



Teksti: Timo Reinikainen, kuvat: Anssi Kostainen

Äijien kokeileva työryhmä testaamassa

UMPIHANKINORSUPALLOA

Suomi on maailmanmestaruuskilpailujen luvattu maa. On eukonkantoa, kännykänheittoa, rautakankikävelyä, suopotkupalloa, umpihankifutista ja tietenkin meidän Savonlinnan Seudun Liikunnan äijien omaa lajia, norsupalloa. Kakkissa näissä ja monessa muussakin lajissa kilpaillaan vuosittain maailmanmestaruustilteistä Suomen maaperällä. Meiltä SSL:n Äijiltä on monesti kysytty, miksi norsupallosta ei ole tehty talvi-versiota. No olemmehan me pelailleet norsupalloa talvellakin auratuilla kentil-

lä, mutta voisiko norsupalloa pelata umpihangessa. Siitä äijät lähtivät tällä kertaa ottamaan selvää Aholahden hiihtokeskukselle, jossa lammen jää neitseellisine hankineen odotti äijä ja punaista norsupalloa.

Tällä kertaa emme pelanneet norsupalloa niin kuin virallisesti säännöissä sanotaan sekajoukkueilla, vaan porukamme koostui pelkästään äijistä. Olimme saaneet tällä kertaa mukaan myös muutaman Tanhuvaaran urheilupuiston opiskelijan tuomaan hieman vauhtia kö-

pöttelevien äijien joukkoon. Kävellessämme peliarenalle saimme jo huomata mitä tulossa on. Vaikka jäällä ei ollut kuin parikymmentä senttiä lunta, niin tarpominen lumihangessa alkoi jo tuntua jaloissa. Ilmeisesti tulossa on hiki- ja rankka puolituntinen, minkä olimme aikoneet norsupalloa pelata.

Kaikki alkaa olla valmista peliä varten, joten pallo keskelle kenttää ja peli käyntiin. Alkaa kauhea kirnaaminen tai siis oikeammin tarpominen pallon perässä. Alussa kaikilla näyttäisi olevan sata-

lasissa, mutta vauhti alkaa tippua jo minuutin jälkeen jokaisella. Nyt onkin sitten todella äijämäisestä lajista kyse, joku toteaa. Hetkessä on jokaisella hikipinnassa ja joka äijä on hengästynyt. Täytyy välillä ottaa hieman reisistä käsillä tukea ja hengitellä hieman ennen kuin seuraavan pallon perään lähtee juoksemaan. Keskitystä kohti maalia ja päätä väliin, siinä tällä kertaa hyvä taktiikka. Yrittää joku tehdä norsupallolla saksipotkunkin, tömähäen selälleen sopivan pehmeään lumihankeen. Maaleja-

kin tulee välillä ja suurin osa meidän päätyyn, mutta niitä ei taideta tällä kertaa niin tarkkaan laskea. Enemmänkin kyse taitaa olla selviytymistäistelusta. Parikymmenen minuutin pelin jälkeen olinmekin kaikki samaa mieltä, että taitaa puolen tunnin tavoite olla meille tässä pelissä liian kova. Joten sovinnolla päätimme pelin noin 20 minuutin pelamisen jälkeen. Vaatteet ja varsinkin kengät täynnä lunta tarvomme pois lammen jäältä kohti Aholahden hiihtokeskuksen kahviota, jossa on tarkoitus pelata jälki-

Puhjän Olavin VIII maraton

Savonlinnassa 21.-22.7.2012

**Lauantaina 21.7.2012**

- rullaluistelu
- sauvarullaluistelu
- skike-luistelu
- rullasuksi
- kickbike
- pyöräily

