



RIIKKA LAMMINEN

Henri Seleniuksen painikevät on sujunut mainiosti. Järvenpäässä pidetyissä SM-paineissa hän voitti ensimmäisten miesten Suomen mestaruutensa. Vierssä valmentaja Tomi Lahti.

Selenius paini kolmanneksi Bialogardissa Puolassa

Robert Monstovics

KESKI-UUSIMAA | Järvenpään Voimailijoiden vapaapainija Henri Selenius, 20, sijoittui yhteensä 21 osallistujan joukossa painoluokkansa (74 kg) kolmanneksi viikonloppuna Puolassa.

Puolustusvoimien Urheilukoulun oppilaskorpraali selvitti Bialogardissa parinsadan kilometrin päässä Varsovasta käydyssä Marcina Jureckiegon 7. muistokilpailuissa yhtä lukuunottamatta kaikki vastustajat.

– Ainoa tappio tuli vasta 1996 syntyneelle sarjan nuorimmalle osallistujalle Kamil Rybickille. Puolalainen voittikin koko ”seiskaneloet”, Järvenpään Peltolassa asuva varusmies kertasi niukkaa 1–3-pistetapioitaan.

Avausottelussaan Selenius oli ryöpyttänyt Rybickin maanmiestä Michal Palmowskia jo avausjaksoilla pystyneellä ylivoimaisella pistevoitolla (11–0).

– Matsi oli viidestä ottelustani helpoin, Selenius kertoi maanantaina. Slovakian Jakub Sciranen keskisuusmaalainen selätti samoin avausjaksoilla,

4–2-pistejohdossa. Romanian Minzala Madazinille hän teki saman tempun 6–4-pinnajohdossa. Slovakian Michal Duban Selenius voitti pistein 8–5.

Heleniukselle pukkaa uutta Puolan-keikkaa jo ensi kuussa: Walbrzychissä kisataan 23-vuotisten EM-kilpailut 24.–29.3. Selenius on painavimpana nelihenkeisen vapaapainimiehistön ankkuri. Kreikkalais-roomalaisen kolmikoron vastaavaa tehtävää hoitaa 98-kiloisten Järvenpäässä pitkään vaikuttanut Ylä-Tikkurilan Kipinän Tuomas Lahti.

– Pääsen jatkossa vielä kahdena vuotena tähän ikäluokkaan, kertoo Selenius, joka oli 17-vuotiaissa kadeteissa ylimmillään EM-10:s ja 20-vuotiaissa junioreissa EM-ysi sekä MM-11:s.

Haastattelua tehtäessä Seleniuksen teetee- eli ”tänään jäljellä”-lukema oli 80, mitä tulee varusmiespalveluksessa jäljellä oleviin aamuihin.

– Kesän jälkeen lähdän Aalto-yliopistoon Helsinkiin opiskelamaan sähkötekniikkaa, kesäkuussa 21 vuotta täyttävä ja insinööriksi pyrkivä painija kertoi.

Turo Sipilä hiihti pronssille KLL:n mestaruuskisoissa

KESKI-UUSIMAA | Sotkamon urheilulukiossa opiskelleva, Keravan Urheilijoiden Turo Sipilä hiihti M18-sarjassa kolmanneksi Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailuissa sunnuntaina Imatralla. Viiden kilometrin kilpailu hiihdettiin perinteisellä tyylillä. Sipilä jäi kilpailun voitaneesta Vermeri Suhosesta reilut 16,5 sekuntia. Hopealle kiilasi Aleksis Parttimaa.

Järvenpään Kartanon kouluun KLL-kisoissa edustanut KeU:n Siiri Saalo sijoittui kuudenneksi 15-vuotiaiden tyttöjen sarjassa (3 km, P).

17-vuotiaiden poikien sarjassa Tuomas Heikkilä kiristi

vauhtiaan viiden kilometrin matkalla loppua kohden ja nousi 11:nneksi. Samassa sarjassa Tuomas Harjula oli 15. KeU:n hiihtäjien opinahjoina ovat Mäkelänrinteen sekä Sotkamon urheilulukiot. Saman ikäluokan tyttöjen sarjassa KeU:n Laura Nurminen Salpauksen lukiosta hiihti 16:nneksi.

KLL-kisoihin KeU:n hiihtäjistä osallistuvista myös Mäntsälän Riihenmäen koulu käyvä lisäksi Ponnikas, joka olo 50:s P16-sarjassa. Tuusulanlainen Helsingin Skolanian käyvä Vilma Salmela hiihti T14-sarjassa 18. sijalle.

”
Tuomas Nikoskelainen, Bewe TuusKin valmentaja ensi lauantain runkosarjan päättävästä pelistä.

Eurajoella meidän pitää olla tykkikunnossa, jotta saamme hyvän kenraalin pudotuspeleihin. Ei homma siinä vaiheessa lähde nappia painamalla toimimaan.



HJK:n Savage sivussa kuusi viikkoa

► Jalkapalloliigan puolustava mestari HJK varmistui sunnuntaina jatkopaikkansa liigacupissa, mutta tasapeli KTP:n kanssa toi myös huonoja uutisia. Loukkaantumisen jälkeen kentille palan-

nut Demba Savage sai tärsäyksen, ja käsivamma pitää hänet sivussa kuutisen viikkoa, HJK kertoi nettisivuillaan. Polvivammasta toipunut Savage törmäsi ottelun loppuhetkellä KTP:n maalivahdin Jere Pyhärrän kanssa. Maanantaina selvisi, että Savagen kynnärilu murtui tilanteessa ja hänellä on tiistaina edessään leikkaukset. –STT

Koko keho käytössä

Lajin monipuolisuus koukutti keravalaisen Mila Nurmisen crossfitiin.



