

# KYMPILLÄ KUNTOON

## Kunto- ja terveysliikunnan erikoisteema



Timo ja Anssi piäsoutaja  
Kauppisen ohjauksessa.

Äijien kokeileva työryhmä

Teksti: Timo Reinikainen, kuva: Jani Siitonen

# ÄIJILLÄ 60 KM:N HAASTE

Kympillä kuntoon -äijät miettivät, mikä olisi pitkäkestoinen liikuntasuoritus, johon me kaikki pystyisimme osallistumaan. Maratonjuoksu tuntuu liian kovalta, kaikkia ei kiehdä hiihtäminen, pyöräilyyn tarvitaan hyvät pyörät, joita kaikilla ei ole. Entäpä soutu ja haasteeksi Partalansaaren kiertäminen Sulkavan suursouduissa kirkkoveneellä. Pitkän pohdinnan jälkeen päätimme, että siinä on se meidän äijien tämän kesän haaste johon ryhdymme. Ensimmäinen osa haasteestamme oli löytää meidän kolmen äijän lisäksi ne puuttuvat 12 muuta soutajaa, jotka

ottavat saman haasteen vastaan. Suostuttelujen ja jopa lahjonnan jälkeen meillä on jo melkein koko kirkkoveneellinen kasassa, joten valmistautuminen kohti Sulkavan suotujen lauantaiaamun kirkkovenelähtöä voi alkaa.

Ilman harjoittelua emme halua Sulkavalle lähteä, joten otimme yhteyttä Sulkavan suotujen Piäsoutajaan Erkki Kauppiseen, josko hän pystyisi meille antamaan harjoitteluun vinkkejä, miten äijät selviäisivät tästä 60 kilometrin haasteesta.

– Pohjakunto kesän soutuihin olisi pitänyt tehdä jo talvella, esimerkiksi hiihtä-

en. Talvella, kun järvet ovat jäässä, lajiharjoittelu on hyvä tehdä soutuergometrillä. Soutuergo on kuitenkin sen verran puuduttava harjoitusmuoto, että pari soutukertaa viikossa on ainakin itselle riittänyt, kertoi Erkki Kauppinen.

– Heti kun järvissä ovat jäät lähteneet, niin hyvä olisi päästä vesille soutamaan. Tällöinkään ei joka päivä kannata soutamaan lähteä, vaan teille riittäisi pari kertaa viikossa sellainen 10 kilometrin soutu lenkki. Ennen Sulkavaa olisi hyvä olla vähintään 300 kilometriä soutu takana ja vähintään kertaalleen pitäisi saada ko-

ko porukka soutamaan pitempi noin 30 kilometrin lenkki. Tämän pitkän soutu lenkin aikana olisi hyvä kokeilla myös miten energiavarastoja pystytään pitämään yllä. Hyvä olisi pystyä juomaan urheilujuomaa noin 10–15 minuutin välein. Itselläni on mennyt Sulkavan kierroksessa nestettä yleensä 2,5–3 litraa ja lisäksi myös energiageelejä, neuvoo Piäsoutaja Kauppinen.

Piäsoutaja Erkki Kauppisen opastuksella teimmekin ensimmäisen soutu treenin kohti heinäkuun Sulkavan suursoutuja. Soudimme 3 x 2000 metrin mat-

kat soutuergometrillä. Tavoituksemme oli soutaa rauhallista vauhtia, löytäen oikea soutu tekniikka. Viimeisellä 2000 metrin matkalla yritimme hieman kiristää vauhtia, joskin lopussa vauhti tasaantui lähelle ensimmäisten vetojen vauhtia. Ensimmäisen treenin päätteeksi Piäsoutaja Erkki Kauppinen antoi meille tavoiteajaksi kiertää Partalansaari heinäkuun lauantaipäivänä alle 5 tunnin aikaan. Siinä onkin meille haastetta, johon meidän todella pitää harjoitella, varsinkin kun monelle meistä kirkkovenesoutu on vieraampi liikuntamuoto.

