



**Kymppi-
kisastako uusi
junioreita
kiinnostava
kilpailu?**

| sivut 4-5 |

**SJAL koulutti
henkilö-
kohtaisia
valmentajia
Tampereella**

| sivu 8 |

**Kevätkauden
Ranking-
kilpailut on
ammuttu**

| sivut 10-11 |

**Vuoden 2006
SisäSM-kilpailut
ammuttiin
Tampereella ja
Kajaanissa**

| sivut 18-19 |



Näillä materiaaleilla teet osuvan janteen jouseesi!

PediArcheryltä löytyy monipuoliset valikoimat jänne- ja punoslankoja. Tähän mainokseen on koottu tarkoin valittu joukko jännemateriaaleja, joista teet tehokkaasti heittävän ja toimivan janteen tähtin- tai taljajouseesi.

Jännelangat:



FastFlight PLUS

uusi kestävämpi koostumus, minimaalinen venymä

50€ /rolla

Xcel
uutuus 2006, pehmeä ja hiljainen laukaisu, hämmästyttävän nopea iskuinen, ohut

65€ /rolla



Martin Helix

esivienytetty ja punottu ei veny jousessa

69€ /rolla



Ultracam

yksivärinen
50€ /rolla
kolmivärinen
55€ /rolla

vahva ja kestävä, lähes venymätön



D75 thin

yksivärinen
50€ /rolla
kaksivärinen
55€ /rolla

erityisesti nykyaikaisille tähtinjouksille



Jänne-vaha

4,20€ /tuubi

sopii kaikkien jännemateriaalien kanssa

Punontalangat:



1D 19€ /rolla

3-säijettä, tiivis ja kestävä punos



Diamondback

vahvuudet .018, .022 tai .026 useita sävyjä

19€ /rolla

tiivis punos, luja tartunta, erinomaista looppia käytettäessä



Loop lanka

vetolenkkeihin

2€ /metri



Mini Sewing

2-säijettä, erityisesti kaapeleihin, ohuin mahdollinen punoslanka

18€ /rolla



Fast Flight

0,26

16€ /rolla

erityisesti keskipunoksiin

Oulusta



j ä n n e -
m a t e r i a a l i t

Brownell

Punontalaite nyt vain

10€



Valtuutettu



kauppias

Valmentajaa etsimässä ?

Puheenjohtajalta

Oletko sinä todellinen jousi-ammuntaurheilija, vai vain pelkkä sunnuntaiharrastelija? Jousiamunta on kiistattomasti vaikea taitolaji, jonka oppiminen vaatii sekä paljon paneutumista että työtä. Mikäli haluat tosissasi osua, hallita hermosi ja kehittyä hyväksi jousiampujaksi ei siis riitä, että vain käyt epämääräisesti ammuskelemassa seurasi harjoituksissa. Suuri osa jousiampujista ei uskalla asettaa itselleen selkeitä kehitystavoitteita, eikä myöskään sitoa itseään tosissaan tavoitteelliseen harjoittelusysteemiin.

Mene eteisen peilin eteen ja katso siitä itseäsi hetken. Jos peilistä näkyy sunnuntaiampuja, jatka harrastustasi kuten tähänkin asti, mutta jos pelistä näkyy innostuneen ja motivoituneen urheilijan kuvajainen aloita heti määrätietoinen ja suunnitelmallinen valmentautuminen!

Ensimmäinen askel tosivalmentautumisessa on hankkia mahdollisimman paljon hyvää ja oikeata tietoa lajistamme. Internet avaa tähän mahtavat mahdollisuudet. Netistä löytyy tänään jo runsaasti valmennuksellista huipputietoa. Maailmalla on ilmestynyt myös hienoja kirjoja, joihin jokaisen kannattaa varmasti paneutua. Pienenä jarruna näiden hyödyntämisessä voi olla jos et osaa englantia, sillä parhaat tietolähteet eivät valitettavasti ole suomenkielisiä.

Alla muutamia vinkkejä, mistä kannattaa valmennustietoa lähteä etsimään. Seuraa netissä Kisik Leen valmennussivuja: www.kslinternationalarchery.com ja osta avuksesi myös hänen kirjansa Total Archery (ISBN89-956119-0-1). Hyviä kirjoja ovat myös Frangillien the Heretic Archer (ISBN 88-88165-09-6), Al Henderssonin Understanding Winning Archery (ISBN 0-913305-00-6) ja Rick McKinneyn the SileArt of Winning.

Vaikka tieto kasvattaa varmasti taitojasi, ei se pelkästään riitä, vaan sinun kannattaa hankkia itsellesi henkilökohtainen valmentaja. Muutamia viikonloppuja sitten SJAL koulutti kolmeakymmentäkahta jousiammunta-valmentajaa, joista joku varmasti on kiinnostunut auttamaan sinua urheilijaurallasi



eteenpäin. Huomaa kuitenkin, että mielekästä valmentautumisaapua saat häneltä mielestäni vasta kun te teette keskenänne kirjallisen valmennussopimuksen vähintään vuodeksi kerrallaan. Sopimuksen myötä te molemmat tiedätte mihin olette yhdessä ryhtymässä, mitkä ovat valmennettavan todelliset tavoitteet ja satsaukset. Sen avulla myös sinulle varmasti selviää konkreettisemmin mitä henkilökohtainen valmentajasi odottaa sinun tekemän menestymisesi eteen.

Olen seurannut yli kahdenkymmenen vuoden ajan kilpajousiampuntaa tiiviisti valtakunnan tasolla ja uskallan väittää, ettei juuri yhdessäkään seurassa ole tähän asti oikein uskallettu ottaa kilpatasoisien ampujien valmennusasioita oikein tosissaan, vaan useimmin ampujat ovat joutuneet etsimään ja omaksuma tarvittavat tietotaidot itse. Liitto on toki järjestänyt valmennusleirejä parhaille, mutta selvääkin selvempää on, ettei tällainen muutama kerta vuodessa tapahtuva hajavalmentaminen ole voinut johtaa mihinkään merkittävään tulokseen.

Tänään sisäkilpailuja voitetaan tähtäinluokassa Suomessa 560 pisteellä ja Fita-kilpailuja 1250 pisteellä. Voitto on tietenkin aina voitto, mutta näillä tuloksilla ei arvokilpailuihin mitään asiaa! Jotta yleinen tulostaso saadaan Suomessa nykyistä huomattavasti korkeammalle, on kilpailuvalmentautumisen ja harjoittelun muututtava nykyisestä melko lailla!

Pirkka Elovirta ■ SJAL:n puheenjohtaja



Liittokokous 30.3.2006



SJAL:n kevään sääntömääräinen liittokokouspidettiin Helsingissä SLU-talolla 30.3. Paikalla oli 10 jäsenseuran edustajat päättämässä vuoden 2005 tilinpäätösasioista.

Liittokokouksen puheenjohtajana toimi tällä kertaa SJAL:n varapuheenjohtaja Seppo Hautamäki. Hautamäki hoiti kokouksen puheenjohtajuuden tehokkaasti ja varsinaiset liittokokousasiat käsiteltiin ennätysajassa.

SJAL:n vuoden 2005 tilinpäätös näytti noin 3500 euroa tappiota, joka syntyi vakuutusyhtiömme nostettua yllättäen lisenssivakuutus sopimuksemme maksua meneellä toimintakaudella. Lienikö tälle korotukselle taustasyynä se, että vakuutusyhtiömme on joutunut viime aikoina maksamaan erilaisia terveyden hoidosta johtuneita vakuutuskorvauksia aiempia vuosia enemmän. Liittokokous myönsi viime vuoden liittohallitukselle tili- ja vastuuvapauden. Kokous vahvisti sääntöjen mukaisesti myös alkaneelle kaudelle kurinpitomääräykset, joita se muutti sen verran, että kilpailu- ja toimitsijakiellon yläraja nostettiin 12 kuukaudesta elinikäiseen esimerkiksi räikeästä dopingrikkomuksesta. Varsinaisten esityslistalla olleiden asioiden tultua käsitellyksi, kokousväki jäi vielä keskustelemaan epävirallisesti mutta innokkaasti SM-kilpailujen järjestelyiden kehittämisestä.

Pirkka Elovirta ■ SJAL:n puheenjohtaja



JOUSIAMPUJA

Suomen Jousiampujain liiton jäsenlehti

Suomen Jousiampujain Liitto,
Radiokatu 20, SLU-talo, 00240 Helsinki,
puhelin 040-593 5658, fax 09-224402
e-mail: office@jousiampujaliitto.fi / sjal@kolumbus.fi
www.jousiampujainliitto.fi

Ilmestyminen: 4 kertaa vuodessa; 1. huhtikuussa,
2. kesäkuussa, 3. lokakuussa, 4. joulukuussa
Painopaikka: Kirjapaino Saastamoinen, Helsinki
Tilauhinnta: 20 euroa

Toimitus: SJAL, Radiokatu 20, 00240 Helsinki,
puhelin 040-593 5658
Päätoimittaja: Pirkka Elovirta
Ulkoasu: Pirkka Elovirta

Ilmoitushinnat: 1/1-sivua 200 euroa 4-väri 150 euroa mv
1/2-sivua 150 euroa 4-väri 75 euroa mv
1/4-sivua 75 euroa 4-väri 50 euroa mv
Kilpailuilmotukset seuroille:
Pikkuihmotukset (1/4-sivua) veloituksetta
muut kuin ilmoitushinnastossa

Kilpailukokemuksia



Pentti Vikström on ideoinut alla olevan Kymppi-kisan junioreiden kilpailuintoa nostattamaan. Kilpailun perusideana on madaltaa kilpailuihin osallistumiskynnystä, mutta samalla kehittää juniiori-ikäisiä kiinnostava uusi kilpailumuoto. Kilpailua on jo kokeiltu muutamassa seurassa ja lisätietoja kokemuksista saat ottamalla yhteyden Pentti Vikströmiin. Kymppi-kisa ei ole toistaiseksi vielä virallinen kilpailumuoto Suomessa, ja siksi SJAL haluaakin saada kaikkien Kymppikisaan osallistuneitten kommentit mahdollisen sääntömuutostyönsä lähtökohdaksi.

Kymppikisan systeemi

Matka: 18 metriä

Sarjat: 12v ja 14v ampuvat 60 cm:n tauluun sekä 16v valintansa mukaan 40cm:n tauluun tai täplään. Tytöt ja pojat ovat samassa sarjassa. Tähtäin ja talja ovat samassa sarjassa, kunnes seurassa on vähintään kymmenen saman jousilajin ampujaa. Vasta sitten kisaan tulee kaksi eli sarjaa eli tähtäin ja talja.

Harkintansa mukaan seura saa liittää 10-kisaan mukaan myös aloittelevia (=ei vielä oikeaan kilpailuun osallistuneita) 18v ampujia, jos kymmenen ampujan määrä ei muuten täyty.

