

kävelykadulla lauantaina
kello 10–14.



OK-77:aa edustava Linus Jern arvioi suorituksensa 18 kilometrin mittaisesta pyöräsuunnistuksesta reilussa tunnissa.

Murtuneilla kantapäillä pyöräsuunnistamaan

Aino Salonen

SIPOO | Perinteisen suunnistuksen sijasta Linus Jern, 14, päätyi torstai-illalla Keski-Uusimaasta valittuun A-tason pyöräsuunnistukseen. Sipoon Hindsbyssä suunnistanut espoolainen kertoi murtaneensa kantapänsä muutamia kausia sitten.

– Koulumatkalla hyppäsin jalkaani, jota luulin pehmeäksi lumikaksiksi, Jern kertoo viime talvena sattuneesta onnettomuudesta.

Juoksun vähenen on totuttanut häntä.

– Eilen juoksin kuusi kilometriä, joten tänään minun on lepuutettava jalkoja.

Reitilleen Jern oli valinnut pisimmän ja haastavimman, optimiajamatkallaan 18 kilometrin pyöräsuunnistuksen.

– Jos menee täysillä, voi pyöräsuunnistusta olla yhtä rankkaa kuin tavallisen suunnistuksen.

– Laulun kuitenkin, etten mene niin kovaa, hän lisää.

Hindsbyn pyöräsuunnistus oli samalla myös pyöräsuunnistajille suunnattu Mity-Cupin toinen torstai-ilta. Jernin pyöräsuunnistusta kokeilut Jern sanoo.

– Laulun kuitenkin, etten mene niin kovaa, hän lisää.



Pyöräsuunnistuksesta vastanneet IF Sibbo-Vargaman Reima Vainio (oik.) ja Kari Melleri esittivät Sipoon maastoihin suunniteltuja pyöräsuunnistusrasteja.

Henrika Suhonen vaihtoi Keravan Torppaan

Timo Pasanen

PORVOO | Tarmon kasvatti Henrika Suhonen on harppanut huimin askelin eteenpäin naisleikkurien SM-sarjassa. Viimeiset kaksi vuotta Keravan Energia Teamia edustanut Suhonen (175 cm) on tehnyt heikkimäisen Topo Naisten-seuran kanssa 1+1 vuoden sopimuksen.

Suhonen oli yksi Keravan vahvimmissa pistenäikereistä viime kaudella.

Torppaa valmentaa kokenut konkari Kari-Pekka Klinga ja ainakin Suhonen on tyytyväinen alkuun.

– On kyllä ollut hyviä treenejä ja uskon kehittyväni kauden aikana. Olen harjoitellut jo kolmisen viikkoa juokseen kanssa. Kaikki tuntuu tällä hetkellä hienolta, sillä asun ja opiskelen Helsingissä. ToPo ja Kisahallit ovat sijainneet minulle paras ratkaisu. Kokeneen ja osaavan päävalmentajan ja valmentajien kanssa on ollut hienoa harjoitella.

Torpan nettisivuilla Henrikaa kehuutaan urheilulliseksi ja hyväksi heittäjäksi, joka on hyvä läisä joukkueen kokoonpanoon. Heillä on usko, että Suhonen tuo kokeneeseen joukkueeseen nuoruuden tarmoa ja entistä villimpää menoa.

– Olen jo mielestäni mennyt eteenpäin ja opin varmasti lisää kauden aikana, kun saan pelata kokenneiden joukkuekaverien kanssa, Suhonen sanoo.

Tuleva kausi on Suhosen



Urheilutoimintaa kolmea metsiä Keski-Uusimaasta.

pin viimeinen, yhdeksäs osakilpailu suunnistetaan syyskuun alussa Lahdessa.

Pyöräsuunnistusrastit kolmelle eri tasolle suunnitellut IF Sibbo-Vargaman Reima Vainio arvioi Hindsbyn osakilpailun vetävän lähemmäs nelisenkymmentä suunnistajaa.

Vaikkeimmille A- ja B-tason reiteille Vainio suosittelee maastopyörää.

– Kuuden kilometrin mittaisen C-radan voi sen sijaan pelata vaikka jopolla, mikäli reitistä riittää potkua, hän nauhahtaa.

Vainio arvioi Suomessa olevan noin 400 pyöräsuunnistuksen harrastajaa.

– Tämä on metsäsuunnistuksesta se seuraava siirtyminen, kun jalat eivät enää kestä juoksuun. Tässä kun saa vielä sen kilpailuvierin tyydytyksiä.

Ei aina veren maku suussa

Triathlon voi olla myös mukava kuntoilumuoto



Riikka Lamminen
riikka.lamminen@lehtijoukko.fi

KERAVA | Tiukat trikotot, märkä-puku, kilpapyörä, timmi vartalo, hapottavat lihaksat, monen tunnin rankka rekkiminen – ja Alexander Stubb.

