen.

Fysiologisesti, energia-aineenvaihdunnan kannalta maraton on ihmisen energiasysteemille mahdollisimman epäsuorin suoritus. Hiilihydraatti- ja nestevarastot eivät riitä ja rasva-aineenvaihdunta saattaa aiheuttaa moninaisia yllätyksiä. Juoksu voi hidastua, lihaksisto tuntua kumimaiselta, pohkeet saattavat krampata ja vauhti hyytyä. Maraton voi pahimmillaan olla painajaismaista tuskaa. Kaikkeen on varauduttava. Haitat saattavat keskey-

tää suorituksen, johon on usein valmistauduttu vuoden verran.

10 päivän salaisuus

Fyysisen harjoittelun osalta viimeinen kova, suorituskykyä vielä virittävä harjoitus on tehtävä kymmenen päivää ennen äärimmäistä kestävyttä vaativaa koitosta. Kymmenen päivää on kestävyden kehittämisessä ja palautumisessa sisäpiirin "Best-Kept-Secret". Edistyneemille juoksijoille jopa suosittelen kymmenen päivän kiertoa harjoitteluun, viikon tai kahden sijaan, tällöin kymmenen päivää sisältää oleelliset harjoitteet kullakin harjoituskaudella. Tärkeimmät harjoitukset ovat 1. pitkä lenkki, 2. aavistuksen maratonvauhtia kovemmalla vauhdilla toteutettu 30–40 min. ja 3. hieman maratonvauhtia hitaampi 60–75 min. Suurin virhe on pyrkiä maratonvauhtia lähellä olevilla tehoilla suorittamaan liian pitkiä harjoituksia.

Kymmenen päivää ennen maratonia, suoritetaan viimeinen anaerobista kynnysvauhtia virittävä harjoitus, jonka tavoite on kohottaa maratonvauhtia enti-

sestään. Harjoitus kannattaa toteuttaa toistoharjoituksena, jolloin tehon eli vauhdin sekä juoksutekniikan kontrollointi on helpompaa. Vauhtikestävyystoistot ovat 10–15 min. kestoaltaan. Harjoitus, niin kuin harjoittelu ylipäätään, tulee olla sykeohjattua. Kotimainen Polar valmistaa maailman laadukkaimmat sykemittarit ja harjoittelun seurantaan helpottavat välineet.

Tekniikkalaji

Juoksutekniikan kehittäminen on äärimmäisen tärkeää, vaikka fyysinen kunto olisi kuinka hyvä, niin tekniikka korreloi täysin juoksutuloudellisuuteen ja muihin haitteikkoihin, näillä on suora yhteys maratonin lopputulokseen. Vaikka lähes aina päätavoitteena on päästä maaliin, oman maratonajan parannus ei ole haittaava tekijä yhdellekään maratontaistelijalle. Juoksutekniikkaa ja eritoten hermostusta kehittää myös lyhyet ja helpot nopeustyyppiset 60–100 m:n toistosarjat. Usein, syystäkin, keskitytään täysin energian riittävyyteen, mutta lähes yhtä tärkeää on trimmata motorisen hermoston

jaksamista, koska kunto- ja terveystoiminnalla hermoston sippaaminen vaikuttaa merkittävästi tekniikkaan ja täten taas tuloudellisuuteen. Tämä on kuin auto, joka 4 litran sijaan alkaakin yhtäkkiä kuluttaa 12 litraa sataselle, usein tällä alkaa olla vaikutusta moneen tekijään.

Ravinnosta ja nesteytyksestä

Maratonjuoksu on kuorutettu kaupallisilla tuotteilla, joita myydään siinä hengessä, ettei asia onnistu ilman milloin mitkin hömpää tai härpäkettä. Hiilihydraattivarastojen maksimaalinen täydennys on helppoa ja tarpeellista. Kysymys kuuluu, että kuinka paljon huuhaata liittyy energiaan ja sen markkinointiin, jota on rajattu määrää ja joka ei edes ole primaari maratonjuoksuun energialähde. Rasva on ensisijainen kunto- ja terveystoiminnalla käytetty energialähde. Miksipä et kokeilisi harjoittelussasi rasvatankkausta öljyllä, liitä öljy ruokailujen ja välipalojen yhteyteen vuorokautta ennen ja itse lenkipäivänä, ennen seuraavaa pitkä lenkkiä. Määrät ovat

pienet, mutta pienikin öljymäärä muuntaa energian kulutusta niin, että rasvan käyttö energialähteenä vahvistuu, vähentäen ja säästäten hiilihydraattien käyttöä. Rasva, toisin kuin hiilihydraatti, ei lopu kesken. Ei ole mitään seinää 30 km:n kohdalla, juoksu ei töki viimeisellä kympillä. Kannattaa kokeilla.