Nuolimäärä: 30 nuolta

Yhteistulos: Lasketaan 10 parhaan ampujan tulos yhteen. Jos ampujia on alle 10, ammutaan toinen kierros ja valitaan sen kierroksen parhaista puuttuvat tulokset. Eli kisaan pääsee periaatteessa osallistumaan seura, jossa on vain yksi junnu. Tosin hänen

urakkansa on melkoinen, kun pitää ampua 10 x 30 nuolta eli 300 nuolta. Sehän olisi jo kolmasosa nuoren korealaisen päiväannoksesta!

Ajankohta: Ensimmäinen osakilpailu on viikolla 13 ja toinen viikolla 17. Jatkossa kisoja on harvemmin, eli noin kahden kuukauden välein. Kilpailujen välisellä ajalla seuroissa voidaan suorittaa taitomerkkejä. Ko. ajassa kukin ampuja voi suorittaa korkeintaan yhden merkin.

Palkinto: Mahdollisuus suorittaa yhdessä muiden seurojen kanssa Fitän taitomerkkejä. Osallistuvat seurat saavat Fitän harrastelijoiden taitomerkkisäännöt (kts. viereinen palsta) ja merkkien suoritusvaatimuskortteja (kts. sivu 5 / 4 kpl kortteja, jotka löytyvät myös SJAL:n osoitteesta: www.jousiampujainliitto.fi/merkit) Tekniikkamoniste (kts. sivu 5 ja A4:n moniste). Seurat saavat merkkejä noin 2 euron hintaan Liiton toimistosta.

Tavoite: Junioritoiminta seuroissa jäntevöityy nykyistä tavoitteellisemmaksi. Seurat kehittävät junioritoimintaa yhdessä. Vähintään kymmenen junioria seurasta osallistuu kirjeenvaihtokilpailuun ja kansalliseen kilpailuun kuluvan vuoden aikana.

Voittaja: Voittajia ovat tavoitteeseen päässeet seurat.

Tulos: Seura ilmoittaa seuran yhteistuloksen, ampujien nimet, mahdollisen merkkisuorituksen (V, M, S, P, K), tuloksen ja sarjan tuloksen mukaisessa paremmuusjärjestyksessä osoitteeseen pentti.vikstrom@kotinet.com.

Jousiampujalehti | Pentti Vikström | Sulka

Nuolimerkkien suoritusohje

Merkkien suorittamista varten seuraohjaajan (junnuohjaajan) kannattaa ilmoittaa tietty päivä. Merkin suorittaminen aloitetaan silloin. Hyvä aloitusajankohta on esimerkiksi kirjeenvaihtokilpailun -10-kisan - päivä. Silloin ammutaan tulos ja arvioija voi silloin muutenkin seurata merkin suorittajan tekniikkaa ja käyttäytymistä. Vaatimustaso kannattaa pitää korkealla. Mikäli kaikki merkkiin vaadittavat osiot on hallinnassa, ampuja saa lunastaa merkin itselleen. Merkkiä ei ole pakko hankkia, vaikka sen suorittaa. Seuran kannattaa hankkia merkit yhteistilauksena Liiton toimistosta Timpalta. Mikäli joitakin osioita jää suorittamatta, niitä saa suorittaa omaan tahtiin sopimalla asiasta seuraohjaajan kanssa. Hän on pomo ja hän luottaa omaan arviointikykyynsä merkin suorittajan tekniikan kehittämiseksi mahdollisimman hyväksi.

Seuraavan tason merkki saadaan suorittaa vasta seuraavana kirjeenvaihtokisan päivänä tai jos seura ei halua 10-kisaan osallistua, niin noin kahden kuukauden kuluttua edellisen merkin suorittamisesta. Tarkoitus on, että ampuja käy edellisen merkin suorittamisen jälkeen harjoituksissa vähintään 7 kertaa ja oppii muutenkin pitkäjänteisyyteen ja tavoitteellisuuteen. Eli seuraohjaaja, suoritusta merkit kymppikisan tahdissa tai noin kahden kuukauden välein, EI NOPEAMMIN.

Nuolimerkkien suorittaminen on aloitettava Valkoisesta nuolesta, jotta varmistetaan ampujan tekninen osaaminen ja sen pysyvyys.

Olisi hienoa, jos mahdollisimman moni seura lähtisi junnuineen mukaan suorittamaan merkkejä yhdessä toisten suomalaisten jousiammuntaseurojen kanssa. Mikään ei estä aikuisiakaan ampujia suorittamasta ja hankkimasta merkkejä, vaikka he eivät saa osallistua 10-kisaan. Minusta vaatimukset ovat sellaisia, että (lähes) jokainen ampuja voisi niiden suorittamisen myötä parantaa omaa tekniikkaansa ja asennettaan. Lisäksi yhdessä tekeminen on mukavaa.

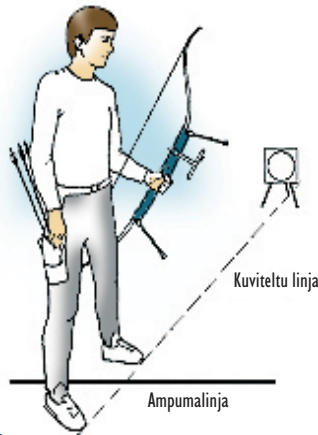
Jousiampujalehti | Pentti Vikström | Sulka

**Websivujemme
salasana on nyt:**

—

Käyttäjätunnus on sjal

9 Askelta kymppiin. Ammu näin, niin suorituksesi on kuin mestarilla !



1. Asento

Jalat ovat ampumalinjan molemmin puolin hartiaien leveydellä. Seiso rennosti suorana ja hyväryhtisenä olkapäät alhaalla ja päälaki ylhäällä.

2. Nokitus

Jousi on pystysuorassa nokittaessasi nuolen jänteele koskettamatta nuolta jousikäden sormilla. Kukkosulka osoittaa pois jousesta. Nokki napsahtaa jänteeeseen.

3. Otteet

Jousi koskettaa jousikättä peukalon ja elämänviivan välisellä alueella. Rystyset muodostavat 45°-90° kulman pystytason kanssa. Sormet ovat rentoina. Peukalolla pystyy osoittamaan tauluun.



Oikea sormiote!

Jänne on reilusti vetosormien ensimmäisissä nivelessä yksi sormi nuolen yläpuolella ja kaksi alapuolella. Sormet eivät kosketa nuolta. Kämmen on rento jänneen roikkuessa sormien muodostamassa koukussa.

4. Lähtöasento

Nosta jousi taulua kohti nostamatta kuitenkaan olkapäitä. Katso taulun keskelle. Käännä jousikäden kyynärnível osoittamaan nuolesta pois päin. Jousikäden lapa on tuettu rintarankaan. Veto-



Hyvä ryhti!

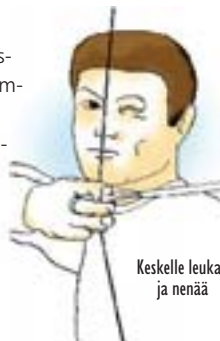
käden kynnarvarsi ja jousikäsi ovat noin nenän korkeudella.

5. Veto

Vedä jännettä suoraan taaksepäin, käsiä laskien, kohti silmääsi. Vedon voima siirtyy vedon edistyessä yhä enemmän käsiltä selkähaksille vetokäden lavan kiertyessä selkärunkaa kohti. Lähtöasennossa haettu tukevuuden tunne säilyy jousikäden lavalla

6. Ankkurointi

Kasvokontaktissa jänne koskettaa leuan etupuolta, kämmen yläosa on tukevasti leukaluuta vasten ja peukalolla on aina sama paikka. Lisäksi jänne koskettaa kevyesti nenää. Niska on rentona.



Keskelle leukaa ja nenää

7. Tähtäys

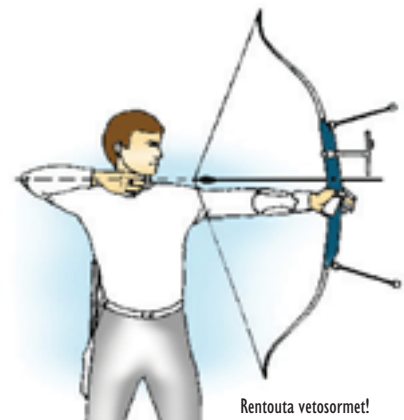
Tarkenna katse taulun keskelle tähtäimen läpi katsoen. Keskity myös itse taulun keskustaan. Jatka rauhallista, hallittua lapojen liikettä kohti selkärunkaa. Tuntemukset ovat lapojen tukevuudessa. Tähtäys kestää noin 2 – 3 sekuntia.

Anna tähtäimen tehdä omaa luonnollista liikettään



8. Laukaisu

Nuoli lähtee puhtaasti sormis rentoutetaan vedon jatkuessa. Jänne tuntuu menevän sormien läpi. Vetokäsi lähtee taaksepäin kaulaa pitkin ja jousikäsi ojentuu kohti taulun keskustaa.



Rentouta vetosormet!

9. Jälkitähtäys



Pidä katseesi keltaisella ja asento päällä!

Vetokäden liike jatkuu taaksepäin kaulaa pitkin sormet rentoina pysähtyen noin korvan tuntumaan. Kyynärvarsi pysyy ylhäällä. Jousikäsi ojentuu taulua kohti. Suorituksen hallinnan tunne säilyy lavoilla. Ampujan katse on keskittynyt tähtäyspisteeseen.



Leikkaa tämä ohje irti ja pidä se aina mukana opetustilanteissa. Jos sinulla on kopiokone käytössäsi, monista ohje ja jaa oppilaillesi. Oikeiset merkkien suoritusohjeet löytyvät nettiosoitteesta: www.jousiampujainliitto.fi/merkit

Kengännauhasta kätevästi

Välinetekniikkaa

Lueskelin uutta the Heretic Archer-kirjaani (THA) eräänä iltana aivan intoa piukassa. Michele ja Vittorio Frangilli ovat julkaisseet hienon kirjan, jonka jokaisen jousiampujan kannattaa ostaa ja lukea. Kirjassa on mielenkiintoinen perspektiivi, sillä vaikka italialaiset kirjoittajat kertovat eri vaihtoehtoisista tekniikoista ja välineistä, he päätyvät kuitenkin lähes aina yhteen ja ainoaan kelvolliseen eli siihen mitä Michele hyödyntää omassa ammunnassaan.

