



VISA-POSTI

Supasta tunturiin!

Kuka olen? Olen hiihtäjä Aira-Maarit Immonen. Edustan Iisalmen Visaa naisten yleisessä sarjassa. Ponnistan laduille Varpaisjärven pururadan suvan pohjalta. Tällä hetkellä olen täysipäiväinen farmasian opiskelija Itä-Suomen Yliopistossa Kuopiossa. Valmistun ensi toukokuussa farmaseutiksi ja tarkoitukseni on päästä jatamaan opintojani proviisoriksi ja kenties farmasian tohtoriksi asti..

Urheilu-urani tähän mennessä? Aloitin hiihtämisen jo varhain, taisin olla 3-vuotias kun ensimmäisen kerran laitoin sukset jalkaani. Äidin ja isän kilpaillessa olin heidän mukanaan jo 1,5-vuoden ikäisenä. Ensimmäinen henkilökohtainen kilpailuni oli Vire Cup-hiihdoissa 4-vuotiaana. Varsinainen lajinvalinta tapahtui vasta 16-vuotiaana. Siihen asti harrastin kesäisin yleisurheilua ja talvisin hiihtoa. Hiihdon valitsin päälajikseni, koska harjoittelu on niin paljon monipuolisempaa juoksuun

verrattuna ja hiihtokisoissa on paljon mukavampi tunnelma kuin juoksukisoissa. Edelleen juoksen kilpaa niin radalla kuin maantiellä. Tänä kesänä tulokset ovat sielläkin kohentuneet huomattavasti. Olen soutanut jo useina kesinä kilpaa laji muistuttaa paljon hiihtoa. Sulkavan olen soutanut neljä kertaa, kolmesti Syvärin seireenien veneessä ja tänä kesänä Kuopion sotajien tahtiairossa.

Parhaat saavutukseni? Parhaimpana saavutukseni pidän Helenan hiihdon toista sijaa viime talvelta ja Lapponia hiihdon 13 sijaa keväällä 2010. Muitakin hyviä hiihtokisa kokemuksia koin viime talvena, muun muassa hyvä sijoittuminen nuorten SM-hiihdoissa Kiteellä vapaan 10 km kisassa sijalle 18., jääden palkintosijasta vai-
vaiset 40 sekuntia. Viime talvena vauhtini kehittyi 2 minuuttia edellis vuosista. Juoksussa kulunut kesä on ollut tähän asti menestyksellään kauteni. Kisoja ker-



Aira-Maarit sauvarinneharjoituksissa.

tyi 13 ja jokaisessa sijoituin kolmen parhaan joukkoon.

Miten harjoittelen? Teen itse harjoitusohjelmat viikoksi kerrallaan. Minulla

ei ole ulkopuolista valmentajaa, vaan saan apua vanhemmiltani harjoitusten suunnittelussa. Välinehuollosta vastaa isäni. Harjoitte-

lu tunteja kertyy keskimäärin 12 tuntia viikossa. Tuntimäärä on hyvä, koska aika on rajallinen opiskelun ja työn vuoksi. Harjoitteleluuni kuuluu kesällä pyöräily, soutu, juoksu eri muodoissa, sauvarinteet, rullahiihto ja kuntosaliharjoittelu. Kolme mieluisinta harjoitustani ovat pitkät sauvarinteet Tahkolla, pyramidi vetoharjoitukset radalla ja pitkät hiihtolenkit keväthangilla auringon paisteessa. Kesällä leireilin viikon Pyhä tunturin maastoissa. Siellä vaelsin, hiihdin pitkiä lenkkejä rullilla ja juoksin tunturissa. Onnistuneimpana harjoituksena jäi mieleen ”pyhän tonni”, 2 tuntia sauvarinnettä Pyhätunturin rinteessä, kokonaisnousua kertyi yli 1000m. Syksyn ohjelmaan kuuluu lajinomainen harjoittelu: sauvarinteet, loikat, erilaiset vedot ja putkessa hiihto. Käyn lokakuussa leireilemässä Vuokatissa, muiden hiihtäjien tapaan.