Nestetasapaino on säilytettävä aina, joka arki- ja pyhäpäivä, mutta varsinkin viimeisen viikon aikana, mutta ennätysheleilläkin nestetankkauksen korjauksen ehtii vielä tehdä jopa 6 tuntia ennen koitosta. Tärkeintä on muistaa, ettei hermoillesasi ylinestytä. Jos olet turhan säännöllisesti vessassa ja virtsa on kirkasta, olet ylinesteyttämässä.

Vaikka maraton on idioottimaisin kehittelmä fyysisiksi suorituksiksi, on se aivan huima vuosittainen haaste ja motivaattori tuhansille suomalaisille. Nyt on aika ja kohta liian myöhäistä ilmoittautua 2012 Stockholm Marathonille – täytä ilmoittautumislomake, nyt. Uпия kestävyysliikuntamuotojen kesää kaikille!

Jukka Tammisuo
apulaisrehtori
Tanhuvaaran Urheiluopisto

ESIKUVIA!

Pääkirjoitus

Timo Reinikainen
toiminnanjohtaja
SSL ry

Viime aikoina median urheilu-uutiset ovat olleet kuin rikostarinoita. On käyty oikeuden istuntoja jalkapallon väitetyistä sopupestä. Kuka on ollut niin huono pelaaja, että on tahallaan järjestänyt omalle joukkueelleen tappioita. Onko jopa seurojen johtohenkilöt syyllistyneet vilpillisiin toimintoihin. Pelaajia, seurojen johtohenkilöitä on kuulusteltu ja heitä vastaan on nostettu syytteitä. Toinen jo yli kymmenen vuotta kestänyt oikeustaistelu on käynnissä suomalaisen hiihdon menneisyydestä. Kuka on käyttänyt, kuka on ostanut, kuka on tiennyt, kuka on valehdellut ja niin edelleen. Onhan se hyvä, että asiat tulevat selvitettyä, mutta saadaanko koskaan kuitenkaan täyt-

tä totuutta asiaan. Maailmalla käydään myös samanlaisista asioista keskustelua. Varsinkin ammattipyöräilyssä on viime vuosina käyty kovalla otteella taistelua lajissa rehottavasta doping-ongelmasta. Sielläkin on osa tunnustanut käyttäneensä, toiset taas kieltävät käyttäneensä. Toiset väittävät saaneensa aineita esimerkiksi ruuasta. Vähän väliä tulee tietoa jonkin lajin huipusta, joka on narahtanut kiinni jostakin kielletystä. Onko huippu-urheilu näin mätä, miltä se näyttää. Omasta mielestäni on. Uskon, että suomalaisessa hiihdossa on käytetty kiellettyjä aineita. Näihin ainejuttuihin törmäsin jo itse -90-luvun alussa, toimiessani psykiatriassa sairaalassa. Siellä oli hoi-

dettavana hiihtäjä, joka kertoi melko avoimesti omasta urastaan ja eri aineiden käytöstä. Sopupestäkin varmasti on pelattu, niin jalkapallossa kuin varmasti muissakin lajeissa. Onhan meillä muistissa pesäpallon sopupelit 1990-luvun lopulta. Tätäkin asiaa pääsin kummastelemaan -90-luvulla. Oppilaitoksessa, jossa silloin opiskelin, oli myös pesäpallolijoita, jotka pelasivat pitkävetoa huomattavan suurilla summilla. Myös voitot olivat melkoisia näillä kavereilla, toisaalta lopulta kyllä selvisi, miten nämä voitot sitten tulivat.