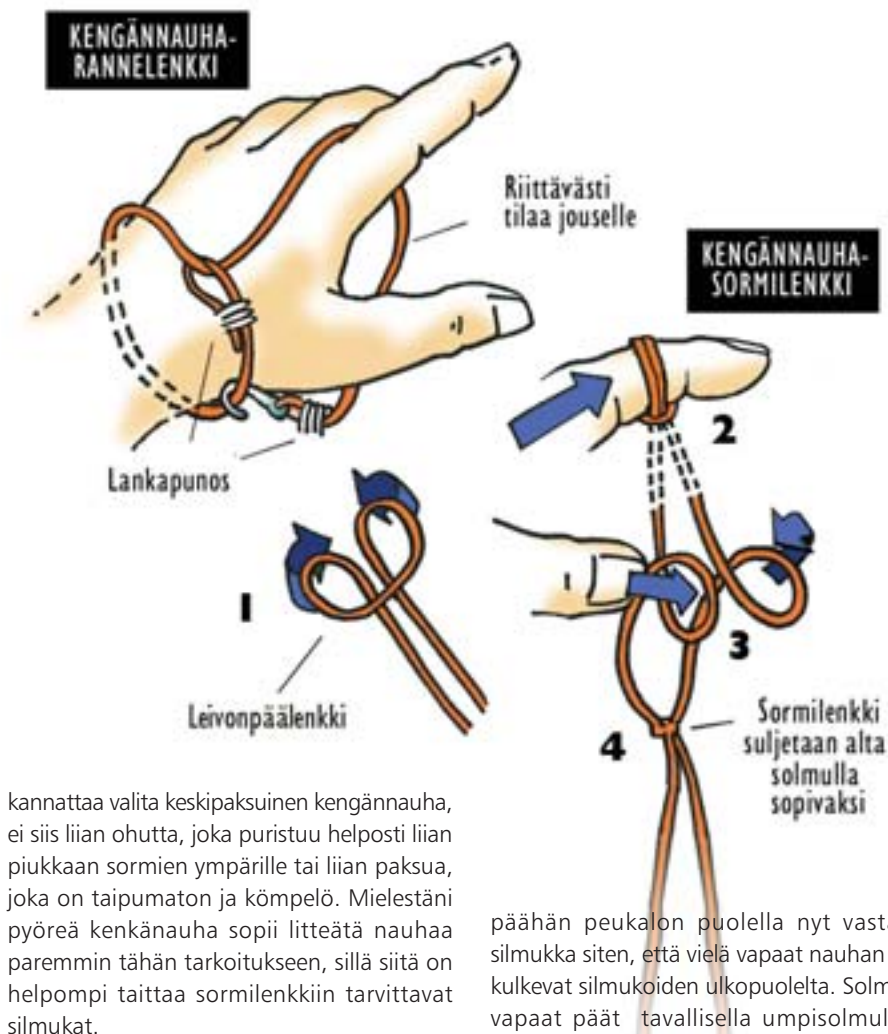
Kirjassa on kohta, jossa Frangillit analysoivat sormi- ja rannelenkkejä. Ainoa ja oikea käyttökelpoinen vaihtoehto heistä on rannelenkki!

Olen heidän kanssaan asiasta samaa mieltä, vaikkakin valtaosa suomalaisista jousiampujista näyttääkin suosivan sormilenkkiä. Miksi rannelenkki on parempi. Siksi, että 1) voit olla varma, että sen avulla jousi pysyy aina ampujalla "hanskassa", 2) sen säätäminen juuri oikean pituiseksi on helpompaa ja 3) se ei missään laukaisun vaiheessa estä jouta toimimasta "vapaasti".

THA:n sivulla 23 on kuvat sekä Michelen, että hänen siskonsa Carlan rannelenkeistä ja kuvissa näkyy selvästi se, että he molemmat käyttävät todella pitkiä rannelenkkejä. Miksi? Jousella pitää irrota vapaasti laukaisussa kämmenen pohjasta, eikä rannelenkin pidä suinkaan estää tätä tapahtumasta, eli mitenkään pysäyttää jousen eteenpäin suuntautuvaa liikettä. Rannelenkin ainoana todellisenä tehtävänä on vain estää jousen putoaminen.

Rannelenkkejä ja sormilenkkejä on saatavana valmiina monia eri malleja ja monista erilaisista materiaalista valmistettuina. Itse olen aina käyttänyt omatekoista rannelenkkiä, vaikka olenkin yleensä ollut sitä mieltä, että valmiina kaupasta ostetut jousiammuntavälineet ovat parempia kuin itse tehdyt, niin tässä teen kuitenkin poikkeuksen.

Kuvien hyvät, toimivat ja ennen kaikkea ei niin jäykät kuin kaupan valmiit ranne- tai sormilenkit saat tehtyä ihan tavallisista kengännauhoista. Lenkkien materiaaliksi



kannattaa valita keskipaksuinen kengännauha, ei siis liian ohutta, joka puristuu helposti liian piukkaan sormien ympärille tai liian paksua, joka on taipumaton ja kömpelö. Mielestäni pyöreä kenkännauha sopii litteätä nauhaa paremmin tähän tarkoitukseen, sillä siitä on helpompi taittaa sormilenkkiin tarvittavat silmukat.

Kuvan rannelenkin ranteenpuoleiseen päähän teet punoslangan avulla lenkin, josta ensin pujotat kengännauhan, sitten viet nauhan etu- ja keskisormen välistä kämmenen sisäpuolelle. Toiseen päähän kiinnität ensin vaikka maalarinteipillä sopivan pienen metallikoukun (esimerkiksi pienen karibiinihaan. Maalarinteipin avulla voit helpommin säätää lenkin itsellesi juuri sopivan mittaiseksi). Koukku kannattaa aina kiinnittää ranteen lenkkiin siten päin, ettei se irtoa laukaisussa eli koukku ranteenpuolelta ulospäin.

Kuvan sormilenkin systeemin vakoilin korealaisilta naisjousiampujilta jollakin kilpailumatkallani. Taita kengännauha ensin kahtia ja tee keskikohtaan ns. leivonpääsolmun kuvan osoittamalla tavalla. Pujota lenkki etusormesi tyveen ja tee 10-15 sentin

päähän peukalon puolella nyt vastaava silmukka siten, että vielä vapaat nauhan päät kulkevat silmukoiden ulkopuolelta. Solmi nyt vapaat päät tavallisella umpisolmulla ja sormilenkki on valmis. Voit säätää sormilenkin sopivan pituiseksi muuttamalla solmun paikkaa. Ylimääräisiä nauhanpäitä ei kannata leikata pois, sillä ne toimivat ulkona ampuessasi kätevinä tuuli-indikaattoreina. Lopetettuasi amunan löysää peukalo-silmukkaa vähän ja siirrä sen jousen ympäriltä etusormellesi ja päinvastoin kun aloitat seuraavan suorituksesi käännät peukalo-silmukat takaisin peukalosi ensimmäisen nivelen taakse. Sormilenkin taittelu tuntuu aluksi hieman hankalalta, mutta harjoittelemalla sen käänteitä muutamia kertoja, se alkaa sujua varmasti ongelmitta.

Talviharjoittelua kemiläisittäin



Pohjan Jousi rakensi kentälleen ammunta-mökin viime syksyn ja talven aikana. Mökki pidentää kemiläisten kesää ja lyhentää talvea. Sisälämpötila saadaan nostettua trooppisiin lukemiin, vaikka ulkona olisi paljon pakkasta. Mökissä on neljä avattavaa ikkunaa, jotka avataan ammunnan ajaksi ja suljetaan nuolten haun ajaksi. Kahdeksan ampujaa mahtuu ampumaan kahdessa vuorossa. Ampumalinjan takana on penkki, jossa mahtuu odottamaan omaa vuoroa. Ahdasta ei tule missään vaiheessa.

Kävin tutustumassa mökkiin 2.4.2006. Lämpötila sisällä oli +25 astetta ja ulkona -6 astetta. Meitä oli kolme ampujaa yhtä aikaa ampumassa, kolme ikkunaa oli auki ja missään vaiheessa ammunnan aikana ei tullut kylmä, tuuli ei puhaltanut sisään avoimista ikkunoista. Ammuimme nuolet, puimme vähän enemmän vaatetta päälle ja kävimme hakemassa nuolet. Muutaman kerran unohtui yksi ikkunoista auki, silti mökissä oli edelleen lämmin palatessamme taululta. Pukeutuminen on todella tärkeä tällaisessa harjoittelussa, kun sisällä on lämmin ja ulkona kylmä. Vaatteet pitää olla sellaiset, ettei pääse tulemaan hiki, eikä kylmä. Vilustuminen tapahtuu väärällä vaatetuksella helposti. Suosittelen myös aurinkolasien mukaan ottamista, minulla ei ollut, kirkkaassa auringon paisteessa hohtavilla hangilla alkoi silmät nähdä valkoista ja tähtääminen vaikeutui. Oli mahtava kokemus päästä ampumaan 70 metriä huhtikuussa. Tuntui todella erikoiselta kävellä hakemaan nuolia hangessa. Mielelläni olisin ampunut enemmänkin, mutta piti ehtiä lentokoneeseen. Suosittelen ehdottomasti jokaiselle suomalaiselle jousiammuntaseuralle tällaisen mökin rakentamista. Keskellä talvea 70 metrin ampuminen rentouttaa kummasti.

Jousiampujalehti | Timo Rantanen | Tapanilan Erä

Leiriintymistä Itä-Suomessa

Koulutusasiasia



Kokoonnuimme Lappeenrannassa sijaitsevan Saimaan Jousen harjoittelutiloihin lauantaina 1.4. aamuyhdeksältä. Kyseessä oli Itä-Suomen piirin järjestämä aluevalmennusleiri, jonka ohjelman toteutuksesta vastasi piirimme aluevalmentaja Puijon Jousen Perttu Ronkanen. Mukana oli myös Kymen Jousen Jukka Pönkä, joka hoiti aluevalmentajan töitä ennen Perttua.

Päivän tavoitteena oli tutustua Perttuun, ja Pertun oppia tuntemaan ampujia, joita oli kutsuttu paikalle seitsemän. Kaikkien ampujien tavoitteet ja harjoituspäiväkirjat käytiin yhdessä Pertun kanssa läpi, ja keskusteltiin henkilökohtaisesti jokaisen tavoitteista ja harjoittelusta.

Kun kaikkien kanssa oli keskusteltu, oli vuorossa voimaharjoittelua. Perttu kertoi miten hankkia lisää lajikohtaista voimaa laittamalla kuminauha jouseen lisäpaunoja tuomaan. Siitä sitten jokainen alkoi tehdä kyttäharjoituksia. Kun tämä harjoitus oli saatu loppuun, oli ruokatauon paikka.

Tauolta palattuamme, oli vuorossa hieman ampumista. Perttu ja Jukka katsoivat jokaisen ampujan perään ja keskustelivat ampujien ja heidän valmentajiensa kanssa tekniikasta ja mahdollisista muutoksista. Suuria muutoksia ei kuitenkaan uskallettu tehdä tulevien SM-kilpailujen takia. Moni ampuja leiriltä olikin lähdössä joko Kajaanissa järjestettävään juniori SM-kilpailuihin tai seuraavana viikonloppuna Tampereella pidettäviin halli SM-kilpailuihin.

Puolen päivän jälkeen Perttu kertoi vihjeitä jousen virittämiseen, ja kehotti kaikkia tarkistamaan säästönsä, tulevia kilpailuja silmällä pitäen. Samalla esiteltiin Jukka Ojalan tekemää Arrow Master ohjelmaa.

Kun aikamme leirillä oli loppumassa, oli loppupuheiden aika. Siinä kokosimme mietteitä päivästä, ja kaikilla tuntui olevan positiivinen mielikuva onnistuneesta leiristä. Valmentajamme kertoivat myös tulevista leireistä ja aikeistaan pitää piirillemme yhteinen kuntotesti target 2012-juniorivalmennus ryhmää varten. Kun katsoi osanottajia, oli moni leirille osallistunut halukas pyrkimään ryhmään, ja esimerkiksi cooperin testin juokseminen isommassa porukassa on mukavampaa kuin yksin.