Reitit Savonlinnan länsipuolen hyväpintaisilla teillä

**Sunnuntaina 22.7.2012**

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

Kaupunkimaraton Savonlinnan upeissa rantamaisemissa

Ilmoittautuminen ja lisätiedot www.savonlinnaseudunliikunta.fi

Saimaa

KYMPILLÄ
KUNTOON
JUOKSUKOULUSSL
Savonlinnan Seudun LiikuntaTATU
Terveystieteiden tutkimuskeskus

www.savonlinnaseudunliikunta.fi

Norsupallon MM-kisat

SAVONLINNASSA 10.-12.8.2012
Kyrönniemen urheilukentällä

SSL
Savonlinnan Seudun Liikunta

Menossa mukana:
Elojaiset,
kaupunki-
olutfestarit



Sarjat:
• kilpasarja
• harrastajasarja
• firmasarja



Katso lisää ja ilmoittaudu mukaan: www.norsupallo.fi



pelit kahvin ja hiihtokeskuksen kuuluisan munkin kera.

Onko umpihankinorsupallosta sitten oikeaksi liikuntamuodoksi? Sitä äijät ryhtyivät pohtimaan kahvikupposen ääressä. Pelatesamme huomasimme, että hyvin lähelle kesäistä norsupalloa päästään myös lumihangessa pelatessa. Joskin peli ei ole niin nopea-tempoista kuin nurmikolla pelatessa. Pallo käyttäytyi jopa yllättävän saman oloisesti kuin kesäolosuhteissa. Palloa kannattaa pitää paljon ilmassa, sillä lumella pallon liikkuminen on hieman hitaampaa kuin kesäkelissä, joten pääpeli talvinorsupallosta korostuu. Pelinä umpihankinorsupallo on erittäin raskas liikuntamuoto. Kesällä kun peleissä pelaika on 2x8 minuuttia, niin talviversiossa varmaankin riittäisi 6 minuutin erät. Jonkin verran enemmän kuntopohjaa talviversio vaatii kuin kesäinen norsupallo. Tämä olisi erittäin hyvä harjoitusmuoto myös urheilijoille. Käytävähän esimerkiksi useat hiihtäjät ja juoksijat lumihangessa juoksua voimaharjoitteluna. Nyt kun siihen vielä otetaan pallo mukaan, niin paljon mielekkäämmäksi hangessa liikkuminen muodostuisi. Muutamat meistä olivat käyneet pelaamassa umpihankifutista Ukko-hallissa ja olivat sitä mieltä, että kyllä norsupalloa voi ihan samalla tavalla pelata kuin futistakin umpihangessa.

Saako norsupallo sitten jatkossa talviversi- on, jossa käydään MM-kilpailut. Tähän voidaan savolaisittain todeta, että ehkä ensi talvena Aholahden hiihtokeskuksen jäällä pelataan norsupalloa MM-tasolla tai sitten ei. Varmaa kuitenkin on, että kesällä 10.–12.8.2012 Savonlinnan Kyrönniemen urheilukentällä pelataan viidennen norsupallon maailmanmestaruuskilpailut.

JUPINAA

Kampparit bandyliigan mitalipeleissä

Runkosarjan voiton jälkeen Kamppareiden ainoa tavoite on voittaa Suomen mestaruus jääpallossa. Liigan kolme parasta saivat valita puolierävastustajansa. Joukkue valitsi Botnian, jonka se voitti kahdessa ottelussa maalein 17–4.

Saimaan alueen joukkueiden kärjen pelatut ottelut ja tehotilasto:

Janne Hauska	Kampp.	16	28+6=34
Eetu Peuhkuri	Veit.	18	12+18=30
Kimmo Huotelin	Kampp.	18	17+12=29
Tomi Hauska	Kampp.	17	13+10=23
Joel Sundström	WP-35	18	18+2=20
Joonas Kakriäinen	Kampp.	16	17+2=19
Miika Tujula	Veit.	9	13+5=18

Teksti: Anssi Kostiainen ja Kalle Husso, kuvat: Anssi Kostiainen

LEIDIT LENKILLÄ

Maratoniin osallistuvien määrää kasvaa Suomessa vuositteittain. Savonlinnan Seudun Liikunta järjesti viime kesänä pitkän tauon jälkeen Savonlinnassa maratontapahtuman: Pyhän Olavin maraton. Ilahduttavaa oli etenkin naisten suuri osallistujamäärä. Lenkkeily kasvattaa suo-

siotaan vuosi vuodelta. Puolimaraton ja maraton ovatkin hyviä mittareita oman kunnon testaamiselle.

