



**PAINILUPAUS PELTOLASTA.** Järvenpään Voimailijoiden 14-vuotias painija Heta Viemerö on vielä selkeästi "ali-ikäinen" 17-kesäisiin kadetteihin, joista hänellä kuitenkin on jo neljän Suomen mestaruuden putki. Ensi vuonna Viemerö varttuu arvokisaikään. | URHEILU, SIVU 20

# Intohimoinen rakkaus painimiseen

Järvenpään Voimailijoiden 14-vuotias Heta Viemerö haluaa aiempien saavutustensa jatkoksi molskilita lisää meriittejä.



Robert Monstovics  
robert.monstovics@  
media.fi

**JÄRVENPÄÄ** | Peltotalaisella Heta Viemeröllä on edessään painiuransa mielenkiintoisin vuosi.

Kesän kynnyksellä 15 täyttävä Järvenpään Voimailijoiden lupaus on ensi vuonna ainakin ikänsä puolesta valmis aiempaa haastavampiin kilpailuihin.

– Totta kai mestaruus on tavoitteena, Viemerö paljastaa seuraavasta tavoitteestaan: 20-vuotisten juniorien SM-kisat pidetään Keilassa 21. tammikuuta. Naiset ja tytöt väentävät nimenomaan vapaapainia.

Viemeröllä on 17-vuotisten kadettien mestaruusputken lisäksi junioreista kaksi SM-hopeaa, jotka on tarkoitettu kirkastaa Virossa kullaksi.

– Muihoksen Voiton Jonna Hirvonen on kovin kilpailijani, Viemerö kertoo.

Heta Viemerö on kaukaisempaa sukua tuuslalaiselle huonekalualan yrittäjälle Harri Viemerölle.

**Oman** painiharrastuksen taustalla ovat juuri sukulaisuudet.

– Isänsä Saku Viemerö ja serkkuna Jaakko Viemerö pai-

Järvenpään Voimailijoiden Heta Viemerö (oik.) mallia seuraveroinensa Ronja Luostarisen kanssa painii joukkuetilalla Piroseella.



nivat nuoruudessaan, ja olen aina halunnut itsekin painia.

– Menin neljän, viiden ikäisenä raskastempupainiin ja aloitin 7-vuotiaana tekniikkapainin, joten lajia alkaa olla kymmenen vuotta takana.

– Rakastan painimista, Viemerö naurahtaa.

Mikä lajissa oikein viehättää? – Aluksi painiminen on raskasta, mutta kunto kehittyy, kun oppii hallitsemaan kehoa, sanoo Viemerö, joka on

selittänyt painin avulla myös rasitusastman.

Hän vetää viikoittain kolmet lajiharjoitukset ja kerran viikossa sekä puntitreeniä että oheiset kuten vaikkapa leuanvetoa ja vatsaa sekä punner-

ruksia sisältävän kuntopiirin.

Jävon harjoitusten ohella Viemerö käy Helsingin Paini-Miesten treeneissä Maunulassa, jossa sparraajana on HPM:n 19-kesäinen Jenna Sistola. Voimailijoissa harjoitusvas-

tustajina ovat vasta 12-vuotias Roberta Luostarinen sekä hänen parikymppinen isosiskonsa Ronja Luostarinen. Myös Emeli Ruusila ja Antti Haanpää ovat Viemerön sparrakaverit.

## Heta Viemerö

► Synt. 29.5.2002, pituus/paino 156/56, käy Koivusaaren yläkoulun kahdeksatta luokkaa, asuu Peltolassa, vanhemmat Janne ja Pirjo, 16-v. isosisko Siru, 12-v. pikkusisko Meri, 8-v. pikkuveli Jere.

► Painisaavutukset: alle 17-v. kadetteista 4 x SM-1. (2013-16), alle 20-v. junioreista 2 x SM-2. (2015-16), Koululiikuntaliitto KLL:n mestaruuskisoista 2 x 1. ja 2 x 2. sekä kerran 3s. Seura: Järvenpään Voimailijat, valmentajat: Jukka Hyttiäinen, Jarmo Hyytiäinen. ► Harrasti pienempänä tanssia opistossa.

**Rippikoulu**ään saavuttaminen avaa Viemerölle ainakin sääntöjen puolesta osen myös kadettien mestaruuskisoihin.

Euroopan mestaruuksista väännetään Bosnian ja Hertsegovinan Sarajevossa 25.–30.7. Aiemmin hänet on nimetty kolmesti PM-molskille, jonne ikä ei kuitenkaan vielä riittänyt. Sarjana ovat 56- tai 58-kiloiset.

Viemerö askeltaa opintietä Koivusaaren yläkoulussa hyvällä menestyksellä.

– Ainahan sitä on vähän parantamisen varaa, mutta sain ihan hyvän joulutodistuksen, noin 8,25:n keskiarvon hankkiin ja peruskoulun jälkeen kinnostavimpia ovat armeijan ja poliisin työt eli ylipäätään suojeluala.