Itä-Suomen piirissä on pidetty aina hyviä leirejä, ja nähtävästi taso säilyy yhtä hyvänä.

Jousiampujalehti | Kalle Kaskinen | Kymen Jousi

SJAL:n Itä-Suomen alueen valmennusryhmä

Tällä hetkellä ryhmään kuuluu seitsemän ampujaa. Syksyllä 2006 ampujien määrää tulee kasvamaan. Ampujien henkilökohtaiset valmentajat osallistuvat harjoitusleireille ja aluevalmentaja toimii yhteistyössä henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Painopiste on nuorissa ampujissa, mutta aikuisten sarjoista on myös mahdollisuus nousta ryhmään. Tavoitteena tukea alueen lupaavien ampujien harjoittelua, kehittää ampujien harjoittelua urheilulliseen suuntaan sekä nostaa alueen ampujia liiton valmennukseen (Tähtäin 2012 – projektiin).

Varalassa koulutettiin henkilökohtaisia valmentajia !

Valmennusasiasia



Varalan urheiluopistolla pidettiin 4.-5.3. SJAL:n valmentajakoulutus, johon osallistui yhteensä 32 henkilöä 15 eri seurasta. Kurssin vetänyt valmennuskoordinaattori Miika Aulio kertoi paikalla olleille valmentajakoulutettaville maailmalla juuri nyt olevista valmennustrendeistä. Miikahan oli muutaman vuoden FITA:n Oseanian alueen jousiammunta-alueen kehityspäällikkönä, ja hän pääsi tässä työssään tutustumaan sekä korealaisten, että etenkin australialaisten valmennusytemeihin. Aulio luennoi kuulijoilleen vakuuttavasti, ettemme me Suomessa ole jääneet tuloksissa jälkeen niinkään sen takia, ettemme me harjoittelisi tarpeeksi, vaan siksi, että me harjoittelemme ja ammunne aivan väärällä ja vanhentuneella ammutatekniikalla. Itse asiassa Miika pisti koko ammunntasysteemimme uusiksi poistamalla valmennustyöstämme erilaisia biomekaanisia nivelten ja lihaksiston toimintaan liittyviä harhaluuloja ja -kuvitelmia. Tässä hänellä oli havaintovälineenään luentosalin katosta riippunut opetusluuranko. Miika havainnolisti tämän luurangon avulla ihmiskropan todellista toimintaa jousiammunntasuorituksessa. Ammunnta-asennossa pyritään nykyään selvästikin entistä suorempaan ja taloudellisempaan asentoon, siten, että lantio viedään eteenpäin ja rintakehä pidetäänkin nyt alemmalla kuin ennen. Seisonta-asento on miehillä avoin ja naisilla suora, mutta paino aina enemmän päkiöillä



Valmennuskoordinaattori Aulio ja herra Luuranko

kuin kantapäillä. Tämän kaltaiset asento-muutokset vievät ampujaa selvästikin paremmin nuolen taakse kuin entiset notkoselkäiset (hollow back) ammunntatyylit. Uusi asento vaatii syviltä vatsalihaksilta parempaa voimaa, joten sinun kannattaa jutella valmentajasi kanssa oikeaoppisesta etenkin vatsanseutua kehittävästä lihasvoimatreenisysteemistä. Kuumin sana maailmalla tällä hetkellä on Pilates, josta jokainen naisten- ja sporttilehti puhuu juuri nyt joka numerosa-

saan. Välineviritysajattelukin on maailmalla muuttunut radikaalisti viime vuosina. Esimerkiksi nuolitrimmauksessa maailmalla on nyt vallalla ajattelu, jossa ensin määritellään hankittavalle nuolelle mahdollisimman raskas

kärkipaino ja optimipituus ja vasta niiden jälkeen valitaan yhdistelmään sopivin putki-kaliiberi nuolitaulukosta. Saattaa kuulostaa ensi vähän kummalliselta, mutta kun ajattelee asiaa vähän enemmän se tuntuu ihan järkevältä, sillä meidän korjaamme nyt väärin valittua nuolta kärkipainoa, sulitusta, jänteiden säikeitä ja joustotallan säätöjä muuttamalla!

Maailmalla huiput jaksavat ampua huomattavan jäykällä jousilla, mutta me suomalaiset emme tunnetusti edes alkuverryttelyä riittävästi, emmekä juuri huolehdi yleiskunnostamme, saati riittävästä voimanhankinnasta! Kisik Leen mukaan jousiampujan ei niinkään kannata käydä punttisallilla treenaamassa, vaan voimanhankinta tehdään tehokkaimmin oman jousen avulla. Voimanhankinta ja kylmätähtäysharjoituksissa jousi pidetään yksinkertaisesti jännitettynä 10 sekunnin ajan, puretaan ja pidetään 10 sekunnin tauko ja kuvio toistetaan 5 kertaa. Toisessa harjoitteessa pidetään jousi jännitettynä niin kauan kuin ampuja jaksaa, jonka jälkeen pidetään yhtä pitkä palautumistauko. Näiden harjoitusten välissä pidetään aina minuutin mittainen tauko. Huippuampujan tulisi tehdä näitä voimaharjoituksia vuorotellen päivittäin jopa 30-60 minuuttia.

Varalassa syntyi SJAL:lle uutta ja innostunutta jousiammunntavalmentajasukupolva, vaikka mukana olikin monia tosi monta vuotta valmennustyötä seuroissaan tehneitä konkareita. Jokainen meistä koki varmaankin jonkinasteista valmennuksellista valaistumista tai uudistumista. Tämä uusi valmennus-tietotaito synnyttää varmasti uusia huippuja Suomeen muutaman vuoden sisällä. Nyt koulutettujen valmentajien kesken sovittiin myös niistä peruspelisäännöistä, joiden mukaan itse kukin lähtee omassa seurassaan henkilökohtaisia valmennettaviaan valmentamaan ja opastamaan.

Jos olet kiinnostunut saamaan itsellesi hyvän koulutetun henkilökohtaisen valmentajan, kysy kuka tai ketkä seurassasi ovat näitä nyt koulutettuja valmentajia. Ota häneen heti yhteys ja sovi mahdollisimman pian yhteistyön aloittamisesta. Nopeat syövät hitaita nääs.

Jousiampujalehti ■ Pirkka Elovirta ■ valmentaja

Ei ole aivan sama millaisilla kengillä ammut

Välinetekniikkaa



Onko sinulla koskaan esiintynyt jalkasärkyä pitkän kilpailun aikana? Jousiampuja seisoo jalkojensa varassa yllättävän paljon ja osumatkin voivat olla siitä kiinni miten jalkasi jaksavat. Ei siis todellakaan ole aivan sama millaisilla kengillä viivalla seisot. Jousi-ammuntakenkien tulisi olla mahdollisimman mukavat, ei liian pehmeät, muttei tietenkään liian kovatkaan. Ammuntakenkien pohjien tulisi olla mahdollisimman suorat, eikä molemmista päistään kuin keinutuolin jalakset kuten lenkkareissa. Useimmat meistä kuitenkin käyttää aivan tavallisia lenkkareita, joiden pohjien muotoilu on tehty juoksuun sopiviksi, muttei suinkaan paikallaan seisomiseen. Lenkkareiden pohjat ovat ammuntaan usein myös aivan liian paksut ja liian joustavat. Ruutiaseampujat käyttävät kenkiä, joiden pohjat ovat suorat, mutta myös kovat. Tällaiset kengät eivät kuitenkaan sovi jousiampujille, sillä toisin kuin ruutiaseampujat me haemme nuolemme taululta kävellen päivän mittaan yllättävän monta metriä, usein jopa aika huonolla alustalla. Laskujeni mukaan FITA-kilpailussa aikuinen miesjousiampuja kävelee jo pelkästään tauluille ja sieltä takasin 3840 metriä. Kun tähän lisätään vielä ampumalinjallemenot ja muut kentällä



Lenkkaritossun pohja on kuin keinutuolin jalakset



Moni käyttää tasapohjaisia ja keveitä skeittitossuja



Muotoonvaletut erikoispohjalliset auttavat asentoa

liikkumiset, nousee luku helposti noin 5 kilometriin!

Viimeisimpien valmennusoppien mukaisesti ammunta-asennossa painon pitäisi olla vähän enemmän päkiöillä kuin kantapäillä (noin 60-70%). Oikean ammunta-asennon löytymisessä auttavat myös erikoisvalmisteiset pohjalliset, jotka tehdään ampujan jalkaan juuri sopiviksi. Muotoon valetut erikois-muoviset pohjalliset maksavat helposti 120-200 euroa, mutta niistä on varmasti iloa ja hyötyä koko rahan edestä.

Urheilukaupoissa on todella monia erilaisia urheilutossuja ja jopa keveitä vaelluskenkiä, jotka sopivat hyvin jousiammuntaan. Pääasia tai pikemminkin jalkaasia on, että kun seuraavan kerran valitset itsellesi ammunta-jalkineita, kannattaa niiden ominaisuuksiin kiinnittää entistä enemmän huomiota.

Ranking rules! Vaiko ei?



Kilpailuasias

Vuoden alusta startannut SJAL:n uusi Ranking-kilpailukausi, jossa ammutaan vain yleisessä luokassa on nyt siinä vaiheessa, että kaikki neljä kevätkauden sisäkilpailua on ammuttu. Rankingia johtavat tällä hetkellä tähtäinjousiluokassa Tero Lindroos Vaasan Diana-57:stä ja taljajousiluokkaa Jari Haavisto Porin Jousiampujista.

Neljässä käydyssä osakilpailussa on kilpailijoita ollut yhteensä tähtäinsarjassa Turussa 29, Kemissä 17 ja Vaasassa 23 ja Kemissä 16 eli yhteensä 85 kilpailijaa, joista 6 naisampujaa ja taljajousiluokassa Turussa 18, Kemissä 15, Vaasassa 21 ja Kemissä 13 eli yhteensä 67 kilpailijaa, joista naisia 12. Molemmat luokat yhteenlaskettuna on uusi Ranking-kilpailusysteemi kerännyt yhteensä 152 kilpailijaa, joista naisten suorituksia on 18.

Kysyin Rankingia juuri nyt johtavilta ampujilta, sekä muutamilta naisampujilta puhelimitse Vaasan kisan jälkeen mielipiteitä kisamuodon tulevaisuuden kehitystyön pohjaksi 1) Mitä mieltä he ovat Ranking-kilpailusysteemistä? 2) Miten Rankingia tulisi kehittää, jotta saataisiin porukkaa enemmän innostumaan? 3) Onko se ok, että molemmat sukupuolet kilpailevat Rankingissa nyt samassa sarjassa? 4) Mihin Ranking-kilpailuihin hän aikoo vielä tänä vuonna osallistua?

