

TINO STENMAN

20 vuotta

LEMPINIMI: Stenu, Stenkka

KOTIPAikka: Vuokatti

MITÄ TEET ARKISIN? Suoritan varusmiespalvelusta Kainuun Prikaatin urheilujoukkueessa.

MUUT HARRASTUKSET JA KIINNOSTUKSENKOhteET: Jalkapallo

MILLOIN ALOITIT HIIHDON? noin 3-vuotiaana

MIKÄ SAI SINUT AIKANAAN VALITSEMAAN JUURI HIIHDON?

Jo pienenä tullut käytyä Ryhdin hiihtokoulussa itseäni vanhemman siskoni jalanjäljissä ja laji vienyt mennessään. Vuosi vuodelta kiinnostus kasvanut ja muuttunut elämäntavaksi.

MITÄ HIIHTOSEUROJA OLET EDUSTANUT? Olen ollut ainoastaan Ryhdissä.

PARHAAT SAAVUTUKSESI HIIHTÄJÄNÄ:

- Pohjoismaiden mestaruus pronssi perinteisen sprintistä
- Hiihdon Suomen Cup vapaan sprintti 9.
- Nuorten MM-kisat
- Nuorten SM-kulta x2, hopea x3, pronssi x5
- Aikuisten SM vapaan sprintti 12.

MIKÄ HIIHDOSSA KIEHTOO?

Monipuolisuus: Hiihdossa on monia eri matkoja ja eri tyyplejä, mikä edellyttää monen asian osaamista ja hallitsemista.

Loputon kehittyminen: Hiihdon monipuolisuuden myötä kehittyminen on käytännössä loputonta ja paljon itsestä kiinni, kuinka paljon haluaa antaa itsestään kehittymiselle ja sitä myötä menestymiselle. Se on äärimmäisen kiehtovaa ja motivoivaa.

Harjoittelun ja kilpailemisen raakuus: Hiihdon harjoittelu ja kilpailut vaativat tietyn tyyppistä mentaliteettia ja mielen vahvuutta puskea jatkuvasti itseään rajoja vastaan ja yli. Nautin raakojen treenien tekemisestä ja niiden jälkeisestä tunteesta.

LEMPIHARJOITUS JA HARJOITUSPAikka

Tehoharjoitus lumella, 2 kertaa 10min vauhtikestävyyttä + 5 kertaa 5min anak-mk, Tampereen, Kaupin kilpavitonen, Pakkasta -4, juomavyössä lämmintä glögiä

MUKAVA LEIRIMUISTO

Ryhdin järjestämät Kuusamon ja Jämin leirit nuorempana syksyn/talven kohokohtia. Parhaita muistoja ei viitsi kertoa, välillä tullut pelleiltyä enemmän kuin treenattua mutta kuuluu asiaan.

MIELUISIN KISAMUOTO: Vapaan sprintti, vapaan pidemmät yhteislähdöt

MIELEENPAINUNUT KISA / VIESTI

Nuorten SM-viesti 2019 Haapajärvellä. SM-kultaa kovalla yhteispanoksella yhdessä Aapo Haatajan ja Veeti Seppälän kanssa. Voitosta teki hienon jo pitkään ennen kisaa mietityn ”kisataktiikan” uskomattoman tarkka toteutus ja voiton sinetöiminen loppukirissä. Voitto oli hieno jakaa hyvien kavereiden kanssa.

TAVOITTEESI HIIHDOSSA TAI ELÄMÄSSÄ YLIPÄÄTÄÄN

Haluan menestyä hiihdossa ja lopettaa voidessani miettiä että enempää en olisi kyennyt antaa. Sen jälkeen haluan löytää vastaavanlaisen intohimon työelämästä ja pelailla vaikka golfia.

KETÄ HIIHTÄJÄÄ IHAILET? Petter Northugia

NEUVOSI HIIHTOHARRASTUSTA ALOITTAVALLE: Pitää muistaa nauttia eikä ottaa liian vakavasti.