Tavoitteeni laduilla ensi talvena ja tulevaisuudessa? Kisa kauteni avaan 27.10 pertsan sprintillä Vuokatin Suomen Cupissa. Korkeimmat tavoitteeni ovat kevääl-

lä Taivalkoskella hiihdettyä nuorten SM-kisoissa ja Kontiolahden yleisen sarjan SM-kisoissa hiihdettyä 30km kuninkuusmatkalla vapaalla hiihtotavalla. Taivalkoskella pyrkimykseni on sijoittua 10 parhaan joukkoon ja Kontiolahdella 25 parhaan joukkoon. Kansallisissa kilpailuissa tavoitteeni on taistella kärkisijoista. Rankingissa haluan yltää Suomen 30 parhaan nais-hiihtäjän joukkoon. Parempi hiihtotapani on vapaa, mutta perinteinenkin on alkanut jo vähitellen kulkea paremmin. Tulevaisuudessa saatan alkaa keskittyä normaalimatkojen sijasta ultrapitkiin matkoihin isäni suksenjäljillä.

Mitäs muuta? Urheilussa on parasta omien rajojen etsiminen. Kilpailut ovat sosiaalisia tapahtumia, joissa tutustuu uusiin hiihtolajitovereihin ja uusiin maisemiin. Kilpailumatkat tahtuvat talvella mukavasti seurakaverini Terhin kanssa höpötellen. Minulle on tärkeää kotijoukkojen kannustus ja tuki, joka saa jatkamaan urheilua.

Nähdään ladun varrella, Aira

Nuorten kilpahiihtotoiminta

Visan nuorten kilpahiihtotoiminta jatkaa tälläkin kaudella monipuolista toimintaansa. Harjoituksia on kaksi kertaa viikossa ja ne on tarkoitettu 8-13 -vuotiaille tytöille ja pojille. Mottomme on: ”Ei ole huonoa säätä, vain väärää pukeutumista”. Eli harjoituksemme ovat syksyllä ulkona kelistä riippumatta. Sadetta ei tarvitse karsastaa, sillä Paloskilla pysyy kuivana ohjaajien kekseliäällä mieli-
kuivituksella valittaessa harjoituspaikkoja. Vain liian kova pakkanen (-15,1 tai kylmempi) ja loppusyksyn/alkutalven liukkaat kelit siirtävät harjoitukset sisätiloihin ihan terveydellisistä syistä.

Harjoittelumme on erittäin monipuolista. Se ei ole pelkkää lenkin tekemistä, jossa kuiva nuori menee metsään sauvojen kanssa ja märkä junnu palaa takaisin. Lenkin ohessa pysähdymme harjoittelemaan useammankin kerran mm. sauvarinnetekniikoita, loikkasarjoja, var-
talonhallintaa, tasapainoilua ym ym. Tälle kaudelle olem-



me lisäksi ottaneet intensiivisemmin mukaan omalla painolla tehtäviä ulkoilma-kuntopiiirejä. Ja kaudenhan aloitimme tekemällä useassa harjoituksessa alkuverryttelyksi kierroksen frisbeegolfradalla. Talven tullen suk-sitaituruutta kehitetään siten molemmilla hiihtotekniikoilla sekä hiihtäen, että mm. sukset jalassa pelail-len tai vaikkapa suksibale-tin saloja opetellen. Pelkki-

en lenkkien tekeminen olisi kaikkein yksinkertaisin tapa hoitaa harjoitus alta pois, mutta se ei ole kestävää kehitystä nuoria ajatellen. Sovittamalla em. asioita lenkin lomaan, harjoitus on heti huikean paljon mielekkäämpää. Ja kun vetäjinä on aktiivihiihtäjiä, joilla on valtava kokemus hiihtämisestä, niin nuoret saavat takuulla asian-tuntevaa opastusta.

Lisäksi kesäaikaan, kun

varsinaiset hiihtoharjoitukset ovat tauolla, kannustamme nuoriamme mm. pelaamaan jalkapalloa, yleisurheilemaan tai vaikka suunnistamaan. Tässä asiassa Visan hiihtojaosto yrittää olla seurassamme suunnannäyttäjää, jotta lajien välinen yhteistyö palvelisi nuoria monipuolisesti. Hiihdon tai vaikkapa suunnistuksen kaltaiset lajit, normaalin ilman autoa tapahtuvan päivittäis-

liikkumisen ohella, rakentavat sitä Juha Miedonkin paljon peräänkuuluttamaa ”kivijalkaa” nuoren urheilijan polulla. Ilman monipuolista pohjaa monen lajin lahjakkuuskin voi joutua tinkimään tavoitteistaan puuttel-lisen peruskunnan vuoksi.