Tero Lindroos

"Homma näyttää ihan lupaavalta, ainakin näiden jo käytyjen kisojen perusteella. Tykkään tästä uudesta Ranking-systeemistä". 2) "Se onkin iso kysymys, johon ei heti tule hyvää vastausta. Vasta koko kausi näyttää mihin oikein ollaan menossa". 3) "Mielestäni ihan ok. Naiset pystyy aivan hyvin ampumaan tasavertaisesti miesten kanssa Rankingia". 4) "Ainakin kolmen kisaan ennen finaleja aijon osallistua. Tarkoitukseni oli käydä läpi jokainen Ranking-kisa. Mielenkiintoisia ja kovatasoisia kisoja on vielä luvassa."



Tero Lindroos
Vaasan Diana-57
Tähtäinjousen 1.



Antti Tekoniemi
Teuvan Jousiampujat
Tähtäinjousen 2.

Antti Tekoniemi

1) "Kyllä tää on tosi hyvä systeemi". Näissä on aina tavoiteltavaa, joten odotan jo seuraavaa innolla". 2) "Voi olla, että kisaan tarvittaisiin mukana myös ikäkausiluokat. Siten saataisiin enemmän

porukkaa viivalle". 3) Kaksi seuraavaa R-kisaa jätän väliin koulun loppumisen takia, mutta muihin kisoihin aion kyllä osallistua".

Jari Haavisto

1) "Ei oikein vaikuta hyvältä, kun kisojen järjestelyjen laatu vaihtelee aika rajusti. Näin ei saisi olla, jotta kisa saisi todellista näkyvyyttä". Ideana kuitenkin hyvä. Jos järjestäville seuroille jäisi enemmän rahaa käteen, voisi omaakin seura innostua". 3) Tuntuu mielenkiintoiselta ja hyvältä. Olen minä jo naiselle kisan hävinnytkin. Maastossa kylläkin. 4) Ainakin niihin ensimmäisiin Kemien ja Turun ulkokisoihin.



Jari Haavisto
Porin Jousiampujat
Taljajousen 1.

Marko Lammela

1) "Tosi hyvä systeemi". Joka kisa on oikea pikkuSM-kisa. En oikein osaa enää syyttää tavallisiin kisoihin". 2) "Kyllä porukka tulee pienen alkukankeuden jälkeen innolla mukaan". 3) Hyvä idea. Naisia ei vielä ole oikein ollut, mutta kyllä he myös pikkuhiljaa kiinnostuvat näistä Ranking-kilpailuista. 4) Kaikkiin Ranking-kilpailuihin, jos pysyn terveenä".



Marko Lammela
Oulun Josimiehet
Taljajousen 2.

Anne Laurila

1) "Periaatteessa Rankingin idea on ihan ok, mutta valitettavasti käytännössä Ranking -kilpailut eivät ole mitenkään lisännyt osallistumisaktiivisuutta". 2) "Pitäsi saada useampia kisoja järjestäviä seuroja, jottei Ranking-kisoja olisi vain etelässä ja pohjoisessa". 3) "Sisäkaudella yhteinen Ranking on ihan ok, mutta ulkokaudella miehet ja naiset eivät ole todellisuudessa tasavertaisia". 4) "En vielä tiedä mihin kisoihin osallistun kesäkaudella."



Anne Laurila
Robin Hood
Talajousen 13.

Reko Heikkinen



Reko Heikkinen
Porin Jousiampujat
Tähtäinjousen 13.

1) "Yleisesti ajatellen on mukavaa, että Ranking-kilpailut ovat tavallisia kisoja vähän poikkeavammat ja laadukkaammat, mutta osallistujamäärät saivat olla vähän isommat." kisoihin". 2) "Ranking-kisamuoto on ihan hyvä, mutta ehkä jousiammuntakilpailuja pitäisi

kehittää yleisestikin sellaisiksi, että niissä viihtyisi muutkin kuin vain kilpailijat! Niissä voisi olla oheistapahtumaa myös muille mukanaolijoille". 3) "Kun ampujamäärät ovat pienet on hyvä, että saadaan naisillekin haastetta osallistua koviin kisoihin". 4) Jos täytyy valita tavallisen ja Rankingin väiltä, ammun tietysti mieluiten Ranking-kisoja. Maantiede ja aikataulut ratkaisevat!"

Marianne Kozu



Marianne Kozu
Pohjan Jousi
Tähtäinjousen 16.

1) "Lyhyesti ja ytimekkäästi hyvä systeemi". Hauskinta on ollut se, että Rankingissa ei ole ollut itsestään selviä voittajia, vaan yllätyksiäkin on jo nähty. 2) "Paha antaa vielä näin alussa mitään kehitysneuvoja. Kasotaan tämä ensimmäinen Ranking-vuosi ensin rauhassa loppuun

ja mietitään vasta sitten mitä pitää muuttaa". 3) "Olen ampunut kaikissa mahdollisissa muissakin kisoissa yleisessä sarjassa. Kesästä on vielä vaikea sanoa miten naisten ja miesten paunaerot vaikuttavat tuloksiin". 4) Kaikkiin mihin suikin vain päästään"

Ranking-ulkokausi starttaa Turun osakilpailuilla 27.5. Ulkokaudella Rankingissa ammutaan 70 metrin kierroksia yhteensä kolme. Ranking-osakilpailujen päätteeksi ammutaan alkusyksystä sisähalliolosuhteissa Ranking-finaali, sekin 70 metrin matkalta, mutt Round Robin-systeemillä, mutta ilman alkukierroksia. Toivottavasti saamme myös mediäväen kiinnostumaan Ranking-finaalista. Molempien Ranking-sarjojen voittajille on luvassa joka tapauksessa sekä mittaamatonta kunniata, että 1000 euroa selvää rahaa!



Tilanne juuri nyt

TÄHTÄINJOUSI

Sija	Ampuja	Seura	Pisteet
1.	Lindroos Tero	Diana	80
2.	Tekoniemi Antti	TeJA	70
3.	Palovaara Pepe	OJM	49
4.	Hautamäki Juhon	Pojo	48
5.	Lipponen Jari	Pojo	35
6.	Virtanen Aki	UN	33
7.	Tapanainen Pasi	Arcus	30
8.	Kangas Tomi-Matti	TJA	27
9.	Patala Teemu	TapErä	26
9.	Huhtala Juuso	Arcus	26
9.	Malinen Petri	TJA	26
12.	Kukkohovi Heli	OJM	25
13.	Heikkinen Reko	PJA	24
13.	Simula Jouko	Pojo	24
15.	Leino Jussi	Pojo	22
16.	Kosy Marianne	Pojo	19
17.	Nahkiainen Tuomo	Pojo	16
18.	Laurila Pentti	Diana	10
18.	Niittyviita Sampo	Pojo	10
20.	Tarhala Vesa	Ky-Jo	9
20.	Kuivalainen Pentti	JoJu	9
22.	Viitaoja Juha	Diana	8
23.	Piiva Mari	Pojo	8
24.	Peltola Etta	PJA	7
25.	Turunen Harri	Hood	5
25.	Reiniharju Joonas	OJM	5
27.	Vilmi Antti	Pojo	4
27.	Sunnari Matti	Pojo	4
29.	Rantanen Esa	TapErä	3
30.	Ojala Arto	OJM	2
31	Hujanen Kimmo	TapErä	1

TALJAJOUSI

Sija	Ampuja	Seura	Pisteet
1.	Haavisto Jari	PJA	85
2.	Lammela Marko	OJM	80
3.	Sallomaa Ahti	TapErä	50
4.	Humalajoki Aulis	Virtain JA	36
4.	Haavisto Nico	PJA	36
6.	Simula Rauno	Pojo	35
7.	Kivimaa Timo	Jo-Ju	31
7.	Kauppila Aleksi	Pojo	31
7.	Kosy Zoltan	Pojo	31
7.	Rantanen Timo	TapErä	31
11.	Järvenpää Marko	RJA	28
11.	Ryttyk Lauri	To-Ja	28
13.	Laurila Anne	Hood	19
13.	Ylätalo Risto	Ky-Jo	19
13.	Mäntysalo Jyri	RJA	19
13.	Jyrinki Harri	OJM	19
17.	Kallunki Keijo	JJA	15
18.	Välimäki Sauli	Pojo	14
19.	Pyökkä Juha	Diana	9
20.	Hiltunen Lasse	Pojo	7
21.	Arna Timo	Jy-Su	7
22.	Antonios Jean-Pierre	Arcus	6
22.	Vesa Merja	Toja	6
24.	Siivonen Reima	RJA	1

Tuleeko Petristä lajillemme Uusis?



Uusis? Uskomaton yhdennäköisyys, eikö totta. Pistetään Petri juttelemaan olympiakomiteaan, sillä kyllä Uusikselle rahaa varmaankin annetaan.

Mitä ihmettä? Onko Markku Uusipaavalniemi alkanut ampumaan jousella?

No ei ainakaan vielä, mutta meillä jousiampujilla on oma Uusis eli Tamperelainen Petri Malinen, joka on aivan ilmettu Uusiksen kaksoisolento!

Vaasan Ranking-kilpailussa Petri ampui itsensä kymmenenneksi ja on tällä hetkellä Ranking taulukossa neljäntenätoista. Petri tokaisi jossakin vaiheessa kisaa, ettei aijo turvautua enää estokiviin, joten hän selvästikin tähtää esikuvansa mukaisesti lajimme huipulle. Petri aloitti jousiammuntauransa kaksi vuotta sitten ja on mielestään harjoitellut melko paljon. Jousiammuntakin on matemaattisen tarkka taitolaji kuten curlingkin, mutta Petrillä on toistaiseksi vielä keskustan lähestymislinjojen laskemisessa jotakin pientä opittavaa ennen seuraavia olympialaisia. Petrin positiivisissa olemuksissa on kuitenkin selvästikin jotain samankaltaista kuin rennossa urheilusankarissamme Markku Uusipaavalniemessä. Jäädään siis kaikki odottelemaan.