## Äijien kokemukset ja odotukset 60 km haasteeseen

**Anssi:** Pieni tekniikkavirhe oli alussa soutuergolla soutuessa, sillä kädet laskivat soutuessa liian alas. Piäsoutajan opastuksella sain ongelman korjattua. Koska pitkäkestoisia urheilu suorituksia en ole aikaisemmin tehnyt, niin tämä on minulle todellinen haaste. Tähän on kuitenkin helppo lähteä, kun samassa veneessä on myös muita.

**Jani:** Alkuun vedin liikaa pelkillä käsillä, kun olisi pitänyt käyttää koko vartaltoa. Lisäksi alussa lähdin liian kovaa soutamaan ja siihen täytyy harjoittelussa panostaa, jottei Sulkavalla tule liian kovaa aloitettua.

**Timo:** Soutu on jollain tavalla tuttu liikuntamuoto minulle ennestään, mutta ei kuitenkaan missään nimessä mieluisimpia liikuntamuotoja. Kertaalleen kiertänyt aikaisemmin Partalansaaren ja tiedossa on rakkoja käsiin, jalkakrampeja sekä puutunutta selkää. Koskaan ei kannata sanoa että ei koskaan enää, sillä ei ne lupaukset näköjään pidä.

Seuraa äijien harjoittelua sivuilta [www.savonlinnaseudunliikunta.fi](http://www.savonlinnaseudunliikunta.fi). Äijien tunnelmat ja kokemukset ovat luettavissa soutu jalkojen Kympillä kuntoon -lehden sivuilta.

# Kympillä kuntoon - juoksukoulu, osa IV

Aloitimme 10.11.2010 julkaistussa Kympillä kuntoon -liitteessämme juttusarjan. Kympillä kuntoon -juoksukoulu on jokaiselle juoksusta kiinnostuneelle lenkkeilijälle ohjenuora ja tavoitteellisen harjoittelun esimerkki. Juoksukoulu etenee tavoitteellisesti kohden tulevan kesän 2011 juoksutapahtumia. Juoksukoulun assistenttina toimii kestävyysjuoksun asiantuntija Sami Huoman.

Kevät on vuoden loistavinta ulkoiluaikaa. Päivä on pitkä ja lumen liukastamat kävelytiet ovat sulaneet loistaviksi lenkkeilyalustoiksi. Ne suorastaan pakottavat pukemaan ulkoiluvälineet päälle ja suuntaamaan lenkille. Jo nämä olosuhteet antavat loistavan motivaatiopiikin kesän juoksutapahtumiin valmistautuessa.

Olemme harjoitelleet jo puoli vuotta ja toteutaneet kolme eri harjoitusohjelmaa juttusarjan aikana. Ohjelmat ovat sisältäneet eri nopeudella ja sykkeellä tapahtuvia harjoitteita. Juoksukoulun assistenttimme Sami Huoman tahtoiin tässä jaksossa hieman valottaa harjoittelijoille sitä, että miksi tulee juosta esim. vauhtikestävyttä. Minkä takia ei riitä tasavauhtinen mukavan tuntuinen juoksu jokaisella harjoituskerralla, vaikka tasaistahan se maratonvauhti kuitenkin on?

## Erilaiset harjoitukset ja vauhdit kehittävät juoksua seuraavalle tasolle

– Mikäli aina juostaan samaa vauhtia, ei juoksun vauhti pääse kunnolla kasvamaan. Tärkeimpiä harjoitteita juoksuvaudin kehittymiselle ovat vauhtikestävyys, mäkiharjoitteet tai muutaman minuutin

kestävät vedot sekä rennot lyhyet kiihdytykset, kertoo Huoman.

Vauhtikestävyden harjoittelu voi ensimmäisillä kerroilla tuntua ikävältä juosta, mutta jo muutama harjoituskerran jälkeen elimistö tottuu harjoitteeseen ja tuntuma helpottuu huomattavasti. Tämä harjoittelu tuo juoksuun lisää vauhtia ja parantaa elimistön suorituskykyä. Teholtaan vauhtikestävyys suoritetaan noin 75–85 % maksimisykkeestä, eli liikutaan aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välimaastossa.