Onhan mediassa kevään ja alkukesän aikana päästy myös revittelemään jääkiekon maailmanmestaruudesta. "Taivas

varjele mitä sieltä tulee", sieltähän tuli ilmaveivimaali, maailmanmestaruus ja mahalasku. Maailmanmestaruuden hintana taisi olla mahalasku, jonka jääkiekkokoukku teki tultuaan Suomen kamaralle. Nurmisen kaatumisen lentokentälle, Jutilan "nilkkatulehdus", Salmelan ja presidentti Halosen halaus, mukaan voidaan myös ottaa 19-vuotiaan ilmaveivitähtemme Granlundin olutpullon heiluttelu bussin kyydissä kaupparille saapumisessa. Kisat olivat kaunista katseltavaa, mutta kotiintulojuhla sitä ei valitettavasti ollut.

Lapset, nuoret ja me kuntoilijat tarvitsemme esikuvia omaan liikkumiseemme. Urheilijat ovat niitä suurimpia esikuvia, joihin me voimme samaistua. Maailmanmestaruuden jälkeen ilmaveivin harjoittelu lisääntyi, nyt sen osaavat lähes kaikki alle 20-vuotiaat jääkiekon- ja sählyn pelaajat. Dokaaminenkin onnistuu nuo-

riilta, siitä osoituksena koulujen päättymisen viikonvaihte, jolloin poliisi hävitti nuorilta 2500 litraa alkoholia, joka on varmasti vain promillen osa siitä määrästä, mitä nuorisoihin juhlahumussa käytti. Moni juhli varmasti silloinkin koulujen päättymistä samalla innolla kuin leijonatkin juhliivat Helsingin kaupparille tullessa. Myös me lasten vanhemmat olemme esikuvia lapsille ja nuorille. Tu- lossa on keskikesän juhla, jolloin moni meistä juhlii kolmen K:n triathlonia, kosu-kokko-krappula. Jos me aikuiset tänä vuonna vapaaehtoisesti kaataisimme edes puolet ostamistamme juhannusjuomista maahan ja käyttäisimme juhannuksena suurimman osan ajastamme lasten ja nuorten kanssa liikkumiseen. Tällöin pystyisimme olemaan nuorisollemme esikuvana terveemmästä juhlimisestä, mitä leijonat meille esittivät.

MEILTÄ VUOKRALLE

limusiinit ja tila-autot, perävaunut ja trailerit, pompulinnat, veneet ja vesijetit

Suomi-veneiden UUSI MALLISTO

NYT MEILTÄ!

AKU Kärkit ja trailerit ulosvetohinnoin

Suomi 420 soutuvene **1295,-** ovh. 1395,-
Suomi 470 soutuvene **1395,-** ovh. 1495,-
Suomi 520L soutuvene **1649,-** ovh. 1790,-
Suomi 410 moottorivene **2090,-** ovh. 2300,-

Neste Mertala
Veljekset Pekkonen Oy
Mertajärventie 2, puh. 258 088
avoinna: ark. 6–22, la 7–21, su 8–21

Tule ja tutustu uuteen pikaruokavalikoimaamme!

Scan, Burger, Varmas, Piff

www.nestemertala.fi

Maailmanmestaruudet jaossa Savonlinnassa 12.-14.8.2011

Norsupallon MM-kisat 2011



SAVONLINNASSA
Kyrönniemen urheilukentällä
12.-14.8.2011

- Sarjat:**
- kilpasarja
 - harrastajasarja
 - firmasarja
 - nuorten sarja



**Menossa
mukana
Elojaiset –
kaupunki-
olutfestarit**

SSL
Savonlinnan Seudun Liikunta



Katso lisää ja ilmoittaudu mukaan:
www.norsupallo.com



**Kuva Norsupal-
lon MM-kilpai-
luista 2010.**

Miltäs kuulostavat joukkueet AC Le'ne, Sixbäkki, Palloviikarit ja Pallivahan ponnistus? Ovatko joukkueet tuttuja? Kyllä, jos on seurannut aikaisemmin Norsupallon MM-kilpailuissa otteluita. Kaikki nämä ja monet muut tutut ja tuntemattomat joukkueet ottavat osaa neljänsiin Norsupallon MM-kilpailuihin elokuun puolessa välissä Savonlinnan Kyrönniemen urheilukentällä. MM-kilpailuihin on ilmoittautunut kesäkuun puoleen väliin mennessä jo 51 joukkuetta. Kun ilmoittautumisaika kisoihin päättyy heinäkuun lopussa, niin nyt voidaan jo varmasti sanoa, että kaikkien aikojen suurin Norsupalloturnaus on tulossa, joka rikkoo takuuvarmasti viimevuotisen 53 joukkueen ennätyksen.