TULOXSIA 2006 | TULOXSIA 2006 | TULOXSIA 2006 | TULOXSIA 2006

Kyjo 18m 7.1.2006 Kymen Jousi

NT	30n	30n	Yht.
1. Järvenpää Erja	RJA	245	227 472
T14			
1. Kokko Emma	Sai-Jo	273	284 557
T16			
1. Sorsa Tanja	Ky-Jo	249	246 495
2. Mäkelin Saara	WT	228	220 448
N			
1. Laamanen Susanna	ART	238	230 468
YT			
1. Salomaa Ahti	TapErä	294	290 584
2. Kivimaa Timo	JoJu	291	292 583
3. Järvenpää Marko	RJA	290	288 578
4. Kallunki Keijo	IJA	288	288 576
5. Erjansalo Sami	Sai-Jo	285	284 569
6. Rantanen Timo	TapErä	282	286 568
7. Rättö Seppo	TapErä	285	277 562
8. Systä Mikko	Sai-Jo	278	280 558
9. Ylätal Risto	Ky-Jo	275	277 552
10. Piiparinen Toni	Sai-Jo	273	279 552
11. Arna Timo	Jy-Su	271	266 537
12. Pekander Jouni	Piili	267	251 518
M60T			
1. Rantanen Pauli	TapErä	277	281 558
2. Tuhkanen Raimo	IJA	271	281 552
3. Edwards Paul	Piili	274	265 539
P14			
1. Hautamäki Joni	Ku-Ry	260	260 520
2. Räsänen Teemu	TapErä	259	253 512
3. Nurminen Teemu	Piili	245	238 483
4. Tura Juuso	Piili	236	237 473
5. Niskanen Vili	IJA	232	227 459
6. Karjalainen Kalle	Piili	222	200 422
7. Turkia Mika	Piili	213	192 405
P16			
1. Tiainen Eetu	Piili	223	221 444
2. Vanhala Santeri	Piili	200	187 387
3. Mustonen Aleksi	TapErä	141	134 275
Y			
1. Tarhala Vesa	Ky-Jo	274	275 549
2. Patala Teemu	TapErä	272	268 540
3. Mansuskoski Antti	Ku-Ry	268	270 538
4. Hujanen Kimmo	TapErä	267	271 538
5. Malinen Petri	TJA	266	268 534
6. Hautamäki Kari	Ku-Ry	267	257 524
7. Viitaoja Juha	Diana	265	258 523
8. Karvonen Marko	Ri-Jo	255	262 517
9. Kurki Lassi	IJA	250	265 515
10. Erkkilä Juha	TJA	256	253 509
11. Metsi Mika	Ky-Jo	246	255 501
M50			
1. Paavola Esa	Sai-Jo	258	267 525
2. Kaarlampi Veikko	Ky-Jo	258	264 522
3. Kurki Matti	IJA	254	248 502
M60			
1. Rajala Urpo	WT	263	265 528
2. Kekkonen Keijo	WT	245	259 504
3. Laine Eino	JJA	253	245 498

18m 28.1.2006 Tornion Jousiampujat

NT	30n	30n	Yht.
1. Vesa Merja	ToJA	277	274 551
2. Simoska Katja	OJM	277	273 550
T12			
1. Korhonen Anniina	PoJo	224	240 464
N			
1. Hynnen Pirkko	ToJA	215	209 424
N50			
1. Kourula Tuire	PoJo	222	208 430
YV (vaistojousi yleinen)			
1. Rautaoja Satu	OJM	243	245 488
2. Vierimaa Toivo	OJM	230	249 479
3. Kaartinen Sari	OJM	202	234 436
P14T			
1. Puuronen Pasi	LJ	173	229 402
P16T			
1. Kaartinen Esa	OJM	243	242 485
YT			
1. Ryttyk Lauri	ToJA	284	287 571
2. Lammela Marko	OJM	284	287 571
3. Hiltunen Lasse	PoJo	284	283 567
4. Kauppi Alekski	PoJo	283	282 565
5. Välimäki Sauli	PoJo	280	282 562
6. Kosy Zolta A.	PoJo	281	278 559
7. Sepponen Jaakko Jr.	OJM	262	280 542
8. Reinharju Antti	OJM	278	263 541
9. Savilampi Jani	OJM	268	266 534
10. Rauman Esa	OJM	262	271 533
11. Heikkinen Jouni	RTJ	261	270 531
M60T			
1. Arbelius Teuvo	OJM	279	281 560
2. Maronen Seppo	ToJA	281	277 558

3. Sepponen Jaakko Sr.	RTJ	273	261	53
P12				
1. Saviaro Mikko	LJ	238	221	459
2. Laine Jere	ToJA	197	218	415
P14				
1. Niittyviita Sampo	PoJo	275	279	554
2. Turpeinen Teemu	PoJo	262	269	531
3. Reinharju Joonas	OJM	259	254	513
4. Kokkila Henri	ToJA	249	256	505
5. Tapalinen Ville	PoJo	237	223	460
P16				
1. Ojala Arto	OJM	234	244	478
2. Alatalo Antti	ToJA	88	93	181
M18				
1. Juustovaara Alexander	ToJA	265	260	525
2. Myllynen Mikko	ToJA	231	234	465
Y (tähtäjäjouset yleinen)				
1. Simula Jouko	PoJo	288	285	573
2. Lipponen Jari	PoJo	288	278	566
3. Palovaara Pepe	OJM	277	289	566
4. Hautamäki Juho	PoJo	276	269	545
5. Leino Jussi	PoJo	270	271	541
6. Nahkikaisoja Tuomo	PoJo	262	278	540
7. Pöhtila Tomi	LJ	266	265	531
8. Kosy Marianne	PoJo	264	266	530
9. Möttönen Juhani	Sulka	264	250	514
10. Lähdemäki Toni	OJM	242	236	478
11. Tapio Rauno	PoJo	206	222	428
M50				
1. Vilmi Antti	PoJo	263	265	528
2. Sunnari Matti	PoJo	263	257	520
M60				
1. Färm Erkki	Sulka	261	262	523
2. Hotti Juhani	LJ	254	252	506
3. Kinnunen Markku	PoJo	243	254	487
M70				
1. Juurinen Eino	LJ	198	192	390

Kupittaa 18m Star, Turku 4.2.2006 Arcus

YT	30n	Yht.
1. Haavisto Jari	PJA	292 291 583
2. Järvenpää Marko	RJA	287 288 575
3. Mäntyselä Jyri	RJA	267 285 572
4. Salomaa Ahti	TapErä	282 288 570
5. Haavisto Nico	PJA	285 283 568
6. Rantanen Timo	TapErä	282 286 568
7. Ylätal Risto	Ky-Jo	279 273 552
8. Kari Hannu	Hood	268 274 542
Y		
1. Huhtala Juuso	Arcus	285 276 561
2. Tarhala Vesa	Ky-Jo	274 283 557
3. Patala Teemu	TapErä	276 277 553
4. Kangas Tomi-Matti	TJA	280 269 549
5. Tapanainen Pasi	Arcus	270 275 545
6. Malinen Petri	TJA	275 269 544
7. Viljo Keijo	TJA	265 273 538
8. Metsi Mika	Ky-Jo	266 266 532
9. Viitanen Aki	UN	267 263 529
10. Pihlaja Veikko	UN	272 252 530
11. Rantanen Pertti	Arcus	264 265 529
12. Järvinen Raimo	Hu-Ja	257 267 524
13. Erkkilä Toni	PJA	247 263 510
14. Laakso Jukka	ART	254 249 503
M60T		
1. Rantanen Pauli	TapErä	284 280 564
2. Rautio Hannu	Si-Su	279 276 555
3. Leivonen Keijo	EB5	271 273 544
4. Siivonen Reijo	RJA	259 262 521
M50T		
1. Rättö Seppo	TapErä	285 282 567
2. Siivonen Reima	RJA	275 274 549
3. Laaksonen Veijo	RJA	271 270 541
N		
1. Peltola Etta	PJA	281 262 543
2. Lempiäinen-Koponen Pikita	Arcus	262 259 521
3. Laamanen Susanna	ART	255 262 517
4. Heino Taina	Arcus	255 241 496
5. Hautajoki Anne	TapErä	230 241 471
NT		
1. Leivonen Marja	TapErä	251 256 507
YV		
1. Lahtinen Riku	TapErä	216 228 444
2. Marjakoski Mira	PJA	189 193 382
P12		
1. Järvinen Jere	Hu-Ja	107 78 185
P14		
1. Ranta Oscar	Arcus	267 275 542
2. Nähti Ville	LoJA	259 233 492
P14T		
1. Järvenpää Lauri	RJA	272 257 529
2. Penttinen Sami	WT	244 251 495
3. Rantti Vesa	WT	198 211 409

T16				
1. Sorsa Tanja	Ky-Jo	251	251	502
2. Mäkelin Saara	WT	248	227	475
P16				
1. Leiritie Tommi	Arcus	267	268	535
M18				
1. Savolainen Sami	LoJA	247	208	455
2. Pouttu Mikko	LoJA	158	217	375
N50				
1. Huttunen Leena	Ki-Jä	235	236	471
2. Kuusma Hilka	Arcus	227	217	444
M50				
1. Viitanen Jari	TJA	282	274	556
2. Äman Mauri	Ki-Jä	244	249	493
MTB				
1. Kinnunen Osmo	Si-Su	289	292	581
2. Antonios Jean-Pierre	Arcus	280	72	352

City Sport 18m 12.2.2006 KemiPohjan Jousi

YT		30n	30n	Yht.
1. Salomaa Ahti	TapErä	291	293	584
2. Haavisto Jari	PJA	295	288	583
3. Simula Rauno	PoJo	290	288	578
4. Kauppi Alekski	PoJo	290	288	578
5. Järvenpää Marko	RJA	288	287	575
6. Ryttyk Lauri	ToJA	285	288	573
7. Rantanen Timo	TapErä	286	285	571
8. Kosy Zoltan	PoJo	283	281	564
9. Haavisto Nico	PJA	280	284	564
10. Hiltunen Lasse	PoJo	278	279	557
11. Reiniharju Antti	OJM	277	278	555
12. Dubatscheff Jussi	OJM	274	278	552
13. Savilampi Jani	OJM	254	255	509
Y				
1. Lindroos Tero	Diana	284	290	574
2. Lipponen Jari	PoJo	289	282	571
3. Hautamäki Juho	PoJo	286	277	563
4. Nahkikaisoja Tuomo	PoJo	282	275	557
5. Hartikainen Pekka	LJ	254	272	526
6. Möttönen Juhani	Sulka	268	256	524
7. Tapio Rauno	PoJo	239	244	483
N18T				
1. Nousiainen Mari	PoJo	159	222	381
NT				
1. Vesa Merja	ToJA	276	278	554
T12				
1. Korhonen Anniina	PoJo	243	242	485
N				
1. Kukkohovi Heli	OJM	279	282	561
2. Peltola Etta	PJA	280	276	556
3. Huttu Heli	OJM	272	265	537
4. Kosy Marianne	PoJo	262	272	534
5. Leino Noora	PoJo	238	244	482
6. Hynnen Pirkko	ToJA	239	226	465
N50				
1. Kourula Tuire	PoJo	241	231	472
2. Huttunen Leena	Ki-Jä	237	230	467
3. Puuronen Pasi	LJ	250	240	490
M50				
1. Juurinen Eino	ToJA	263	265	528
2. Ojala Arto	OJM	243	239	482
3. Myllynen Mikko	ToJA	236	215	451
M60				
1. Juurinen Eino	ToJA	263	265	528
2. Ojala Arto	OJM	243	239	482
3. Myllynen Mikko	ToJA	236	215	451
M70				
1. Juurinen Eino	ToJA	263	265	528
2. Ojala Arto	OJM	243	239	482
3. Myllynen Mikko	ToJA	236	215	451