Mäkiharjoittelu kehittää lihasvoimaa ja parantaa hapenottoa. Se tehostaa jalkojen voimatasoa ja laittaa hengityksen mukavasti "vinkumaan". Harjoitus on suhteellisen mukava suorittaa, vaikka liikutaankin anaerobisen kynnyksen tietämillä. Juostavat vedot voivat kestoltaan olla n. 1–2 min. ja toistoja tulee tehdä 6–8, tosin viimeiset vedot saa juosta melko kovaakin. Vaihtoehtoisesti harjoitteen voi suorittaa myös tasaisemmassa maastossa tai halutessaan myös urheilukentällä. Tasaisemalla alustalla juostessa toistojen määriä voi vaihdella 4–8 vetoon ja pituudeltaan niiden tulee olla noin 3–5 min.

Nopeuskestävyyttä ei kannata unohtaa. Lenkin päätteeksi on hyvä aina silloin juosta lyhyitä vetoja. Lyhyet, esim. 100 metrin juoksuvedot, parantavat askelfrekvenssiä sekä juoksutekniikkaa. Spurtit on hyvä suorittaa ns. kiihtyvänä eli vauhti kiihtyy koko juoksun ajan niin, että viimeiset 20 metriä juostaan jo lähes täysillä. Vauhdin tuleekin olla huomattavasti reippaampaa kuin pidemmissä vedoissa.



Juoksukoulun asiantuntija Sami Huoman.

## HARJOITUSOHJELMA 1: Harjoituskertoja 3–4 + lihaskunto

	VIKKO 1: keskiraskas	VIKKO 2: keskiraskas	VIKKO 3: raskas	VIKKO 4: palauttava
<b>Maanantai</b>				
<b>Tiistai</b>	<b>Kevyt 50 min.</b> Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä	<b>Kevyt 50 min.</b> Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä	<b>Kevyt 50 min.</b> Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä. Lenkin aikana 6 x n. 100 m kiihdytys	<b>Kevyt 50 min.</b> Kevyt juoksu 50 min.
<b>Keskiviikko</b>				
<b>Torstai</b>	<b>Juoksu 40 min. (VK)</b> Verryttely 10 min. + reipas juoksu 20 min. + verryttely 10 min.	<b>Juoksu 40 min. (VK)</b> Verryttely 10 min. + reipas juoksu 20 min. + verryttely 10 min.	<b>Juoksu 30 min. (VK)</b> Kevyt juoksu 30 min.	<b>Kevyt juoksu 30 min.</b> Kevyt juoksu 30 min.
<b>Perjantai</b>				
<b>Lauantai</b>	<b>Lihaskuntoharjoitus</b> Vatsat, selät, kyvyt jne. kotijumppaohjeiden mukaan	<b>Lihaskuntoharjoitus</b> Vatsat, selät, kyvyt jne. kotijumppaohjeiden mukaan	<b>Juoksu 50 min. (VK)</b> Verryttely 15 min. + 6 x 2 min. mäkijuoksu / palautus halkaten alas + verryttely 10 min.	<b>Lihaskuntoharjoitus</b> Vatsat, selät, kyvyt jne. kotijumppaohjeiden mukaan
<b>Sunnuntai</b>	<b>Kevyt pitkä 75 min.</b> Kevyt juoksu 75 min.	<b>Kevyt pitkä 90 min.</b> Kevyt juoksu 90 min.	<b>Kevyt pitkä 75 min.</b> Kevyt juoksu 75 min.	<b>Kevyt pitkä 90 min.</b> 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 lenkillä 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 + lihaskunto

