

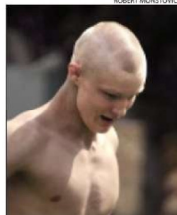
12

Elias Kuosmanen pääsee terveenä MM-molskille

Kreikopainijat molskilla nuorten MM-paineissa alkuvuodesta



Sari Saarelainen
sari.saarelainen@lehtiyhtymä.fi



Antti Mäkinen uskoo MM-tiliin, jos kaikki menee nappiin.

taan punnitus on tiistaina ja painit keskiviikkona.

Mäkinen osallistui myös nuorten EM-kisoihin Puolan Katowicissa kesäkuussa.

–Ei mennyt oikein putkeen, hävisin ensimmäisellä kierroksella, enkä päässyt keräilyeriin. Oli liikaa jännitystä, kun oli ekat arvokisat.

–Aika samallalalla olen valmistautunut paitsi, että olin Unkarissa urheilukoulun kanssa leirillä. Tuntuu, että viimeistelytreenit olisi mennyt paremmin kuin aiemmin.

Käyn läpi päässäni koko kisapäivän.

Mäkiläällä on joka tapauksessa keskiviikkona 6. elokuuta syytä juhliin.

–Täytän keskiviikkona 20 vuotta.

Kuomasella EM-kisat jäivät väliin loukkaantumisen takia.

Syyskuun alussa 19 vuotta täyttävä Kuosmanen loukkasi sormensa miesten SM-kisoissa toukokuun lopulla Oulussa. Sarjansa mestaruutta puolustaneen painijan keskisormesta meni jänne poikki ja siihen tuli murtuma.

–Paini jäi kokonaan kuu-



Kreikopainija Elias Kuosmanen ja valmentaja Aki Tarino ovat tehneet yhteistyötä jo kahdeksan vuotta.

deksi viikoksi. Elias harjoitteli kuitenkin koko ajan 2–5 tuntia päivittäin muuta, Tarino selitti.

–Juoksua, punttia ja kuntopiiiriä. Juoksin 3–6 minuuttia täysillä, Kuosmanen listasi.

Toipumisensa jälkeen Kuosmanen on ennättänyt vetää painiharjoituksia vain kolme viikkoa täysillä.

–Kyllä sen pitäisi riittää. Eli-aksella on niin hyvä pohja, että painisilmä löytyy sinäkin ajassa, Tarino sanoi.

–Sormi kestää teipattuna, eikä tarvitse sitten miettiä sitä matsin aikana, JäVon painilupaustotesi.

Kuosmanen tekee ennen kisoja mielikuvaharjoituksia.

–Enää en katsele videolta otteita, vaan käyn läpi päässäni

MM-kisoihin lähtevä Elias Kuosmanen harjoitteli perjantaina Mark Svetlanovin kanssa Pirosen liikuntasalilla.

koko kisapäivän alkulämmittelystä itsehoitoon. Lähinnä haen hyvää fiilistä etukäteen.

–Eliaksella onkin hyvin fiilisiä, mitä muistella. Hänessä on paljon potentiaalia, mistä aikaisemmat saavutuksetkin kertovat. Toki joka osa-alueella on vähän parannettavaa, kahdeksan vuotta Kuosmasta luottanut Tarino hymyili.

Kuomasella on MM-kullasta jo kokemusta vuodelta 2011, jolloin hän voitti alle 17-vuotaiden maailmanmestaruuden.

–Kisoissa on paljon tuntuja, mutta varmaan puolet myös uusia vastustajia, Kuosmanen pohji.

–Aki on määrätietoinen ja tiukka, mutta ymmärtäväinen valmentajana, Kuosmanen luonnehti koutsiaan.

Miesten MM-kisat järjestetään Uzbekistanin Tashkentissä 8.–14. syyskuuta.

–Jos nuorten kisoista tulee mestaruus, niin MM-paikka miesten kisoihinkin on auki, Tarino arveli.

TULOSPALVELU

Ampumaurheilu

Mikkelin Nuorten SM-kilpailut:

50m kiväärilaji:

Miehet, 24-v:

3x20 ls: 1) Jaakko Björkbacka LeHa 1154, 2) Juho Autio OMAS 1143, 3) Olli Hahti MA 1135.

Makau, 60 ls: 1) Björkbacka 591, 2) Teemu Lipponen NoSA 589, 3) Autio 588.

Joukkuekilpailu: 1) Mikkelin Ampujat 1 735, 2) Kaustinen Ampujat 1 709.

Pojat, 18-v:

3x20 ls: 1) Mika Piipponen KuusA 552 (20x), 2) Björn Friman ESF 552 (18x), 3) Jone Lång KaA 552 (14x).

Joukkuekilpailu: 1) Nokian Seudun Ampujat 1 635, 2) Kuusankosken Ampujat 1 612.

Makau, 60 ls: 1) Lång 580 (23x), 2) Niklas Mäkelä NoSA 580 (19x), 3) Piipponen 577.

Joukkuekilpailu: 1) Kuusankosken Ampujat 1 722, 2) Nokian Seudun Ampujat 1 714, 3) Mikkelin Ampujat 1 690.

Pojat, 16-v:

3x20 ls: 1) Cristian Friman ESF 562 (14x), 2) Sebastian Långström KSF 562 (13x), 3) Riku Koskela SA 556.