Norsupallossa on kyse hieman jalkapalloa muistuttavasta pelistä, jossa pallo on kuitenkin huomattavasti suurempi kuin jalkapallossa, sillä pelivälineenä on 75 senttimetriä halkaisijaltaan oleva jumbapallo. Pallon koko tekee pelistä sellaisen, että taitotaseroet pelaajien välillä tasoittuvat niin paljon, että miehet ja naiset pelaavat samoissa joukkueissa.

Norsupallon MM-kisojen kilpasarjan voittoa tulee puolustamaan 3-kertainen maailmanmestari AC Le'ne Vierumäeltä. Joukkue muodostuu Vierumäen urheilupuiston entisistä liikunnanohjaajapiskelijöistä, jotka tulevat tänä vuonna saamaan todellisia haastajia 4. maailmanmestaruuden esteeksi. Esimerkiksi viimevuotisen harrastajasarjan voittaja-

joukkue Sixbäkki boys Varkaudesta on siirtynyt kilpasarjaan ja viime vuoden perusteella tulee todella kovaa haastamaan hallitsevat maailmanmestarit. Haastajiksi voidaan myös nostaa savonlinnalainen AKP, joka ainakin paperilla näyttää erittäin kovalta porukalta.

Harrastajasarjassa onkin mestaruus avoimena viime vuoden voittajan siirtyttyä kilpasarjaan. Harrastajasarjan mestariveikkauksiin ei kannata tässä edes ryhtyä, sillä niin paljon uusia joukkueita on tämän vuoden turnaukseen ilmoittautunut ja monta kovaa joukkuetta on vielä ilmoittautumatta. Kilpasarjan ja harrastajasarjan suurin ero on siinä, että harrastajasarjassa on oltava joukkueissa koko ajan kentällä vähintään kaksi naispuolista pelaajaa, kun kilpasarjassa riittää yksi naispuolinen pelaaja. Monet harrastajasarjan joukkueet ovatkin mukana enemmän yhdessäolon ja pelailun merkeissä, joskin kyllä pelit tosissaan pelataan. Kilpasarjan ja harrastajasarjan ohessa pelataan maailmanmestaruuksista firma- ja nuorten sarjoissa.

Elokuun 12.-14. päivä kannattaa siis suunnata Savonlinnaan seuraamaan maailman suurinta norsupalloturnausta. Lisää joukkueitakin mahtuu vielä mukaan, sillä ilmoittautumisaikaa on heinäkuun loppuun saakka. Norsupallon MM-kilpailuista ja norsupallon säännöistä voi lukea lisää www.norsupallo.com sivuilta. Norsupallon MM-kilpailut järjestää Savonlinnan Seudun Liikunta ry.

Kesän Sporttipaketit: Lähtisitkö itekkii Saimaalle?

Tanhuvaaran Urheilupuiston kesän 2011 tarjonnan helmiä ovat Kesän Sporttipaketit. 2-4 vuorokauden liikunnallisiin vapaa-ajanmatkoihin on mahdollista osallistua juhannuksen jälkeiseltä viikolta elokuun puoliväliin ulottuvalla ajanjaksolla.

Tanhuvaara tarjoaa vapaa-aikaan elämyksellisen liikunnallisen ohjelman, täysihoidon ja majoituksen. Tämän lisäksi on aamupäiville varattu aikaa tutustua Savonlinnan ja lähiympäristön nähtävyyksiin, ajanvietteisiin ja myös mahdollisuus kartoittaa kesäkuunto sekä aikaa hemmotelulle.

Viikko-ohjelma on saatavilla milloin vain 27.6.-3.7., 8.-16.7., 22.-31.7. ja 1.-12.8. välisenä aikana. Ryhmäkoot eivät ole sidottuja, joten lomalle voi saapua yksin, kaverin, perheen tai isommankin ryhmän kanssa.