	VIKKO 1: keskiraskas	VIKKO 2: keskiraskas	VIKKO 3: raskas	VIKKO 4: palauttava
<b>Maanantai</b>				
<b>Tiistai</b>	<b>Kevyt 40 min.</b> Verryttely 10 min. + 6 x 2 min. reipasta juoksu ylämäkeen / palautus halkaten alas + vr 10 min.	<b>Kevyt 40 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä + juoksun väliin reippaita kiihdytyksiä 5 x 20 s.	<b>Kevyt 40 min.</b> Verryttely 10 min. + 6 x 2 min. reipasta juoksu ylämäkeen / palautus halkaten alas + vr 10 min.	<b>Kevyt 30 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä
<b>Keskiviikko</b>				
<b>Torstai</b>	<b>Kevyt juoksu 30 min.</b> Kevyt juoksu 30 min.	<b>Vauhtikestävyys 40–50 min. = VK</b> vr 10 min. + reipasta juoksu 10 min. / väliin 2 min. kävelyä + 15 min. reipasta juoksu + vr 10 min.	<b>Kevyt juoksu 30 min.</b> Kevyt juoksu 30 min.	<b>Vauhtileikkely 30–40 min. = VL</b> Kevyt juoksu jonka aikana 6 * 1 min. rento kiihdytys
<b>Perjantai</b>	<b>Lihaskunto + venyttely 60 min.</b>	<b>Lihaskunto + venyttely 60 min.</b>	<b>Lihaskunto + venyttely 60 min.</b>	
<b>Lauantai</b>	<b>Vauhtikestävyys 40 min. = VK</b> vr 10 min. + 20 min. reipasta juoksu + vr 10 min.	<b>Lihaskunto + venyttely 60 min.</b>	<b>Vauhtikestävyys 40 min. = VK</b> vr 10 min. + 20 min. reipasta juoksu + vr 10 min.	<b>Kevyt juoksu 30 min.</b> Kevyt juoksu 30 min.
<b>Sunnuntai</b>	<b>Kevyt pitkä 90 min.</b> Tasavauhtinen hyvin matalalla sykkeellä.	<b>Kevyt pitkä 90 min.</b> Tasavauhtinen hyvin matalalla sykkeellä.	<b>Kevyt pitkä 90 min.</b> Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä.	<b>Kevyt pitkä 90 min.</b> 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 lenkillä 125–140)  
Vauhtikestävyys: 190\*0,85=162 (sykevaihtelu harjoituksessa 155–170)  
Pitkä tasavauhtinen: 190\*0,65=124 (sykevaihtelu harjoituksessa 115–130)

## HARJOITUSOHJELMA 3: Harjoituskertoja 4–5

	VIKKO 1: raskas	VIKKO 2: keskiraskas	VIKKO 3: raskas	VIKKO 4: palauttava
<b>Maanantai</b>				
<b>Tiistai</b>	<b>Kevyt 30 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	<b>Kevyt 50 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	<b>Kevyt 30 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	<b>Kevyt 40 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä
<b>Keskiviikko</b>	<b>Vauhtikestävyys</b> vr 10 min. + VK 5 km (n. 25 min.) + vr 10 min.	<b>Lihaskunto + venyttely 60 min.</b>	<b>Vauhtikestävyys</b> vr 10 min. + VK 5 km (n. 25 min.) + vr 10 min.	<b>Lihaskunto + venyttely 60 min.</b>
<b>Torstai</b>	<b>Vauhtikestävyys</b> Kevyt juoksu 40 min. matalalla sykkeellä	<b>Vauhtikestävyys</b> vr 10 min. + 5 x 5 min. reipasta juoksu / väliin 2 min. kevyttä juoksu + vr 10 min.	<b>Vauhtikestävyys</b> Kevyt juoksu 40 min. matalalla sykkeellä	<b>Vauhtikestävyys</b> vr 10 min. + 5 x 5 min. reipasta juoksu / väliin 2 min. kevyttä juoksu + vr 10 min.
<b>Perjantai</b>	<b>Lihaskunto + venyttely 60 min.</b>	<b>Lihaskunto + venyttely 60 min.</b>	<b>Lihaskunto + venyttely 60 min.</b>	
<b>Lauantai</b>	<b>Mäkiharjoitus</b> vr 10 min. + 3 x 2 min. ylämäkeen + 3 x 1 min. ylämäkeen / palautus halkaten alas + vr 10 min.	<b>Kevyt 30 min. + rennot kiihdytykset 6 x 1 min.</b> Tasavauhtinen juoksu väliin rentoja vetoja. Vetojen väliin muutama min. palautusta	<b>Mäkiharjoitus</b> vr 10 min. + 3 x 2 min. ylämäkeen + 3 x 1 min. ylämäkeen / palautus halkaten alas + vr 10 min.	<b>Kevyt juoksu 50 min.</b> Kevyt juoksu 50 min. matalalla sykkeellä
<b>Sunnuntai</b>	<b>Kevyt pitkä 90 min.</b> Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	<b>Kevyt pitkä 75 min.</b> Tasavauhtinen juoksu normaalia vauhtia (syketaso noin 75%)	<b>Kevyt pitkä 90 min.</b> Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	<b>Kevyt pitkä 120 min.</b> Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä

# Puhän Olavin VII maraton

Savonlinnassa 23.–24.7.2011



### Lauantaina 23.7.2011 klo 14

- rullaluistelu 42 / 15 km
- sauvarullaluistelu 42 / 15 km
- skike-luistelu 42 / 15 km
- rullasuksi 42 / 15 km
- kickbike 42 / 15 km
- pyöräily 42 km (kuntoajo)

Reitit Savonlinnan länsipuolen hyväpintaisilla 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](http://www.savonlinnaseudunliikunta.fi)  
Esitetilaukset: [toimisto@savonlinnaseudunliikunta.fi](mailto:toimisto@savonlinnaseudunliikunta.fi) tai puh. 044 321 6389  
Ilmoittautumishinnat sarjoihin 10–45e / sis. huolto, ruoka, tuotekassi, T-paita

Saimaa

KYMPILLÄ KUNTOON  
JUOKSUKOULU

SSL  
Savonlinnan Seudun Liikunta

TATU  
- toteuttaa tapahtumat -

[www.savonlinnaseudunliikunta.fi](http://www.savonlinnaseudunliikunta.fi)

## Pääkirjoitus

Timo Reinikainen  
toiminnanjohtaja  
SSL ry

Talven lumet ovat huhtikuun aikana saaneet todella kovalla vauhdilla kyytiä ja samalla paljastaneet Suomen suosituimmat liikuntapaikat kansalaisten kesäkäyttöön. Mikä se sitten on Suomen ylivoimaisesti suosituin liikuntapaikka, onko se urheilukenttä, kuntorata vai uimahalli? Ei mikään niistä, vaan kevyenliikenteen väylä. Se, missä kävellään, juostaan, pyöräillään, rullaluistellaan ja ties miten liikutaan. Käyttäjät ovat lasten vaunuissa olevista vauvoista rollaattoreilla meneviin vanhuksiin.

Kevyenliikenteen väyliä on Suomeen

rakennettu viime vuosikymmeninä tosi tehokkaasti, joskin vieläkin useammissa paikoissa voisi olla niitä. Mutta yksi asia ainakin itseäni näissä väylissä kummastuttaa. Mikä on vialla, kun näitä upeita väyliä ei sitten saada pidettyä kunnossa. Kyllä autoteitä paikkaillaan ja melko useasti myös uudelleen päällystetään. Kun kevyenliikenteen väylä on joskus tehty, niin eihän sille tarvitse sitten mitään kunnostustöitä tehdä, eikä se riitä kun talvella aurataan lumia pois ja mahdollisesti hiekoitetaan sekä kesän kynnyksellä harjakoneella vedetään hie-

koitushiekat pois. Aika harvassa paikassa on sellaisia kevyenliikenteen väyliä, että niissä ei olisi asfaltin halkeamia ja routavaurioita. Puhumattakaan, että väyliä ei olisi kaivinkoneella avattu ja samalla paikattu huonosti tai huonommassa tapauksessa jätetty kokonaan päällystämättä. Hyvänä esimerkkinä on tässä viime kesänä toukokuun lopulla tehty kaapelin vienti, erään itäsuomalaisen kaupungin erittäin vilkkaasti käytetyllä kevyenliikenteen väylällä, jota itsekin käytän lähes päivittäin. Koko viime kesän tämä parin metrin levyinen kaistale

odotti päällystettä. Rehellisesti voin sanoa, että kyseinen kuoppa sai ainakin minut jättämään viime kesänä rullaluistelun, kun olisi pitänyt luistimien kanssa hyppiä kaivannon ylitse. Nyt lumien sulettua olisi taas mukava lähteä kokeilemaan kyseiselle kevyenliikenteen väylälle rullaluistelua, mutta enpä taida lähteä, kun edelleen samainen kuoppa on päällystämättä. Vedetään ilmeisesti sitten tämäkin kesä fillarilla ja toivotaan, ettei tänä kesänä kyseisessä kuopassa rengas puhkea, niin kuin edellisenä kesänä kävi.