Triathlon mielletään usein äärimmäisen vaativaksi urheilulajiksi – ja sitä se toki onkin, mikäli puhutaan lajin täysmäärästä. Niin sanottu Ironman-matka sisältää 3,8 kilometriä uintia, 180 kilometriä pyöräilyä ja maratonin. Siitä ei selviä ilman kovaa ja pitkäjänteistä harjoittelua.

Moni myös kiinnostuu triathlonista juuri lajin rankan maineen vuoksi.

– Ennen oli kova jätä, jos juoksi maratonin. Nyt niin moni on tehnyt sen, että etsitään uusia haasteita, myöntää Keravan Uimareiden triathlon-jaoston puheenjohtaja Markus Roukala.

Triathlon on kuitenkin myös paljon muuta. Kroppaa ei aina tarvitse puskea ääriarjoille. Triathlon voi ihan oikeasti olla myös mukava kuntoilumuoto.

– Se oli tosi kivaa. Päätin heti, että menen uudestaan, hymyilee keravalainen Tytti Laine.

Vuosi sitten Laine osallistui ensimmäiseen triathlon-kilpailuunsa, Helsinki City Triathloniin – ja ihastui.

– Hirveen hauska tapahtuma. Menen ennen kaikkea urheilumaailmaan, on kilpailuun, sanoo Laine, joka osallistuu tapahtumaan toistamiseen ensi sunnuntaina.

Kaikki eri triathlonin muodot sisältävät uintia, pyöräilyä ja juoksuun, mutta matkan pituus vaihtelee huomattavasti.

– Perusmatka eli olympia-



Olli ja Tytti Laine lähtevät Helsinki City Triathloniin rennolla mielellä. Perheen isä ja 8-vuotias pikkuveli tulevat mukaan huoltojoukoiksi.

matka on se tyyppisin, mutta esimerkiksi minä osallistuin vähän aikaa sitten triathloniin, joka sisälsi 300 metriä uintia, 20 kilometriä pyöräilyä ja 7,5 kilometriä juoksuun, Markus Roukala sanoo.

Tytti Laineetta odottaa ensi sunnuntaina vielä lyhyempi setti: 300 metriä uintia, 10 kilometriä pyöräilyä ja kolme kilometriä juoksuun.

– Viime vuonna suoritukseen meni noin 50 minuuttia, mutta kyllä se silti tuntui jaloissa, kun

siirtyi pyöräilystä juoksuun, Laine hymähtää.

Ja aivan kuten muissakin urheilulajeissa, myös triathlon-tapahtumia ja -urheilijoita löytyy laadasta laitaan. Ase vetää veren maku suussa, ase nautiskella.

– Helsinki City Triathlonissa pyöräily on kaikenlaisia: jopojä ja pyöräkorjaukseen näkö. Kilpapyörille on sitten omat sarjat, Leino sanoo.

– Minä myös un rintauintia, koska en osaa vapaauintia, hän huomauttaa.

Keravalainen ei myöskään harjoittele erityisesti triathlon-tapahtumia varten. Uinti, pyöräily ja juoksu ovat kuitenkin omimmat kuntoilumuodot silloin kun on aikaa.

– Lasten harrastukset vievät niin paljon aikaa, että kuntolien sen mitä ehdin.

– Jos alkaisin enemmän treenata, pitäisi olla märkäpuku ja kilpapyörä. En usko, että ihan vähän aikaa tapahtuu, jo pa-

rikymmentä vuotta sitten kilpavoimistelu-uransa lopetta-

nut Leino hymähtää.

Triathlon-kärpäsen puraisemia kuitenkin riittää. Suomessa on viime vuosina ollut havaittavissa melkoista triathlon-buumia.

Keravan Uimareiden jaostossa on vasta viitisentoista jäsentä, mutta kiinnostusta löytyy.

– Aloittimme viime talvena tar-koituksella mallillisesti, emmekä yrittäneet kahmia jäseniä. Kysyntää on kuitenkin ollut, ja nyt syksyllä toimintaa on tar-koitus kasvattaa, Markus Rou-

kala sanoo.

KeU:n triathlon-jaoston jäsenet ovat keski-ikäisiä harjoitteleita pääosin itseksensä. Syyskuun alusta lähtien jaostolla on yhteiset uintiharjoitukset pari kertaa viikossa, spinningtunti kerran viikossa ja yhteisiä lenkkejäkin on tarkoitus juosta.

– Meillä on hyvin laaja ikä-kauma ja nyt parkkipaikkaa vuotta nuorimman ja vanhimman välillä. Myös urheilusta-ovat ovat hyvin erilaiset, Roukala huomauttaa.