18 m 25.2.2006 Itin Jousiampujat

YV	30n	30n	Yht.
1. Onatsu Jari	Si-Su	253	262 515
YT			
1. Kullström Rasmus	Si-Su	286	293 579
2. Erjansalo Sami	Sai-Jo	289	287 576
3. Järvenpää Marko	RJA	286	288 574
4. Systä Mikko	Sai-Jo	280	283 563
5. Pekander Jouni	Piili	283	277 560
6. Hämläinen Jari	Piili	275	284 559
7. Arna Timo	Jy-Su	277	281 558
8. Piiparinen Toni	Sai-Jo	269	277 546
Y			
1. Kangas Tomi-Matti	TJA	278	281 559
2. Tarhala Vesa	Ky-Jo	271	283 554
3. Patala Teemu	TapErä	277	275 552
4. Kammonen Esa	TJA	278	269 547
5. Ronkanen Perttu	Pu-Jo	267	267 534
6. Laakso Arto	Ky-Jo	253	278 531
7. Malinen Petri	TJA	258	265 523
8. Särkilampi Jari	Ramses	251	261 512
9. Karvonen Marko	Ri-Jo	262	250 512
10. Metsi Mika	Ky-Jo	252	258 510
11. Ylätalo Risto	Ky-Jo	252	257 509
12. Kurki Lassi	IJA	253	253 506
13. Kantonen Mikael	IJA	256	247 503
14. Kaajander Mika	Piili	249	249 498
15. Belkin Mirko	Ramses	236	220 456
NT			
1. Järvenpää Erja	RJA	271	268 539
2. Leivonen Arja	TapErä	273	256 529
T14			
1. Sorsa Tanja	Ky-Jo	281	274 555
2. Kokko Emma	Sai-Jo	267	271 538
N50			
1. Korpela Arja	IJA	244	263 507
2. Huttunen Leena	Kiujä	241	237 478
P14T			
1. Järvenpää Lauri	RJA	261	248 509
2. Penttinen Sami	WT	245	244 489
M60T			
1. Rautio Hannu	Si-Su	282	279 561
2. Jansson Sjö	Ramses	270	276 546
3. Julkenen Risto	Pu-Jo	264	279 543
4. Edwards Paul	Piili	259	278 537
5. Tuhkanen Raimo	IJA	268	264 532
P14			
1. Räsänen Teemu	TapErä	276	265 541
2. Kinnunen Pekko	Taimi	253	259 512
3. Vesikko Markus	Sai-Jo	254	247 501
4. Tura Juuso	Piili	238	257 495
5. Nurminen Teemu	Piili	249	237 486
6. Niskanen Veli	IJA	233	247 480
7. Lyyra Niko	Taimi	205	210 415
P16			
1. Leiritie Tommi	Arcus	261	246 507
2. Tiainen Eetu	Piili	261	244 505
3. Vanhala Santeri	Piili	207	235 442
M50			
1. Paavola Esa	Sai-Jo	267	276 543
2. Rytkölä Martti	IJA	267	252 519
3. Kaarlamäki Veikko	Ky-Jo	256	263 519
4. Kurki Matti	IJA	251	239 490
5. Vuorinen Pekka	IJA	239	244 483
6. Aunan Mauri	Kiujä	235	243 478
M60			
1. Jattu Juhani	Ri-Jo	265	247 512
2. Rajala Urpo	WT	255	256 511
3. Kekkonen Keijo	WT	252	241 493
M70			
1. Houti Paavo	Sai-Jo	246	239 485
2. Iittila Viljo	Lin-Su	197	197 394

TULOKSIA 2006 | TULOKSIA 2006 | TULOKSIA 2006 | TULOKSIA 2006

7. Kinnunen Pekko	LiTai	228	250	478
8. Turkia Mika	Piili	222	245	467
9. Kaivola Mikko	Amarco	198	211	409

P16				
1. Leiritie Tommi	Arcus	257	274	531
2. Tainen Eetu	Piili	263	256	519

M18				
1. Heino Jani	LoJA	247	252	499
2. Pouttu Mikko	LoJA	171	235	406

Y				
1. Patala Teemu	TapErä	278	284	562
2. Kammonen Esa	TJA	276	266	542
3. Virtanen Aki	UN	269	271	540
4. Malinen Petri	TJA	265	274	539
5. Kangas Tomi-Matti	TJA	271	258	529
6. Särkilampi Jari	Ramsey	263	266	529
7. Yläalo Risto	Ky-Jo	266	262	528
8. Karvonen Marko	Ri-Jo	262	261	523
9. Rautiainen Markku	EB5	256	267	523
10. Pihlava Veikko	Arcus	252	269	521
11. Viilo Keijo	TJA	258	263	521
12. Kantonen Mikael	IJA	265	250	515
13. Erkkilä Toni	PJA	264	251	515
14. Erkkilä Juhani	TJA	259	251	510
15. Kurki Lassi	IJA	255	249	504
16. Rantanen Pertti	Arcus	247	255	502
17. Jokinen Matti	WT	245	257	502
18. Turunen Harri	Hood	247	255	502
19. Ohman Petri	WT	246	252	498
20. Ormio Aarne	WT	253	243	496
21. Hakkarainen Arto	LiTai	227	264	491
22. Metsi Mika	Ky-Jo	255	226	481
23. Yletyinen Jari	TapErä	232	227	459
24. Belkin Mirko	Ramsey	205	228	433

M50				
1. Rytölä Martti	IJA	268	278	546
2. Viitanen Jari	TJA	266	268	534
3. Paavola Esa	Sai-Jo	266	257	523
4. Vuorinen Pekka	IJA	256	253	509
5. Kurki Matti	IJA	264	241	505
6. Aman Mauri	Kiujänne	247	252	499
7. Seikkula Pekka	RJA	239	246	485
8. Nurminen Ari	WT	232	193	425

M60				
1. Tamminen Tapio	ART	262	252	514
2. Salminen Raimo	Ri-Jo	252	234	486
3. Laine Eino	IJA	230	247	477

M70				
1. Iittilä Viljo	Lin-Su	194	208	402

Ouluhalli-kisa18m(Star)
8.3.2006 Oulun Jousimiehet

Y, alkukilpailu		18m	18m	Yht.
1. Lipponen Jari	Pojo	286	278	564
2. Kukkohovi Heli	OJM	280	274	554
3. Tarhala Vesa	Ky-Jo	281	273	554
4. Leino Jussi	Pojo	273	275	548
5. Vierimaa Toivo	OJM	261	284	545
6. Juusola Janne	OJM	272	271	543
7. Palovaara Pepe	OJM	270	272	542
8. Hautamäki Juhani	Pojo	260	277	537
9. Nahkiasoja Tuomo	Pojo	255	274	529
10. Hartikainen Pekka	LJ	263	261	524
11. Alatalo Jaakko	Hau-Ve	255	261	516
12. Metsi Mika	Ky-Jo	264	248	512
13. Taskila Timo	ToJA	251	260	511
14. Pohtila Tomi	LJ	236	261	497
15. Lähdemäki Toni	OJM	241	255	496
16. Mottönen Juhani	Sulka	252	242	494

Y, lopputulokset				
1. Lipponen Jari	Pojo	117	110	117
2. Tarhala Vesa	Ky-Jo	112	112	113
3. Leino Jussi	Pojo	112	108	113
4. Kukkohovi Heli	OJM	116	111	107
5. Palovaara Pepe	OJM	111		
6. Vierimaa Toivo	OJM	111		
7. Juusola Janne	OJM	106		
8. Hautamäki Juhani	Pojo	86		

N, alkukilpailu		18m	18m	Yht.
1. Huttu Heli	OJM	276	277	553
2. Kärkkäinen Tiina	OJM	259	263	522
3. Haataja Satu	Ka-Jo	257	254	511
4. Kaartinen Sari	OJM	254	240	494

N, lopputulokset				
1. Kärkkäinen Tiina	OJM	108	111	
2. Huttu Heli	OJM	114	104	
3. Kaartinen Sari	OJM	94	105	
4. Haataja Satu	Ka-Jo	100	101	

P12, alkukilpailu		18m	18m	Yht.
1. Reinharju Joonas	OJM	253	248	501
2. Saviaro Mikko	LJ	244	252	496
3. Huhtanen Ville	Sulka	215	201	416
4. Mattila Lauri	Sulka	193	186	379
5. Träskelin Joonas	Sulka	167	197	364

P12, lopputulokset				
1. Reinharju Joonas	OJM	105	107	
2. Saviaro Mikko	LJ	94	101	
3. Huhtanen Ville	Sulka	82	109	
4. Mattila Lauri	Sulka	74	54	

T12		18m	18m	Yht.
1. Korhonen Anniina	Pojo	233	267	500
2. Vikström Soile	Sulka	230	215	445

P14, alkukilpailu				
1. Vikström Antti	Sulka	283	268	551
2. Niittyviita Sampo	Pojo	276	272	548
3. Turpeinen Teemu	Pojo	264	271	535
4. Tapalinen Ville	Pojo	258	259	517
5. Lehtola Rami	Sulka	258	253	511
6. Hellberg Zacharias	Sulka	245	245	490
7. Kakkila Henri	ToJA	247	240	487
8. Savallampi Anssi	Sulka	203	209	412

P14, lopputulokset				
1. Niittyviita Sampo	Pojo	116	111	
2. Tapalinen Ville	Pojo	112	96	
3. Vikström Antti	Sulka	108	115	

T14				
1. Mattila Roosa	Sulka	216	199	415
P16		18m	18m	Yht.

1. Haasiomäki Mika-Petteri	Sulka	192	214	406
2. Manninen Taneli	Sulka	173	146	319

M18				
1. Ojala Arto	OJM	254	249	503
2. Myllynen Mikko	ToJA	246	192	438

M50, alkukilpailu				
1. Sunnari Matti	Pojo	269	272	541
2. Vilmi Antti	Pojo	245	250	495
3. Aman Mauri	Kiujänne	230	263	493
4. Tuononen Pekka	Joutsi	232	182	414

M50, lopputulokset				
1. Sunnari Matti	Pojo	101	111	
2. Vilmi Antti	Pojo	99	102	
3. Aman Mauri	Kiujänne	97	99	
4. Tuononen Pekka	Joutsi	87	93	

N50				
1. Huttunen Leena	Kiujänne	250	246	496
2. Kourula Tuire	Pojo	243	252	495
3. Tuononen Tuula	Joutsi	197	158	355

M60, alkukilpailu				
1. Hotti Juhani	LJ	269	267	536
2. Kärkkäinen Teuvo	Pojo	243	256	499
3. Kinnunen Markku	Pojo	237	256	493
4. Halttunen Pertti	Pu-Jo	191	204	395

M60, lopputulokset				
1. Kärkkäinen Teuvo	Pojo	101	108	
2. Hotti Juhani	LJ	103	96	
3. Halttunen Pertti	Pu-Jo	64	95	
4. Kinnunen Markku	Pojo	95	85	

M70				
1. Juurinen Eino	LJ	204	197	401

Y, alkukilpailu				
1. Kauppi Alekski	Pojo	293	290	583
2. Ryttyk Lauri	ToJA	288	290	578
3. Lammela Marko	OJM	282	290	572
4. Holappa Mikko	OJM	279	287	566
5. Sepponen Jaakko	OJM	282	283	565
6. Jyrinki Harri	OJM	280	284	564
7. Kalkajä Jukka	OJM	279	281	560
8. Simoska Katja	OJM	279	278	557
9. Hiltunen Lasse	Pojo	278	272	550
10. Maronen Seppo	ToJA	273	277	550
11. Dubatscheff Jussi	OJM	276	268	544
12. Reinharju Antti	OJM	264	278	542
13. Vesa Merja	ToJA	265	266	531
14. Aarekorpi Jarkko	OJM	232	226	458