Hyvät kevyenliikenteen väylistä vastaavat. Pitämällä nämä kevyenliikenteen väylät kunnossa, teette sellaisen liikuntateon, mihin tuskin mikään menossa oleva tai tuleva terveysteam pystyy. Teillä on suuri mahdollisuus kansalaisten hyvinvoinnin parantamiseen.



Teksti: Timo Reinikainen, kuva: SSL arkisto

Norsupallon  
MM-kisat  
2011

SAVONLINNASSA  
Kyrönniemen urheilukentällä  
12.-14.8.2011

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



SSL  
Suomen Sosialidemokraattinen Liikunta

Katso lisää ja ilmoittaudu mukaan:  
[www.norsupallo.com](http://www.norsupallo.com)

NORSUPALLON  
MM-KISAT

Suomen kesä on täynnä erilaisia maailmanmestaruuskilpailuita. On mm. eukonkantoa, kännkänheittoa, rautakankikävelyä, eli hyvin perinteisiä suomalaisia liikuntamuotoja. Yksi maailmanmestaruuslaji ei kuitenkaan kuulosta niin suomalaiselta, enemmänkin nimi viittaisi viidakoihin ja savanneille, nimittäin norsupallo. Kyseessä on kuitenkin supisuomalainen liikuntamuoto tai oikeammin nykyisin urheilumuoto, jonka maailmanmestaruuksista mitellään Savonlinnassa elokuun puolessa välissä. Norsupallon MM-kisoissa eivät kisaile paremmuudesta norsut vaan miehet ja naiset, vieläpä samoissa joukkueissa. Kyseessä on siis jalkapallon tapainen pallopele, jota pelataan isolla 75 cm halkaisijaltaan olevalla jumbapallolla. Tästä pallon isosta koosta on tämä pallopele saanutkin nimensä.

Norsupallosta on muodostunut pelimuoto, jonka monet harrastaja-, opiskelija- ja työporukat ovat ottaneet omaksi kuntoilu- ja harrastusmuotokseen. Moni kilpaurheilijakin on lajia kokeillut ja huomannut, että ihan oikeasta urheilulajista on kyse, vaikka hymyssä suin pilke silmäkulmassa peliä pelataankin. Joukkueiden ja myös otte- luiden taso on joka vuosi kohonnut, jopa niin, että monet joukkueet talvisin harjoittelevat norsupallon kanssa kesän MM-kilpailuita sil-

mälläpitäen.

Tulevan kesän mittelöt ovat jo lajin neljännet MM-kilpailut. Vuosi vuodelta enemmän joukkueita on saapunut MM-kilpailuihin. Vuonna 2008 ensimmäisiin MM-kilpailuihin otti osaa 17 joukkuetta, 2009 joukkueita oli mukana 40 ja viime kesänä MM-kilpailuissa oli mukana jo 53 joukkuetta, eli noin 700 pelaajaa. Huhtikuun puoleen väliin mennessä tämän vuoden MM-kilpailuihin on ilmoittautunut mukaan jo noin 40 joukkuetta. Järjestäjät odottavat, että tämän kesän MM-kilpailuihin ottaa osaa noin 70–80 joukkuetta. Joka tietää yli 1000 norsupalloilijaa. Kilpailut tullaan käymään tänä vuonna neljässä sarjassa. Tuttujen kilpa- ja harrastajasarjojen rinnalle on otettu firmasarja ja nuorten alle 20-vuotiaiden sarja.

Kilpailuiden ohessa on myös Savonlinnassa muutakin tekemistä samaisena MM-kisaviikonvaihteena. Sillä sattumoisin taas MM-kisojen aikaan pidetään myös Elojaiset, eli perinteiset kaupunkioluifestarit, jotka varmasti laittavat monen MM-kisoihin tulevan suun ohraiseen hymyyn.

Norsupallon Maailmanmestaruuskilpailut Savonlinnassa Kyrönniemen urheilukentällä 12.–14.8.2011. Lisätietoja MM-kisoista ja norsupallosta [www.norsupallo.com](http://www.norsupallo.com).