Toivotan innokkaita, kilpahiihdosta kiinnostuneita nuoria, liittymään joukkoomme. Uskallan väittää, että ryhmämme on alueel-lamme yksi monipuolisim-min lapsia liikuttava lajiryhmä. Ja mikä huomion arvoista: olemme pystyneet pitämään harjoituksemme mak-suttomina.

Jos kiinnostuit lajistamme, niin tarvitset alkuun vain reippaan mielen ulkoliikun-taan, kelin mukaisen varus-tuksen ja sauvat, jotka ovat 48-50 cm lyhyemmät kuin hiihtäjä itse. Harjoituksemme ovat maanantaisin ja torstaisin klo 17.30-18.30 Paloisvuorella.

Lisätiedot ja muutokset osoitteesta www.iisalmenvisa.com.

Visan hiihdon kilpailu-toiminta kaudella 2012-13

• 22.12.12 Kansalliset Iisalmen Visan hiihdot (P) Paloisvuorella

• 28.2.13 Kevyt Olo lasten iltahiihdot (V) Paloisvuorella

• 10.3.12 Kansalliset Pörsänmäen hiihdot (V) 17.3.13 Lasten Hippos Hiihdot (V) Paloisvuorella

Lisäksi kyläkoulujen hiihdot ja seuran mestaruushiihdot keväällä.



Ajatuksia pitkien matkojen hiihdoista

Vanha sanonta ”Hiihtäjät tehdään kesällä” pitää paikkansa etenkin pitkän matkan hiihtojen osalta. Kesä ja syksy ovat olennaista hiihtäjän harjoitteluaikaa ja samalla valmistautumista talven kisoihin. Vaikka hiihtoa ei harrastaisikaan aktiivisesti kilpailutasolla, on kesän ja syksyn harjoittelulla merkitystä myös pitkän matkan hiihtoihin tähtäävällä kuntohiihtäjällä. Monipuolisella itsensä ja välineidensä ulkoiluttamisella (juoksu, rullahiihto, pyöräily, sauvarinne) saadaan luotua hyvää pohjaa talven koitoksia varten ja itse hiihtotapahtumasta voi silloin nauttia enemmän.

Pitkän matkan hiihtoja / massahiihtoja on tarjolla jo tammikuusta lähtien eri puolella Suomea. Itse olen viime vuosina osallistunut kahdesta kolmeen pitkän matkan hiihtoon kaudessa. Näistä ensimmäinen on tammikuun lopussa Jyväskylässä hiihdetty, suhteellisen nuori massahiihtotapahtuma, Neljän Vuoren Hiihto, jossa matkana on 50 km perinteisellä hiihtotyylillä. Kilpailu hiihdetään kahtena 25 km:n lenkinä ja maasto on nimensä veroinen. Vuoden 2012 kilpailun voittaja Jarmo Rissasen kertoikin reitin olevan mielestään paras pitkän matkan SM-sarjassa. Maasto on nimenomaan hiihdetty, vaikka onkin raskas ja samalla haastava. Monissa pitkän matkan hiihdoissa ilman pitovoiteita hiihtäville tasatyöntäjiille reitti on todella haasteellinen pitkinen nousuine. Osanottajamäärä on toistaiseksi ollut selvästi alhaisempi kuin muissa, vanhemmissa ja suuremmissa massahiihtotapahtumissa. Ehkä kilpailun maasto karsii jyvät akanoista jo ennen kilpailua, ja varsinkin moni kuntohiihtäjä jättää neljän vuoren valloittamatta peläten kovaa maastoa. Toisaalta harjoittelulle ja toimivilla suksilla hiihtävälle maasto tarjoaa perinteistä hiihtoa parhaimmillaan. Kannattaa ehdottomasti käydä kokeilemassa omia rajojaan ja samalla hakemassa haasteita ja elämyksiä Neljän Vuoren Hiihdosta Jyväskylässä!