Päiväohjelman aloittaa aamuinen ren-

toutumishetki sekä mahdollisuus uintiin. Aamupäivällä on omaa aikaa tutustua kesäisen Savonlinnan sykkeeseen ja seutukunnan nähtävyyksiin. Olavinlinnan, Retretin, Luston, Kerigolfin ja Kesämaan, tarjonnasta löytyy lisätietoa Tanhuvaaran sekä palvelun tarjoajien nettisivuilta. Lisäksi aamupäivällä voi tehdä Tanhuvaarassa kuntokartoituksen tai hemmotella itseään kauneus- ja hyvinvointihoitola Avan palveluilla.

Iltapäivällä on aikuisille ohjelmaa vaihtuvien teemojen. Afropower, zumba, kahvakuula, gymstick, kuntonyrkkeily ja paritanssin alkeet vuorottelevat päivästä riippuen.

Lapset puolestaan liikkuvat omalla sporttitunnillaan, jossa leikitään, pelataan, juostaan ja hypitään niin sisällä kuin ulkonakin.

Illalla on päivästä riippuen joko aikuis-

sille ryhmäliikuntaa tai lapsille uimakoulu, koko perheen yleisöluistelut, Saimaan seikkailut - joissa seinäkiipeilyä, melotaan tai kalliolaskeudutaan - tai Saimaa Challenge, jossa ryhmän kesken pidetään leikkimielisiä kisailuja niin ulkona kuin sisälläkin.

Näiden jälkeen on mahdollista rentoutua uimalla ja nuotion ääressä makkarointa tai lettuja paistaen.

Hinnat vaihtelevat asuntola- ja hotellitason majoituksesta riippuen kahden vuorokauden 90-120 euron ja neljän vuorokauden 174-210 euron välillä. Hintaan sisältyy liikunnallinen ohjelma, majoitus, aamiainen, lounas ja päivällinen. Lisäksi on mahdollista käyttää uimahallia ja kuntosalia maksutta yleisövuoroilla sekä pelata mini- ja frisbeegolfia, tennistä ja sulkapalloa tilojen ollessa vapaana välinepanti-periaatteella.



Alle 5-vuotiaat lapset pääsevät ilmaiseksi, 6-16-vuotiaat 50 prosentin ja eläkeläiset 15 prosentin alennuksella. Ryhmätarjouksista voi kysellä Tanhuvaarasta.

Majoittuminen tapahtuu saapumispäivänä klo 14.00 alkaen ja lemmikkieläimille soveltuvia huoneita on myös saatavil-

la.

Tanhuvaaran Urheilupuiston Kesän Sporttipaketit 27.6.-12.8.2011 alkaen 90 euroa. Tiedustelut ja ilmoittautumiset marja.iljinen@tanhuvaara.fi, (015) 582 1113, lisätietoja myös netistä www.tanhuvaara.fi

Teksti: Anssi Kostiainen, kuva: Mikael Pajuaro

Rullaluistelun
lähtö 2010.

Pyhän Olavin Rullaluistelu- ja pyöräilymaraton heinäkuussa

Savonlinnan Seudun Liikunta järjestää tuttuun tapaan heinäkuussa Savonlinnassa jo perinteeksi muodostuneen rullaluistelu- ja pyöräilymaratonin. Savonlinnassa kisaillaan seitsemättä kertaa maratonin merkeissä lauantaina 23. heinäkuuta. Kisakeskuksena toimii Savonlinnan Mertalan Neste ja sen läheisyys. Pyhän Olavin Rullaluistelumaratoni käydään kansainvälinen 37 kilo-

metrin rullaluistelukilpailu naisten ja miesten rullaluistelutarjassa. Suurin osa osallistuneista on aikaisempina vuosina koostunut kuitenkin kuntoliikunnan ystävistä, jotka ovat osallistuneet kisaan harrastemiehellä. Rullaluistelumaratonia voidaan pitää kuntotapahtuma, jossa kuka tahansa rullaluistelusta kiinnostunut voi testata päivän kuntoaan. Kilpasarjan lisäksi on saunarullaluistelu-

skike-, rullasuksi- ja kickbikesarjat, joiden kolme parasta palkitaan kussakin sarjassa.