# Kevättä rinnassa? PIKKUVINKIT VIRKEYTEEN

Jukka Tammissuo  
Apulaisrehtori  
Tanhuvaaran Urheiluopisto

Kevät on useimpien mielestä kirkaasti odotetuin vuodenaika. Kevät on uuden aikaa, kasvavan värin, lisääntyvän lämmön ja valon valtavan hieno jakso. Keväessä on useimpien mielestä jotain aivan omalaatuisen erikoista. Päinvastaisesti tähän kasvuun ja voimistumiseen liittyy käsite: kevätyväsymys. Keväeseen liitetään usein fyysistä vipinää ja mielen pirteyttä, jopa romanssia, mutta kevätyväsymys on mysteerä. Moni voi tuntea itsensä enemmän väsyneeksi kuin virkeäksi. Kevätyväsymystä saatetaan pitää vain mielentilana, mutta kyseessä on fyysinen prosessi, joka liittyy vuodenajan muutoksesta seuraaviin kemiallisiin ja hormonaalisiin muutoksiin. Kevätyväsymys ilmenee lähes puolella tutkituista henkilöistä, mikä nimenomaan täällä pohjoisella pallon kaamospuoliskolla on ilmeisen yleistä. Kevään voimistuvalla

energialla näyttäisi olevan rekyylinsä eli kevät ampuu eteenpäin, mutta potkaisee takaisin kuin haulikko. Reagoit fyysisesti kevään tuloon positiivisesti tai rekyyllillä, keväästä ja sen erityispiirteistä tulisi voida nauttia maksimaalisesti. Kysymys kuuluu, kuinka minimoin kevään rekyyllin haitat?

## Mene nukkumaan aiemmin – herää aiemmin

Kevään aikaistuva aamuvaloisuus antaa hienon mahdollisuuden aloittaa uusi tapa, herätä aikaisemmin. 15–20 minuutin aikaisempi herääminen aloittaa työpäivän rauhallisemmin. Lapsiperheissä lapset nukkuvat. Aurinko nousee. On rauhallista ja hiljaista. Aamulla jää aikaa tärkeään aamiaiseen, aikainen aamu on mahdollisuus syödä hyvin ja rauhassa. Kun tarvitsee siir-

tyä johonkin, liikenne on olematonta.

Aiempi herääminen tuo toivon mukaan tarpeen mennä nukkumaan myös aikaisemmin ja saada hyvä, syvä uni. Joka toinen päivä toteutettu kestävyystyyppinen perusliikunta on parasta lääkettä syvään uneen ja nukahtamisen helpottamiseksi.

## Syvähengitä

Syvähengitys aktivoi parasympaattista hermostoa, joka vastaa rauhoittumistamme. Taasen vastakkaisen eli sympaattisen hermoston aktivoituminen on yhteydessä koettuun stressiin, niska- ja hartiseudun jännitystiloihin ja uupumukseen. Koettu kiire ja stressi ovat seurausta hermoston ylikuormittumisesta ja tämä on haitallista. On olennaista oppia oikea hengitystekniikka ja muistaa tehdä syvähengitysharjoitteita päivittäin.

Jännittyneisyys, stressi, päätetyö, mielen kireys – kaikki ovat tekijöitä, jotka saavat aikaiseksi pinnallista hengitystä, joka ei auta rentoutumaan ja rauhoittamaan mieltä. Säännöllinen syvähengitys ja hyvä ryhti ovat ensimmäisiä fyysisiä avainasioita mielen raikkauteen.

## Ylläpidä ja kehitä vastustuskykyä

Uskon niihin koettuihin ja määrällisesti todennettuihin havainnoiteihin D-vitamiinin ihmeellisyyksistä. Havahduin järjestelmällisesti lukemaan artikkeleita D-vitamiinin merkityksestä ja vaikutuksesta sikainfluenssan mainingeissa, sen jälkeen kun olin nauranut yhden päivän jonkun lääkärin suositukselle nauttia D-vitamiinia välttääkseen sikainfluenssan.

Kestävyystyyppisellä perusliikunnalla

on moninaisia merkityksiä jaksamiselle. Kun liikunta rytmitetään kunnan palautumisen kanssa, kohottaa se entisestään vastustuskykyä niin fyysisille kuin mielen koetteleluksille.