Suurin osa massahiihtotapahtumista järjestetään helmi-maaliskuussa. Tapahtumia ovat mm. Botnia-Vasan, Hyvinkää Hiihto, Savonia Hiihto, Kauha-Hiihto, Finlandia-hiihto, Ukkohalla Hiihto, Pirkan Hiihto, Tervahiihto, Pogostan Hiihto, Helenan Hiihto, Vuokatti Hiihto ja Laponia-hiihto sekä tietenkin näiden lisäksi pienempiä ja paikallisia tapahtumia eri puolella Suomea. Hiihtomatkat vaihtelevat 40-90 km välillä ja hiihtotapoja on sekä perinteisellä että vapaalla tyylillä, eli jokaiselle pitkän matkan hiihdoista harkitsevalle löytyy varmaan jokin vaihtoehto. Ja hieman suurempia massahiihtotapahtumia kaipaavalle vaihtoehtoja löytyy Suomen rajojen ulkopuolelta esimerkiksi Tartu Maraton Virossa ja tietenkin Vasaloppet Ruotsista, joka on maailman vanhin, pisin ja suurin massahiihtotapahtuma. Vuosittain Vasaloppetin eripituisille matkoille osallistujia on ollut yhteensä noin 50 000, eli kyseessä on todellinen massahiihtotapahtuma.



Pogostan hiihdon lähtö v 2010

Varsinaisten massahiihtotapahtumien lisäksi varsinkin kilpahiihtoa harrastavalle on lisäksi tarjolla muutama normaali väliaikalähdöllä tapahtuva pitkän matkan kilpailu. Väliaikalähdöllä hiihdettyä pitkän matkan kilpailuja ei enää nykyään järjestetä niin paljon kuin aikaisemmin ja samalla myös hiihtäjien kynnys osallistua näihin on noussut. Moni hiihtäjä valitsee mieluummin samana viikonloppuna järjestettävän massahiihtotapahtuman kuin osallistumisen väliaikalähdöllä järjestettävään pitkään kilpailuun. Itse kuitenkin näkisin, että nimenomaan väliaikalähdöllä hiihdettyä 50 km perinteisellä tyylillä on perinteistä hiihtoa parhaimmillaan! Myös itse tällaisiin kilpailuihin osallistuneena rohkaisisin varsinkin nuorempia hiihtäjiä kokeilemaan rajojaan tämän tyyppisissä kilpailuissa.

Yksi erinomainen vaihtoehto väliaikalähdöllä hiihdettyä pitkän matkan kilpailusta on Keski-Suomessa, Pylkönmäellä, maaliskuun alussa hiihdettyvä Pylkön hiihdot. Matkana on 50 km ja kilpailu hiihdetään vuoro vuosin perinteisellä ja vapaalla tyylillä. Tulevana talvena kilpailu hiihdetään vapaalla hiihtotyylillä. Matka hiihdetään 7.5 km:n lenkillä vaihtelevassa, hyvin hiihdettyvässä maastossa. Pylkön hiihdot tunnetaan myös todella hyvistä palkinnoistaan, joten suosittelen kilpahiihtäjiä suuntaamaan auton ensi talvena kohti Pylkönmäkeä!

Pylkön hiihdoissa maaliskuussa 2012

Miten sitten tulisi valmistautua pitkän matkan hiihtoon? Olen itsekin kuullut muutamalta esimerkiksi Finlandia-hiihtoon osallistuvalla, että takana on kymmenen kilometriä hiihtoa, jos sitäkin tai osallistuminen on lähtöisin esimerkiksi vedonlyönnistä. Toki asiaa voi lähestyä myös tällä tavalla, mutta itse tapahtumasta saa mielekkäämmän, kun hiihtoon on edes yritetty valmistautua pitemmällä tähtäimellä. Kuten jo alussa mainitsin, kannattaa kesällä ja syksyllä harrastaa monipuolisesti ulkoilua. Tämä ei koske ainoastaan kilpahiihtäjiä, vaan myös kuntohiihtäjiä. Hyviä harjoittelumuotoja ovat juoksu, pyöräily, rullahiihto ja sauvarinne. Harjoittelussa kannattaa pyrkiä rytmitteilyyn, eli keskitytään esimerkiksi vii-