Makau, 40 ls: 1) Friman 389 (20x), 2) Riku Laitinen HaKa 389 (15x), 3) Jone Lång KaA 388 (15x).

Joukkuekilpailu: 1) Haapajärven Ampumaseura 1 154, 2) Isonkyrön Metsästys- ja Ampumaseura 1 122, 3) Hämeenlinnan Ampumaseura 1 084.

Naiset, 24-v:

3x20 ls: 1) Gisela Miettinen KAMS 563, 2) Petra Liljeborg KSF 552, 3) Erika Dufvelin KSF 548.

Joukkuekilpailu: 1) Sodankylän Ampujat 1 630, 2) Mikkelin Ampujat 1 621, 3) Isonkyrön Metsästys ja Ampumaseura 1 617.

Makau, 60 ls: 1) Liljeborg 583 (26x), 2) Miettinen 583 (23x), 3) Pii-Vänninen MA 578.

Joukkuekilpailu: 1) Sodankylän Ampujat 1 715, 2) Isonkyrön Metsästys- ja Ampumaseura 1 683.

Tytöt, 18-v:

3x20 ls: 1) Inka Havukainen KKA 570, 2) Sanna Pelttonen KeuSA 562, 3) Emmi Hyrkkä Hahlo 561.

Makau, 60 ls: 1) Pelttonen 585, 2) Jasmin Matilla SoSA 581, 3) Havukainen 580.

Tytöt, 16-v:

3x20 ls: 1) Marianne Palo IMAS 559, 2) Henna Viljanen PAS 558, 3) Armi Häkkinen PAS 557.

Joukkuekilpailu: 1) Poliisien Ampumaseura 1 669 SE.

Makau, 40 ls: 1) Susanna Peräaho HaKa 386, 2) Jenna Kuusma PAS 385, 3) Laura Norolampi IMAS 383 (13x).

Joukkuekilpailu: 1) Poliisien Ampumaseura 1 150, 2) Kuusankosken Ampujat 1 112.

3) Isonkyrön Metsästys- ja A 1 080.

Jalkapallo

Miesten Kakkonen:

Eteläminen:

EIF-Kuusi 04-3 (12-0),

GrIF-FC Espoo 2-0 (1-0)

KaPa-BK 46 0-3 (0-2)

Itämeri:

FC Lahti Akatemia-Atlantis FC

Lantinen:

Musku-AIFK 4-4 (1-2)

Näisten Ykkönen:

Eteläminen:

PU-62 FC Kuusysi 3-1 (1-1)

Pesäpall

Miesten Superes:

Vimpeli-Koskenkorva 2-0 (5-2)

Sakarno 24 12 9 0 3

Vimpeli 25 11 8 4 2

Joensuu 25 9 6 2 8

Raase 25 9 5 3 8

Kiise 25 7 8 3 7

Seinäjoki 25 8 5 3 9

Koskenkorva 25 8 6 6 6

Hyvinkää 25 6 5 8

Kouvola 25 4 6 6 9

Alajärvi 25 3 3 14

Kankaanpää 24 6 3 14

Jyväskylä 25 1 3 4 17

Seuravart ottelet: 2.8 kankaa

TERVEYSPALVELU

• apteekit • fysikaaliset hoidot • erikoishammasteknikat • jalkahoitajat • hammaslääkäripalvelua • psykiatria • terveyden- ja kauneudenhoitoa

Apteekkeja

KERAVAN 1 APTEEKKI
Paasikivenkatu 10
puh. 010 321 1270
Palvelemme parittomilla viikoilla
ma-pe 8.30-19.00
parillisilla viikoilla
ma-pe 8.30-21.00, la 8.30-19.00, su 11.00-17.00

SAVION SIVUAPTEEKKI
Koivikontie 2
puh. 010 321 1277
Palvelemme ma-pe 8.00-17.00 la klo 10-14, su suljettu

AHJON SIVUAPTEEKKI
Keranapolku 1
puh. 010 321 1278
Palvelemme ma, ti 10.00-18.00 ke, to, pe 10.00-17.00 la-su suljettu

Keravan Keskusapteekki
Kauppakaari 4
p. 09-2747930

Avoimena parilliset viikot
ma-pe 8.30-19, la-su suljettu

Parittomat viikot
ma-pe 8.30-21, la 8.30-19, su 11-17

Erikoishammasteknikkoja

Erikoishammasteknikot
Hannu Kainulainen
Päivi Kainulainen
Kirvesmäentie 4, Kerava
(09) 294 8880, 0500 460 520
Kauppatie 2, Tuusula
(09) 275 3042, 0500 460 520
Tammistontie 4, Jokela
0500 460 520
hannu.kainulainen@co.net.fi

ERIKOIS-HAMMAS-TEKNIKOT
Jukka Salonen
Teemu Kumpulainen
PUH. 291 9200
Postikatu 8 A
04400 Järvenpää

KESKI-UUSIMAA

Hammaslääkäreitä

HAMMASLÄÄKÄRI
HAMMASTALO OY
Puh. 010 281 2830
Kauppakaari 15 (2. krs.) Kerava
HLL Merja Asikainen ja Pirjo Sukai
WWW.HAMMASTALO.FI

SIMO OKSANEN
HLL, KERAVA
Simenintie 13 G 93
Ajanvaraus puh. 242 3912