Palloilijapoika pinkoo triathloninkin

Riikka Lamminen

KERAVA | Keravalainen Tytti Laineen suoritus ei ole vielä pulkassa, kun hän ensi sunnuntaina juoksee maaliin Helsinki City Triathlonin naisten sarjassa.

300 metrin uinnin, 10 kilometrin pyöräilyä ja kolmen kilometrin juoksun jälkeen Laine etui hengähtäin vain hetken,

kunnes on aika vetää samat lajit uudelleen – tosin puolet lyhyemmällä matkalla.

Eikä Laineen tarvitse onneksi rehtä yksin, sillä toiseen kilpailuun hän osallistuu yhdessä 10-vuotiaan Olli-poikansa kanssa.

– Näin mainoksen aikuinen-lapsi-sarjasta, ja Olli innostui heti. Tytti Laine sanoo.

Parivaljakolla on myös komea joukkueenimi: Die Mannschaft. Saksan jalkapallomaajoukkueen lempinimelle on luonnollinen selitys: perhe asui kolme vuotta Saksassa, joten maajoukkue on KP-75:ssä jalkapalloa pelavan Ollin suosikki.

Jalkapallon lisäksi Ollilla on tosin monta muuta harrastusta:

salibandya hän pelaa Blackbirds-paidassa ja tennistä sekä Keravan että Tuusulan Tennis-seuran väreissä.

– Viime keväänä oli yhdeksät harjoitukset viikossa, Tytti-äiti hymähtää.

Triathlonia Olli ei siis enää ehtiskään harrastaa, eikä onneksi tarvitsekaan: kunto pysyy yllä palloilajilla.

– Minä myös pyöräilen 1,3 kilometriä koulun edestakaisin joka päivä, Olli huomauttaa.

Kesällä tuli tietysti myös uutta paljon ja joskus Olli kävi lenkillä äitinsä kanssa.

– Pisinmillään juoksin kotoa pururadalle, viisi kertaa pururadan ympäri ja takaisin kotiin, Kalevan urheilupuiston lähellä asuva Olli kertoo yleensä.

Vähän aikaa sitten Olli myös pyöräili perheensä kanssa Tuusulanjärven ympäri, ja rintauintiakin poika jaksaa jo puolitoisia kilometriä yhteen menoon.

– Kunnosta Ollin triathlon ei varmasti jää kiinni, äiti hymyilee.

Eikä asenteesta. Ensimmäinen triathlon ei jännittä lainkaan. – Kyllä minä jaksan, Olli sanoo.

Naarassudenjuoksussa uusi reitti

Annina Keiskander

KESKI-UUSIMAA | Perinteinen Naarassudenjuoksu järjestetään lauantaina 23. elokuuta jo seitsemättätoista kertaa Siipossa.

– Siinä muutoks on se, että reitti lähtee tänä vuonna Lukkarin koulun sisäpihalta, ja myös maali löytyy koulun vierestä, kertoo Staffan Ahlberg Sibbo-Vargaman seurasihteeriksi.

Reitti ei kulje nyt lainkaan Nikkilän koulukokouskautta, sillä rakennustyöt ovat käynnissä.

– Sen sijaan metsäreitit osuus on hieman pidempi tänä vuonna.

Kuuden kilometrin naisten matkan voi osallistua kuka vain, juosten, kävellen tai vaikka kävelysauvojen siivittämässä. Kisassa ei ole ajanottoa, vaan painotus on hauska kokeilu.

Alkulämmittely jumptausta viime vuonna tolmiksi havaitusti paikallisen The Good Old Boys- bilebändin säestyksellä klo 11. Lämmit-



Naarassudet mars! Naarassudenjuoksu lähestyy ensi viikolla, vielä ehtii ilmoittautumaa. Kuva on Sipoon Sanomien arkistosta, viime vuoden tapahtumasta.

telystä vastaa fysioterapeutti Laura Eydindson.

– Koreografinen pääsee kaikki mukaan, siitä ei tehdä liian vaikeaa, Eydindson lupaa.

Palkinnoksi yhdessä huikimästä on tänä vuonna yhteinen sauna Monitoimitalla sekä klo 15–15.30 toinen setti bändin soittoa. Maalissa odot-

Naarassudenjuoksu lähtö klo 23.8, kello 13 Lukkarin koulusta (Lukkarintie, Sipoo).

tavat palomiehet ruusujen keräilyyn. – Katsun, että tarjotaan mu- luummin hauskan elämyksen, sillä vuosien mittaan sponso-reiden lahjakassi ei enää ole ol- lut niin runsas kuin joskus, ja osallistujat ovat toivoneet jotain muuta. Kaikki mukana olleet saavat myös etukupungin Va- ruboden Oulaan ja osallistujien kesken arvotaan 30 kappaletta 40 euron arvoisia lahjakortteja S-Marketin, Ahlberg sanoo.