koittain eri teemaan, jolloin harjoittelusta ei tule junnaavaa. Yhden viikon teemana voi olla esimerkiksi peruskestävyys, jolloin tehdään pitkäkestoisia lenkkejä alhaisella sykkeellä. Toisen viikon teemana voi olla vauhtikestävyys ja nopeus, jolloin harjoittelu sisältää vauhdikkaampia harjoituksia esimerkiksi juosten ja sauvarinteessä tehtynä. Vaikka varsinaista harjoitteluohjelmaa ei olisikaan, kannattaa myös kuntohiihtäjien tehdä eripituisia ja -vauhtisia lenkkejä. Myös pitempien peruskestävyyttä kehittävien lenkkien aikana kannattaa ottaa muutama nopeampi kilpailunomainen pyrhdyys. Syksyä ja talvea kohden myös kuntohiihtäjien kannattaisi kiinnittää harjoittelussa huomiota lajinomaisuuteen esimerkiksi sauvarinteen ja sauvajuoksun muodossa ja lumien tultua tietenkin hiihtämällä.

Kun h-hetki sitten kevättalvela koittaa ja kaikki mahdollinen on harjoittelun kannalta tehty, alkaa viimeistelykohti pitkän matkan hiihtoa. Viimeistelytapoja on varmaan yhtä monta kuin on hiihtäjiäkkin. Itse enemmän tai vähemmän kilpahiihtoa harrastavana en sen kummempin muuta harjoitteluani kohti pitkän matkan hiihtoa verrattuna normaaliin kilpailuun. Toki pyrin hieman vähentämään harjoittelua sillä viikolla, kun pitkän matkan hiihto on tiedossa viikonloppuna. Viikolla kannattaa myös tehdä muutamia nopeampia kilpailunomaisia hiihtopyrhdyksiä ja sillä tavoin hakea sopivaa vauhtia ja tunnetilaa tulevaan koitokseen. Pitkäkestoiseen suoritukseen valmistautumiseen kuuluu myös hiilihydraattitankkaus, jolla pyritään täyttämään lihasten glykoogenivarastot muutamaa päivää ennen kilpailua. Hiilihydraattivarastojen täyttämällä pyritään parantamaan suorituskkyä etenkin pitkäkestaisen suorituksen loppupuolella. Omalta osaltani tankkaus tapahtuu syömällä normaalia enemmän hiilihydraattipitoista ruokaa (leipää, perunaa, pastaa, riisiä, puuroa) sekä juomalla tankkausjuomaa. Kilpailua edeltävänä päivänä ruokavalion tulisi koostua ns. normaaliruokasta.

Lumia ja pitkien matkojen hiihtoja odotellessa teemalla ”Ei matka tapa, vaan vauhti”. Harjoitteluintoa kaikille ja muistakaa harjoittelun ohessa myös lepo!

Terveisin, Jarkko Kauppinen Sr.

Lähtölaukaus talveen

Talvi odottaa jo nurkan takana. Tätä kirjoitettaessa on vain kymmenen päivää siihen, kun niin Vuokatissa kuin Saariselälläkin voi jo hiihtää ulkona. Tosin kyseessä ovat menneen talven varastoidut lumet. Yhtä kaikki, hiihtoväki odottaa ajoissa saapuvaa, oikeaa talvea. Meillä Visan hiihtojaostossa tämä hetki voidaan katsoa vaikka lähtölaukaukseksi tulevalle talvelle, niin myös 17 kuukauden päässä siintäville talviolympialaisille Venäjän Sotshissa. Meillä on hyvä syy odottaa noita kisoja, sillä ampumahiihtäjä Jarkko Kauppinen on täysin realistiset mahdollisuudet olla mukana noissa kisoissa. Kuuluminen maajoukkueeseen ja sen myötä täysipainoinen leiritys, kotiharjoittelun lisäksi, antavat hyvät perusvalmiudet tuota tavoitetta kohti. Lisäksi säännöllinen kilpailurutiini maailmancupissa, maailman valioiden joukossa, kertoo lahjomattomasti sen, missä vaiheessa projekti etenee.

