

Nuori lupaus ei ota paineita painimisesta

Lassi Huuhtanen

SÄLINKÄÄLÄINEN Lauri Ruhanen on kova painimaan. Hän on 13-vuotias, mutta voittanut muun muassa koululiikuntaliiton

SM-kultaa ja alle 17-vuotiaiden SM-hopeaa.

- Aloitin painin tokalla luokalla. Iskä sanoi, että kaikki painijat ovat kovia jätkeä ja menin sitten harkkoihin kokeilemaan.

Lauri aloitti Helsingin Painimiehistä, mutta siirtyi vuoden

päästä Helsingistä Mäntsälään muuton jälkeen Järvenpään voimailijoihin. Järvossa Lauri on paininut viimeiset neljä vuotta. Kilpailu-ura on ollut menestyksenkäs alusta lähtien. Aloitteijoiden Tähtipaini-kilpailuista Lauri voitti 14 kultamitalia, eli kaikki joihin osallistui.

- Meillä on kolme kertaa viikossa treenit Järvenpäässä Piironen salissa, käyn siellä yleensä pari kertaa viikossa. Kotona käyn mielessä läpi treeneissä opeteltuja juttuja, sanoo Lauri.

Laurin pikkuveli Jaakko harrastaa myös painia. Poikien isä kuljettaa heitä Järvenpäähän harjoituksiin.

- Tuleehan siinä paljon ajamista, kun on kotoa 35 km treenipaikalle. Itsekin kun olen vielä painihommissa mukana, kertoo **Jukka Ruhanen**.

OLETTAMUS, että painijat olisivat isokokoisia könttejä, on väärä ainakin Laurin kohdalla. Painijoista sanotaan, että heidän fysiikkansa on ilmiömäinen muihin urheilijoihin verrattuna. Painijoiden perustaitoihin kuuluvat voima, nopeus, kestävyys ja hapenotto-kyky. Lisäksi tekniikan harjoittelua painotetaan.

- Painissa pitää päänsä kestää. Ei saa luovuttaa vaikka olisi häviöllä. Ja tietenkin pitää olla hyvä kunto, että jaksaa otella kehässä jopa kuusi minuuttia. Meillä on aina lenkki ennen harkkoja, Lauri sanoo.

Hän treenaa sekä vapaa- että kreikkalaisroomalaisesta painista. Perinteikkäässä kreikkalaisroomalaisessa ei saa ottaa vastustajasta otetta lantion alapuolelta. Vapaapaini on monimutkaisempaa.

- Tykkään ehkä enemmän kreikkalaisroomalaisesta, koska sitä on nyt kausi takana, Lauri kertoo.

Lauri siirtyi keväällä 45-kiloisten sarjaan, jossa painii myös hän-



Lauri (oikealla) tykkää kamppailemisesta.

tä kaksi vuotta vanhempia. Siitä huolimatta hän voitti koululiikuntaliiton SM-kisoissa kultaa.

- Onhan se tietenkin vaikeampaa kun on mukana 15-vuotiaita.

Harjoitusten ja kilpailujen lisäksi Lauri käy viikonloppuisin painileireillä kuukausittain.

- Nyt kesällä oli yksi leiri, jolla oli unkarilaisia ja virolaisia vieraita. Syksyllä lähdemme vastapalveluksena Unkariin. Siellä on Euroopan kovimmat kadettikisat ja leiri.

PAININ ohella Lauri on pelannut vuoden amerikkalaista jalkapalloa Sipoon Bulldogseissa. Kausi alkaa taas kesällä.

- Painista on hyötyä jenkkiputiksessä. Siinäkin otetaan paljon konktaktia ja pitää olla ketterä.

Kaikin puolin liikunnallinen kaveri harrastaa myös parkouria ja airsoftausta.

Syksyllä Lauri aloittaa seitsemänn luokan Riinmäen yläkoulussa. Pieni Sälinkään kyläkoulu jää taakse.

- Meillä oli koulussa joku 20 oppilasta, Lauri nauraa.

- Minua ei jännittä yläasteelle meno, koska tunnen sieltä paljon porukkaa.

Koulumatkan Lauri kulkee bussilla. Kotoa Mäntsälän keskustaan hänellä on seitsemän kilometrin matka.

- Käyn kylällä kolme kertaa viikossa, Lauri sanoo.

- Ajan sinne yleensä pyörällä, koska kaverini asuu matkan varrella, niin menemme yhtä matkaa.

Menestys ei ole aiheuttanut Laurille paineita. Hänellä on rento ja luottavainen olemus.

- Minua ei painosteta. Saan käydä painiharjoituksissa milloin haluan.

Lauri ottaa päivän kerrallaan. Hänellä ei ole suuria suunnitelmia tulevaisuuden suhteen. Hän painii, koska tykkää painia.

- Hauskinta on kamppaileminen, Lauri sanoo.

- Pärjään miten pärjään.

Vaativuudesta huolimatta menestys puhuu puolestaan.



Lauri Ruhanen on voittanut muun muassa SM-kultaa painissa.