Alamme tässä lehdessä seurata kolmea savonlinna- laista kuntoliikkuja, joista osalla on tähtäimessä kesäl- lä hämmäyttävä puolimaraton 22.7. Savonlinnassa.

Anna Reinikainen, Jaana Kotro ja Heidi Sallinen ovat tuttu näky sunnuntaisin Savonlinnan lenkkipoluilla. Tällöin lenkkiporukka käy pidemmällä lenkillä, joka kestää aina 1,5 tunnista 2 tuntiin.

Tässä lehdessä tutustumme tarkemmin, keitä nämä kolme leidiä ovat ja mistä he saivat kipinän juoksulenkeilyyn. Kymppi- lä kuntoon -lehden juoksija-asiantuntijana toimii tänä vuonna Kalle Husso, joka antaa treenivinkkejä lukijoille ja leideille.

Heidi Sallinen



Ikä: 27. **Ammatti:** Fysioterapeutti.
Liikuntatausta: Ei aikaisempaa juoksutaustaa. Ollut lenkkiryhmässä mukana syksystä asti. Aloitti jumppien ohjauksen kymmenen vuotta sitten ja ohjaa tällä hetkellä jumppia kahtena iltana viikossa savonlinnalaisella kuntosalilla Gym42:lla ja Tanhuvaaran urheilupuistolla.
Tavoitteet: Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon kehittäminen. Aikoo osallistua Helsinki City Run 2012 (puolimaraton) ja Pyhän Olavin maraton 2012 (puolimaraton).

Jaana Kotro



Ikä: 28. **Ammatti:** Fysioterapeutti, työskentelee yrityksessä FysioSarit.
Liikuntatausta: Harrastanut juoksemista aikaisemmin epäsäännöllisen säännöllisesti, mutta ei kuitenkaan omaa merkittävää aikaisempaa juoksutaustaa. Pelasi lentopalloa 19 ikävuoteen saakka. Aloitti jumppien ohjauksen vuonna 2004. Ohjaa jumppia savonlinnalaisella kuntosalilla Gym42:lla ja Tanhuvaaran urheilupuistolla 5–6 kertaa viikossa, joista 2–3 on rankempia jumppia, joissa sykkeet nousevat korkeammalle.
Tavoitteet: Peruskäytävyyden kohotus. Aikoo osallistua puolimaratonille tulevaisuudessa, mutta aika ja paikka on vielä avoin.
Juostut puolimaratonit: Helsinki City Run 2011.

Anna Reinikainen



Ikä: 29. **Ammatti:** Jalkaterapeutti, työskentelee yrityksessä, jalkaterapiakeskus OrthoPodo Oy. Lisäksi opettaa Savonlinnan ammatti- ja aikuisopistolla.
Liikuntatausta: Harrastanut juoksemista nuorempina kesäisin muodostelmaluistelujoukkueen kesäharjoituksissa. Käy kaksi kertaa viikossa kuntosalilla ja lenkillä sekä yhden kerran viikossa jumppassa.
Tavoite: Harrastanut aikaisemmin kuntosalilla ja jumppissa käyntiä ilman minkäänlaista päämäärää. Haluaa saada jotain konkreettisia tavoitteita liikkumiseen ilmoittautumalla puolimaratonille ja näin saada tavoitteellisuutta harjoitteluun. Aikoo osallistua Helsinki City Run 2012 (puolimaraton) ja Pyhän Olavin maraton 2012 (puolimaraton).
Juostut puolimaratonit: 2010, 2011 Helsinki City Run ja Pyhän Olavin maraton 2011.