Riikka Lamminen
riikka.lamminen@media.fi

KERAVA | – Kyllä minä leukoja sain ennenkin vedettyä, mutta esimerkiksi painonnostotankoon en ollut koskenut ikinä, keravalainen Mila Nurminen hymähtää.

– Alkuun se oli sellaista ihmepelottamista. Nyt se alkaa jo vähän näyttää siltä, miltä pitääkin, hän jatkaa.

Nurmisen puhe on melkoista vähättelyä – onhan hän crossfitin epävirallinen SM-mitalisti. Keravalainen ylsi hopealle muutama viikko takaperin järjestetyssä crossfitin WinterWarissa, eikä suoritukseen pystyisi, jos tempaukset eivät olisi kunnolla hallussa.

23-vuotias Nurminen kokeili crossfitia ensimmäisen kerran reilut kaksi vuotta sitten Crossfit Keravan alkeiskursilla – ja jäi sille tielle. Nykyään hän harjoittelee Keravan salilla – eli lajikelellä sanottuna boksisissa – ainakin viidesti viikossa. – Yhtenä päivänä viikossa on aktiivinen leppöpäivä, jolloin voi käydä vaikka uimassa tai luistelemassa, Nurminen kertoo.

Varsinaisina treenipäivinä treenataan niin kestävyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta kuin ketteryyttäkin – eli

Viikon urheiluhenkilö

Urheilutoimitus esittelee joka toinen tiistai ajankohtaisen ja kiinnostavan paikallisen urheiluperheeseen.

kaikkea mitä crossfit pitää sisällään.

Välillä kiipeillään köysissä, välillä nostellaan raskaita rautoja. Juuri lajin monipuolisuus koukutti Nurmisen.

– Koko ajan voi kehittyä jollain osa-alueella, vaikka joku toinen junnaisi paikoillaan, hän kertoo.

Ensimmäisin crossfit-kilpailuunsa Nurminen osallistui toissa syksynä, alle vuoden harjoittelun jälkeen.

– Kisat järjestettiin täällä kotisalilla, niin päätin osallistua. Nyt kisoja on takana vajaa kymmenen, ja menestystä varsinkin mukavasti. Jo viime vuoden WinterWarissa Nurminen ylsi finaaliin, tänä vuonna irtosi mitali.

– Molemmilla kerroilla olen kyllä yllätynyt tuloksesta, keravalainen hymähtää.

Huomionarvoista crossfit-kilpailuissa on se, ettei lajissa ole painoluokkia. Hyvinkin erikoiset naiset ja miehet nustelevat siis samoja painoja – mutta pinkovat myös samoja juoksumatkoja.

– Se on juuri lajin juu.



Mila Nurmisen mukaan crossfit-kisoja on nykyään ”niin paljon kuin vain jaksaisi käydä”.

Mitataan kaikkia osa-alueita tasapuolisesti. Isommat saavat etua voimajutuissa, mutta pienemmät pärjäävät ehkä nopeudessa ja ketteryydessä, Nurminen sanoo.

Nuoruudessaan useita vuosia telinevoimistelut Nurminen hallitsee parhaiten juuri taitoa vaativat liikkeet.

– Raaka voima on selkein heikkous, hän sanoo.

Kovasta, määrätietoisesta treenistä ja kisaanestyksestä huolimatta Nurminen ei ole asettanut sen suurempia tavoitteita crossfit-uralleen.

– Kunhan käyn jumppailemassa, ja katson miten käy, Nurminen vimistää.

City ja Barca ottavat uusintaottelun

Juventus ja Dortmund kohtaavat 18 vuoden tauon jälkeen Mestarien liigassa.

HELSINKI | Manchester City ja Barcelona aloittavat tiistaina uusintaottelun jalkapallon Mestarien liigan pudotuspeleihin ensimmäisellä kierroksella. Vuosi sitten Barcelona meni jatkon yhteistuloksella 4–1, mutta Cityn valmentaja Manuel Pellegrini uskoo ryhmänsä olevan

viimevuotista paremmassa asemassa.

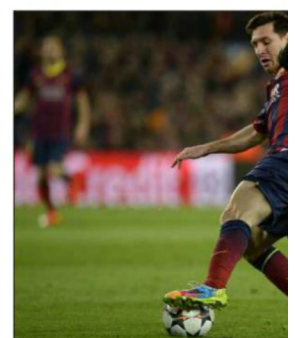
Vuosi sitten City lähti pudotuspeleihin joulun ja tammikuun otteluruuhkasta ja hävisi molemmat osaottelut.

–Tänä vuonna olemme pelanneet vähemmän joulun ja tammikuun ja toivon, että myös vuoden takainen kokemuksemme auttaa meitä, Pellegrini sanoi.

– Aiomme yrittää aggressiivista peliä ja maalintekoa alusta lähtien. Tämä ei ole tavallinen ottelu, koska tasati-

la ja meidän täytyy samanaikaisesti yrittää estää takaisku-maalit ja tehdä itse maaleja, koska vierasmaali voi olla ratkaiseva, Pellegrini jatkaa.

Barcelona on kuudentoista parhaan joukossa yhdeksätoista vuotta peräjälkeen ja tavoittelee kahdeksatta peräkkäistä paikkaa Mestarien liigan puolivälieräpaikkaa. Lionel Messi pelasi kuluvan vuoden ensimmäiset puolitoista kuukautta loistavasti, mutta otsikoissa on ollut myös Messin jännittynyt suhde valmentaja Luis



Enriqueen. Julkisuudessa on väitetty, etteivät tähti ja valmentaja enää puhu keskenään, vaan viestejä heidän välillään välittää Xavi Hernandez.