Lukkarin koulun pihalla on myös yritysten myyntipöytiä ja tutustumispisteitä Susito- rin muodossa. Torin vierellä on myös hyvät näkymät bändin soittoon.

Tapahtuman tuotto menee perinteisesti hyväntekeväisy-teen.

– Kohteita ovat olleet esimer- kiksi päiväkodin musiikkie- herho, Sibbo-Vargaman urheilijat



Uusi lähtöpaikka. Naarassudenjuoksuun lähtöpaikka on lauantaina Lukkarin koulusta.

Ja kaikille koululle jaettavat sti- pendit urheiluliikkeen ja kaissa- liiunnassa mielellään mukana

olevalle työlle. Kuudennella ja yhdeksännellä luokalla sekä lu- kioon, Ahlberg kertoo.

ERÄKESKARI

PORVOONJOKI 20.8.
PTO:n avoin osakilpailu.
Miehet: Janne Ojala Pto 3 315, 2) Terho Reimi Pto 3 675, 3) Matti Paalunmäki Pto 3 350, 4) Matti Allen Pto 2 875, 5) Kalevi Lundahl Pto 2 335, 6) Juha Paalunmäki Pto 2 285, 7) Jouko

Niemelä Pto 1 490, 8) Esko Ylärakko Pto 1 480, 9) Tarmo Peltola Pto 1 130, 10) Teuvo Sintonen Pto 1 110, 11) Vainio Korhonen Pto 220.
Naiset: 1) Yvonne Eriksson Pto 1 590, 2) Se- ja Reimi Pto 760, 3) Tuula Allen 180.
Nuoret: 1) Jaakko Helander 1 035, 2)

Sanna Talonen tekaisi hattutempun jalkapallon MM-karsinnassa

LOVECH/Helsinki

Suomen naisten jalkapallomaajoukkue säilytti mahdollisuutensa selviytyä MM-lopputurnaukseen omassa käsissään. Suomi kaat-oi Bulgarian torstaina vieras-

kentällä komeasti 8–0 (5–0). Lohkon ykkös- ja kakkossija ratkotaan kahdessa viimeisessä karsintalohkon ottelussa, joissa Suomi kohtaa lohkoky- köisen Ranskan kotona ja vie- rasta.

Torstain ottelu ratkesi nopeassa tahdissa. Ensimmäinen Sjölund pussi Katri Nokso-Koiviston keskityksestä joulumaa- lin jo kuudennella minuutilla.

Sanna Saarinen ja Majja Saari lisäsivät johtoa nopeassa tah- dissa ja numerot Suomelle oli-

vat jo 14. minuutilla 3–0. – Kolme maalia 15 minuut- tiin oli hyvä alku. Sen jälkeen oli vähän vaikeampaa, kun pelaajille tuli tunne siitä, että olemme parempia. Kokonai- suutena jatkoimme ja pelasim- me kuitenkin hyvin sen jälke- kin, päävalmentaja André Jeger- lertz kertasi täytyvänsä.

Bulgariaksi sai muutaman tilanteen, mutta ne Suomen puolustus maahin. Minna Meriluodon johdolla selvit- ti.

Ensimmäisen puoliajan lopul-

la Sanna Talonen ja Emmi Ala- nen osuivat perättäisistä hyök- käyksistä, ja numeroissa 5–0 mentiin tauolle.

Kolmea pistettä lähdimme hakemaan ja ne saimme.

Toisen puoliajan alussa Suo- men vörytys jatkui ja Talo-

nen täydensi hattutempunsa nopeassa tahdissa. 7–0-nu- meroissa Suomen suurin näk- lö tyydytti, vaikka tilanteita Bulgarian maaliin tasaisen vaihtelua.

Vaihtopelaaja Linda Ruutu pääsi vielä laukomaan kome- asti päästä 75. minuut- tilla uransa ensimmäisellä A- maajoukkueella.

– Kolmea pistettä lähdim- me hakemaan ja ne saimme, mihin pitää olla tyytyväinen. Pääsimme myös lopussa teke-

mään vähän vaihtoja ja kokei- lemaan tulevaisuuttakin var- ten. Hyvä peli meillä kaikki- an, kiitetti Jegerltz.

Suomi kohtaa Ranskan Van- taalla 13. syyskuuta ja Calais- ssa neljä päivää myöhemmin. Ranska lähtee ratkaisuo- tte- luuhin kolme pistettä Suome- edellä. Lohkovoittaja etenee varmasti kesän 2016 MM-lop- puturnaukseen, ja lisäksi par- haat lohkokakaset pääsevät jatkokarsintaan hakemaan MM-paikkaa. –STT