Lenkkiporukka on ollut kasassa nyt noin vuoden. Parasta lenkkeilyssä tyttöjen mukaan on ulkoilu ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden tyttöjen kanssa. Juoksu valikoitui tyttöjen lajiksi sen helppouden takia, esimerkiksi uinnissa tai pyöräilyssä keskusteleminen olisi mahdotonta näin isossa porukassa. Lenkille voi lähteä milloin vain vuodenajasta riippumatta ja suorituspaikallekaan ei tarvitse vartaa vasten lähteä, vaan se löytyy jokaisen kotiovelta.

Sunnuntailenkki ei ole aina ollut pelkkää juoksemista. Tytöt päättivät viime syksynä saada vähän piristystä normaaliin lenkkeilyyn. Jokainen sai vuorollaan vetovastuun sunnuntailenkin ja järjestettäväkseen jotain oheistoimintaa, mistä muut eivät saa-

neet tietää kun vasta paikan päällä. Niinpä viime syksyyn sisältyi makkaranaista, juoksutekniikan analysointia, aikakävelyä ja rinnenousuja paikallisella laskettelurinteellä. Lenkkeily ei ole koskaan ollut tytöille pakkomielle vaan miellyttävä sosiaalinen tapahtuma, missä jaetaan viikon kuulumisia muiden kanssa.

Lenkkeilystä on ollut tytöille hyötyä muun muassa normaalissa arjessa. "Nykyisin jaksan aikaisempaa paremmin ohjata tiukempia tunteja, joissa sykkeet nousevat korkealle", kertoo Kotro. Anna Reinikaisella on vankka joukkueurheilutausta, joten juoksulenkeily yksin lähteminen on ollut haastavaa ja helppo vaihtaa esimerkiksi kotisohvaan. "Ennen oli

helppo todeta itselleen, että ei jaksa tai ei huvita. Nykyisin harmittaa, jos ei pääse jonkun menon takia lenkille mukaan. Yhtään lenkkiä emme ole porukassa jättäneet väliin sen takia, että meitä ei huvittaisi. Parasta juoksemisessa on itsensä voittaminen ja se hyvä fiilis, mikä kropassa on kun pitkä lenkki on heitetty", hehkuttaa Reinikainen. "Lenkkeilyn kautta olen tutustunut uusiin ystäviin. Aikaisemmin en tuntenut kuin Jaana Kotron, joka houkutteli minut mukaan porukkaan. Aluksi paikat kipeytyivät, mutta nykyisin kroppa on jo tottunut juoksuun. Olen päässyt yli lenkkeilyn aloittamisen tuskasta ja nyt juoksemisesta pystyy jo nauttimaan", valottaa viimeisimpänä lenkkiryhmään tullut Sallinen.

Kohti tavoitteita - ohjeita leideille ja jo hieman juosseille

1 X vko pitkä lenkki porukalla rauhallisella vauhdilla n. 1,5 h.

1 X vko vauhtikestävyysharjoitus 3x10 min. Puolimaratonin tavoite- vauhdilla, 2 minuuttia holkkaa välissä. Vedoissa hengästyy hieman.

HUOM! Älä aloita liian kovasti, että jaksat juosta kaikki sarjat.

1 X vko kevyt 40 minuutin lenkki esimerkiksi ennen jumppaa tai kuntosalilla.

1–2 X vko kuntosali/jumppa tarkoituksena kehittää koko kropan lihas- kestävyyttä. Etenkin juoksussa tärkeä keskivartalon lihaksia tulisi kehittää.

Lukijoilla on mahdollisuus kysyä juoksija-asiantuntijaltamme Kalle Husolta ihan mitä vaan juoksuun liittyvää. Lähetä Kallelle kysymyksiä osoitteeseen kalle.husso@esliikunta.fi. Ensi lehdessä kuntosali- ohjeita juoksijoille.

Jussi Piuhola



Kamppareiden pelit ovat vetäneet hyvin porukkaa Mikkelissä.

Kuva: Kari Nuolinko