Reittinä toimii aikaisemmilta vuosilta tuttu Louhen lenkki. Reitille matkaa kertyy 37 kilometriä. Mikäli 37 kilometriä tuntuu liian pitkältä, on mahdollista luistella myös lyhyempi 10 kilometrin lenkki. Pidemmän reitin varrella on kolme huoltopistettä ja lyhyemmällä yksi.

Pyöräily suoritetaan kunto- ja retki-ajona, jossa ei ole ajanottoa. Reitti on sama kuin rullaluistelijoiden, eli 37 kilometriä. Pyöräilijät lähtevät matkalle 15 minuuttia rullaluistelijoiden jälkeen. Pyöräilyreitti soveltuu kaikille pyöräilyn harrastajille sekä nuoremmille pyöräilijöille. Kaikki reitin kiertäneet osallistuvat tuotepalkintojen arvontoihin.

Kahtena aikaisempina vuotena vesi-

sade on hieman pilannut kisatunnelmaa. Toivottavasti tänä vuonna kesän kylmin ja sateisin päivä ei satu taas tapahtumapäivälle.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.savonlinnaseudunliikunta.fi.

SEAT IBIZA, LEON JA ALTEA XL COPA
-MALLISTO ALK. 16.070 - 22.590 €.

UUSI IBIZA
AJOON
250
EUROLLA
JA 250 €/kk*

*Esimerkkilaskelma: Ibiza 1.4 Copa 3-ov. Kokonaishinta 16.070,47 €, käsiraha 250 €, kuukausierä 250 €, viimeinen erä 4.500 €, käsittelykulut 8 €/kk, luotonavaus 190 €, korko 4,9 %, luottohinta 18.342 €, todellinen vuosikorko 6,4%. Rahoitusaika 60 kk. Luotto edellyttää kaskovakuutuksen ja hyväksytyin luottopäätöksen. Rahoitustarjous on voimassa 31.8.2011 asti.

MEMBER OF THE VOLKSWAGEN GROUP



COPA

HYVÄÄ EI SAA HALVALLA,
PARHAANSAA HUIPPUVARUSTEILLA.

Kukapa ei haluaisi rahoilleen enemmän vastinetta. Copa-erikoismallisto tuo mukanaan entistäkin enemmän varusteita ja valinnanvaraa, hintaan joka on houkuttelevampi kuin koskaan. Tutustu huippuluokan varusteluun osoitteessa seat.fi. KOE AJO.



SEAT LEON COPA PLUS

• SEAT Media System 2.1 -navigointijärjestelmä
• DAB- ja Bluetooth-toiminnoilla sekä kosketusnäytöllä

• Peruutustutka
• Sade- ja valotunnistin

• Copa-verhoilu
• Himmenevä taustapeili

Eikä tässä vielä kaikki!

Tutustu huippuvarusteluihin SEAT Leon, Ibiza ja Altea XL COPA -malleihin verkossa.

Ibiza SC 1.4 Copa autoveroton hinta 12.300 €, arvioitu autovero 3.170,47 €, kokonaishinta 16.070,47 €. CO₂-päästöt 139 g/km. Leon 1.2 TSI Copa autoveroton hinta 16.030 €, arvioitu autovero 3.960,22 €, kokonaishinta 20.590,22 €. CO₂-päästöt 132 g/km. Altea XL 1.2 TSI Copa autoveroton hinta 17.460 €, arvioitu autovero 4.529,77 €, kokonaishinta 22.589,77 €. CO₂-päästöt 139 g/km. Copa-malliston keskiluokitus 3,8-5,9 l/100 km. Copa-malliston CO₂-päästöt 99-139 g/km. Huolenpitosopimus alk. 34 €/kk. Kuvan auto erikoisvarustein. Kokonaishinta sisältää toimituskulut.

seat.fi

Rinta-Joupin Autoliike

Mikkeli, Ketunniementie 10,
puh. (015) 360 090
palvelemme PE 9-18, LA 10-15

Heikki Laine
p. 0500 555 658

Petri Korja
p. 050 3050 001

Kari Lampinen
p. 0500 656 111

Jarkko Parkkinen
p. 050 5678 000

Heikki Salo
p. 050 3497 762

etunimi.sukunimi@rinta-jouppi.com