## Lautasmallin mukainen ruokaileminen

Ravitsemuksen puolesta voi ensiksikin todeta, että vältä sokeria, vältä jauhoista valmistettua "pullaa" ja ylipäätään vältä kuiduttomia hiilihydraattituotteita. Koosta lautasesi lautasmallin mukaisesti, uudempi lautanen koostetaan niin, että 1/3 osa on kasviksia, 1/3 salaattia ja 1/3 proteiinia eli kalaa, kanaa tai punaista lihaa. Sään lämmitessä, muista ylläpitää nestetasapaino eli juoda pieniä määriä vettä säännöllisesti läpi työ- tai opiskelupäivän. Hyvää kevättä ja pelkkää aurinkoa!

Teksti: Anssi Kostiaainen, kuva: Timo Reinikainen

# SUUR-SOUDUT 44. KERTAA SULKAVALLA

Sulkavan Suursoudut järjestetään 44. kerran 7.–10.7.2011. Kävimme esittämässä muutamia kysymyksiä soutajana 13. kertaa Partalansaaren ympäri soutaneelle uudelle pääsoutajalle Erkki Kauppiselle.

## Mitä tehtäviisi kuuluu?

Olen ainoa päätoiminen työntekijä, joten työnkuvaani on aika vaikea rajata. Uuteen tehtävään tutustumiseen meni aluksi oma aikansa ennen kuin pääsin tekemään varsinaisesti töitä. Päätyö on yhteistyökumppaneitten kanssa toimiminen, tulevan tapahtuman järjestely ja seuraavien vuosien soudujen suunnittelu. Tavoitteena olisi, että seuraavan vuoden soudujen suunnittelu olisi jo mahdollisimman pitkällä, kun edelliset kisat

loppuvat. Tarkoitus on, että "kortteja" olisi valmiina pöydällä ja vaihtoehtoja olisi sitä kautta mahdollisimman paljon mistä valita. Mitään suurempaa muutosta, jos sellaiseen on tarve, ei tehdä vuodessa eikä kahdessa, kolmessa vuodessa saattaa jo saada ehkä jotain pysyvää aikaiseksi. Pikku hiljaa pyritään kehittämään tuotetta. Ajatus on, että tehdään mieluummin pitkän ajan suunnitelmia kuin että suunniteltaisiin vuosi kerrallaan.

## Miten hoidatte markkinoinnin?

Markkinointiin ei tarvitse välttämättä niin paljon panostaa, koska souduilla on pitkät perinteet ja tapahtuma tunnetaan joka puolella Suomea, se markkinoi jo itse itsensä. Hienosäätöä ja kohdentamista kannattaa miettiä koko ajan. Ulkomaiden markkinointia voi vielä tehostaa. Meidän pitää vain tarkkaan miettiä, minne maihin markkinointia suunnataan. Markkinoinnin suunnan määrittelee myös se, saammeko tulevaisuudessa käyttää MM-soutunimeä.

## Montako päätoimista työntekijää suursouduilla on?

Minä olen ainoa koko vuoden ajan pää-

toimisena toimiva työntekijä. Touku-kuussa aukeaa soutustadionin toimisto, jossa on töissä kolme sihteeriä, he työskentelevät toimistolla heinä- ja elokuuhun asti.

## Entä talkoolaista?

Suursouduissa toimii noin 650 talkoolaista.

## Mitä uutta Pääsoutaja meinaa tuoda ensi vuodelle?

Tämän vuoden yksi teema on vesiturvallisuus. Sunnuntaina soutustadionilla on valtakunnallinen Suomi Vesillä -vesiturvallisuuksesitys. Sunnuntai on myös kansallinen soutupäivä Suomessa.

## Entä pidemmällä aikavälillä?

Alanteentie eli niin sanottu soutukatu on varmasti sellainen kohde, mistä voisi saada paljon enemmän irti ja sitä toivotavasti tullaan tulevaisuudessa kehittämään.

## Soutujen osallistujamäärät ovat pienentyneet vuosi vuodelta, oletko huolissasi?

Vuosituhanen alussa oli kolme kertaa yli 10 000 soutajaa, viime kesänä 7 310. Jos saamme soutajamäärän pysymään tässä, siihenkin voidaan olla erittäin tyytyväisiä. Toki se vaatii soudujen sisällön tarkkaa puntarointia koko ajan.



Lisätietoja [www.savonlinnansoudunliikunta.fi](http://www.savonlinnansoudunliikunta.fi)

SSL  
Savonlinnan Soudun Liikunta