Hyvää taustatukea Jarkolle antaa muutaman vuoden takainen nuorten MM –hopeamitalisti Antti Raatikainen, joka B –maajoukkueeseen kuuluvana tähtää ampumataululätkien lisäksi arvokisjen edustajaksi. Tilanne on siis jopa ainutlaatuinen niin Iisalmen kuin Iisalmen Visankin osalta. On harvinaista herkkua, että seurastamme tai kaupungistamme olisi edustaja mukana talviolympialaisissa. Edellisen kerran tuo on tapahtunut 1976, kun Juhani Repo edusti Innsbrucin kisoissa. Me Visassa toivomme ja odotamme, että tuo edustus toteutuisi ja matkalla sinne, se olisi ei pelkästään visalaisten, vaan myös Iisalmen ja koko seutukunnan asia. Paljon on kuitenkin vielä hikeä vuodatettavana ja laukauksia ammuttavana, ennen kuin ollaan maalissa. Me visalaiset ollaan hengessä mukana. Toivotavasti sinäkin, hyvä lukijamme.

Jarmo Ryytty

Valintojen maailma

Moikka!

On taas se aika vuodesta, jolloin harjoittelu on heikimmillään ja on tehtävä oikeita ratkaisuja levon ja harjoittelun suhteen. Ennen tätä päivää on jo tehty paljon hyviä asioita, mutta paljon on myös tehtävää jäljellä, ennen uuden kisakauden alkamista. Tällä hetkellä harjoituskausi on mennyt hyvin ja tästä on hyvä jatkaa eteenpäin seuraavalle leirille.

Vaikka nyt harjoittelu seuraavalle kaudelle on täydessä vauhdissa, niin ennen tätä hetkeä väellä kaikki oli vielä toisin, koska en ollut silloin varma oman urani jatkosta. Kevään aikana tehtiin valintoja monen asian suhteen ja tärkein ratkaisu urheilun kannalta syntyi ennen kesäkuuta. Eli päätin jatkaa urheiluraani täydellä teholla kohti seuraavia Talviolympialaisia. Päätös ei ollut helppo, vaikka takana oli hyvä kausi. Päätöksen tekoon vaikeutti osaltaan se, että suurin osa taloudellisesta tuesta tulee omasta kukkarosta ja vanhempien taholta. Ei ole helppoa venyttää penniä, mutta urheilu vei kuitenkin voiton ja tällä tiellä ollaan edelleen ja nautin tällä hetkellä ampumahiihdon harjoittelusta. Monesti kyllä olen ihmetellyt, että monissa maisissa ammattiurheilu on mahdollista, mutta Suomessa systeemi ei vielä toimi kunnonla. Hieman haluaisin myös herättää keskustelua siitä, ollaanko myöskään Pohjois-Savossa urheiluelämässä ajan hermolla. Monesti on tuntunut siltä että, täällä harrastellaan vielä monessa urheilulajissa ja asioita tehdään myös

puoliteholla taloudellisten panostusten suhteen. Toivottavasti tähän asiaan tulee jossakin vaiheessa positiivista nostetta. Puhuttaessa urheilun motiiveista, niin halu urheilla on niistä tärkeimpiä. Silloin, kun urheilijan tavoitteet ovat tarpeeksi korkealla, niin harjoittelu on sen mukaista. Monesti urheilussa kehitys muotoutuu ja perustuu tehtyyn työhön ja harjoitteluun. Riippuen tavoitteista, niin sen saavuttamiseksi laaditaan harjoittelua ja valmistautumista ohjaava suunnitelma, jossa ilmenee ja kerrotaan tavat, joiden avulla harjoittelua tehdään ja siten tuleva päämäärä voidaan saavuttaa. Motivoitunut urheilija yleensä kestää myös paremmin takapakkejakin. Onnistumisen jälkeen hyvistä tuloksista voi iloita täydellä sydämellä ja niistä voi myös nauttia ulkopuolisetkin.

Valintojen maailmassa on urheilijan ensimmäiseksi ymmärrettävä mikä on tärkeää ja sen mukaisesti toimittava. Eli tee sinäkin valintasi! Olipa urheilulaji mikä tahansa, niin uskalla tehdä tavoitteita ja unelmia sekä elää sen mukaan! Lupaen ettei se mene hukkaan!

Jarkko Kauppinen



Jarkko ja Mari Laukkanen leirillä Itävallassa.