Y, lopputulokset				
1. Kauppi Alekski	Pojo	116	117	114
2. Ryttyk Lauri	ToJA	116	116	112
3. Lammela Marko	OJM	113	113	116
4. Holappa Mikko	OJM	111	114	111
5. Simoska Katja	OJM	112		
6. Kalkajä Jukka	OJM	111		
7. Jyrinki Harri	OJM	109		
8. Sepponen Jaakko	OJM	107		

P14 T				
1. Puuronen Pasi	LJ	247	263	510

P16 T				
1. Kaartinen Ilpo	OJM	239	221	460

M60 T				
1. Sepponen Jaakko	RTJ	279	280	559
2. Eskola Jorma	OJM	261	273	534

YV				
1. Rautaoja Satu	OJM	248	245	493

Ranking 18m Vaasa 11.3. 2006

Yleinen		30n	30n	yht.	1/8.	1/4.	1/2.	kulta/pronssi
1. Tero Lindroos	Diana	282	286	567	113	112	113	116
2. Aki Virtanen	UN	266	274	540	115	110	110	105
3. Antti Tekoniemi	Teja	279	283	562	110	114	113	112
4. Juuso Huhtala	Arcus	266	285	551	114	110	109	109
5. Reko Heikkinen	PJA	283	276	559	110	114		
6. Teemu Patala	Tap.Erä	280	278	558	107	109		
7. Pentti Laurila	Diana	282	286	568	113	107		
8. Pentti Kuivalainen	JoJu	279	281	560	111	105		
9. Juhani Viitaoja	Diana	275	277	552	112			
10. Marianne Kosy	Pojo	271	257	528	109			
11. Petri Malinen	TJA	249	283	532	109			
12. Harri Turunen	Hood	259	277	536	108			
13. Pasi Tapanainen	Arcus	277	282	559	107			
14. Pepe Palovaara	OJM	271	273	544	105			
15. Tomi-Matti Kangas	TJA	274	276	550	102			
16. Etta Peltola	PJA	254	268	522	88			
17. Laura Perälä	JoJu	258	263	521				
18. Matias Kontio	KuRy	258	259	517				
19. Aila Laurila	Diana	254	257	511				
20. Petri Vainionpää	KuRy	252	257	509				
21. Veikko Pihlaja	Arcus	267	242	509				
22. Jaana Liukkonen	JoJu	233	234	467				

YT		30n	30n	yht.	1/8.	1/4.	1/2.	kulta/pronssi
1.	Jari Haavisto	PJA	293	294	587	118	119	118 115
2.	Niko Haavisto	PJA	286	284	570	115	115	114 110
3.	Marko Lammela	OJM	288	287	575	114	115	115 115
4.	Ahti Salomaa	Tap.Erä	287	292	579	116	114	111 113
5.	Aulis Humalajoki	Virt. ja	284	283	567	113	114	
6.	Timo Kivimaa	JoJu	288	286	574	113	113	
7.	Jyri Mäntysalo	RJA	286	287	573	116	113	
8.	Keijo Kallunki	JJA	287	286	573	114	112	
9.	Alekski Kauppi	PoJo	291	283	574	114		
10.	Zoltan Kosy	PoJo	283	285	568	113		
11.	Risto Yläalo	KyJo	278	282	560	113		
12.	Anne Laurila	Hood	284	285	569	112		
13.	Marko Järvenpää	RJA	288	288	576	112		
14.	Juha Pyllkä	Diana	289	281	570	111		
15.	Harri Jyrinki	OJM	286	285	571	111		
16.	Reima Siivonen	RJA	280	277	557	110		
17.	Kari Jalonen	JoJu	278	27	555			
18.	Timo Arna	JySu	275	273	548			
19.	Kari Hakoranta	Diana	271	276	547			
20.	Aarre Lindroos	Diana	268	273	541			

Sulan junioritoiminnasta ja tavoitteista

junioriasiaa



Sulan junnut Oulun kisoissa 18.3. Sulkalaisia junnua mukana oli 11, joista 9 ensikertalaista. Kuvassa Anssi Savallampi, Zacharias Hellberg, Ville Huhtanen, Rami Lehtola, Antti Vikström, Soile Vikström, Roosa Mattila, Mika Haasiomäki ja Joonas Träskelin

Sulka on pieni Oulaisissa toimiva jousi-ammuntaseura, josta perustamisestaan 50-luvun alusta lähtien on harvakseltaan noussut jopa kansainvälisen tason ampujia. Menestyksekkäin on vasta 80 vuotta täyttänyt MM-mitalisti ja Suomen ensimmäinen suurmestari Impi Hartikainen. Suurmestaruuden saavutti toisena Tapio Rautavaara.

Vuonna 2005 seurassa oli 10 jäsentä, joista junnua 2. Saman vuoden syksyllä pidimme junnujen peruskurssin. Kurssin kesto oli 10 x 1h ja hinta 30 euroa. Otimme alun perin mukaan 12 junnua tilojen pienuuden, välineiden vähäisyyden ja ohjaajien rajallisuuden vuoksi. Kurssin alussa hyväksyimme mukaan pari uutta tulokasta kaveruuteen perustuen.

Peruskurssi

Kurssin ajasta suurin osa oli ampumista erilaisten pelien ja leikkien muodossa CD:lle kokoamani materiaalin ideoita mukaillen. Esimerkkinä kisoistamme on myöhemmässä tekstissä pikkujoulukisa.

Jokainen tunti alkoi alkuverryttelyllä ja päättyi kisaan, jossa selvitettiin "Illan Tarkin". Yleensä kisa ratkaistiin yhdellä nuolella, jotta sattuma tuotti kurssin aikana monta eri ampujaa illan tarkimmaksi.

Välineiden hankinnan helpottamiseksi teimme jokaiselle henkilökohtaisen luettelon hänellä sopivista välineistä kustannusarvioineen ja välinekauppiaiden yhteystietoineen. Muis-taakseni kaksi junnua hankki välineet näin. Määrä oli mielestämme kuitenkin junnujen innokkuuteen verrattuna kovin pieni. Siksi markkinoimme vanhemmille seuramme pikkujoulussa yhteistilausta, jonka seurauksena noin 10 junnua sai välineet.

Joulukuun pikkujoulussa palkittiin Sulan menestyneitä ampujia ja pidettiin junnujen ja heidän vanhempiansa välinen kisa. Paikalle saapunut lehtimies palkittiin pienellä jousiampujapatsaalla "kiitokseksi myönteisestä suhtautumisesta jousiampuntaan". Kilpailun kulku oli seuraava. Junnut olivat toinen joukkue ja vanhemmat toinen. Molemmilla joukkueilla oli yhteensä yhtä monta nuolta käytössä. Molemmilla joukkueilla oli

samanlaiset taulut (6 / joukkue). Ne olivat kartongista leikattuja erikokoisia ja erivärisiä ympyröitä. Voittajaksi selviytyi joukkue, joka sai ensimmäisenä jokaiseen omaan tauluunsa kolme osumaa. Kummastakin joukkueesta viivalla oli yhtä aikaa vain yksi ampuja toisten odottaessa vuoroaan odotuslinjalla. Ammuntanopeus oli vapaa. Viivalla ollut sai ampua vain yhden nuolen, jonka jälkeen seuraava tuli rauhallisesti ampumaan omansa. Joukkueet saivat sopia etukäteen mihin tauluun kukin nuolensa ampuu. Seuraavan päivän lehdestä saimme lukea junnujen voittaneen 6-0!

Nuolimerkit

Peruskurssin päätyttyä meillä on junnuilta tiistaisin 18 - 20. Junnut suorittavat silloin Pirkka Elovirran Fitalle suunnittelemaa nuolimerkkejä. Nuolimerkkejä on viisi erilaista: valkoinen, musta, sininen, punainen ja keltainen nuoli. Jokaisella merkillä on tietyt vaatimukset esim. tulokseen, ammunta-tekniikkaan, käyttäytymiseen, turvallisuuteen tai välineisiin liittyen. Merkkien suorittaminen



Marjo Vikström Sulan junnujen huoltojoukoissa Oulussa.

aloitetaan alimmasta merkistä (valkoinen) ja seuraava korkeampi merkki voidaan suorittaa noin kahden kuukauden kuluttua. Merkkisuoritukset tuovat tavoitteellisuutta ja järkevyyttä junnuiltoihin. Harjoituksiin tullessaan ohjaaja ja junnu tietävät yhteisen tavoitteensa. Vaatimukset ovat osin niin "kovat", että suurin osa kilpailevista aikuisista ei saa edes alinta, eli valkoista merkkiä kunnolla suoritettua! Merkkien ensimmäinen suoritusviikko on viikko 13. Nyt hiomme tekniikkaa siihen kuntoon, että merkkisuoritus mahdollistuu. Jos jokin osasuoritus ei onnistu, sitä saa yrittää uudestaan sopimalla asia seuran ohjaajan kanssa.

10-kisa

Merkkisuorituksiin liittyy oleellisesti tulos. Tuloksen ammunne kirjenvaihtokisassa muiden mukaan liittyvien seurojen kanssa. Ensimmäinen laajempi kisa on viikolla 13. Kirjekisaa testasimme aiemmin Piilin ja Sulan junnujen kisassa, jonka Piili voitti suvereenisti. Kotkan pojat pöllyyttivät Sulan höyheniä lähes 300 pisteellä. Säännöt on yritetty laatia niin väljiksi, että mukaan pääsisi mahdollisimman monta seuraa tekemään ja kokemaan yhdessä mitä tavoitteellisuus konkreettisesti voi merkitä. Ampuja voi suorittaa korkeintaan yhden merkin 10-kisan suorituspäivien välillä.

Yksi kisan tavoitteista on, että seurat saisivat koottua vähintään kymmenen junnuja ampumaan kisaa. Kun sellaisia seuroja on vähintään kolme, laitetaan seurat 10-kisassa kahteen luokkaan, nimittäin A-luokka ja B-luokka. Kisan tarkemmat säännöt ja osa tavoitteista on toisaalla. Liittykää mukaan. Edellä kirjoitetulla tavalla toimien Oulun kilpailuihin 18.3.2006 seurastamme ilmoittautui 11 junioriampujaa, joista ensikertalaisia on 9. Viime vuonna seurastamme osallistui kisoihin vain kaksi junioria (omat lapsemme). Ehkä toimintatavoissa on jotain hyvääkin. Jatkon

ratkaisee paljolti se, miten kansallinen kilpailusysteemi ja kilpailujen järjestelyt vastaavat junnujemme odotuksia. Sen tiedän, että tavoitteita niissä on oltava, eikä pitkästymiseen ole varaa!

Kansallinen kilpailu

Kilpailujärjestelmän pitäisi olla tavoitteellista ja taitoihin perustuvaa mahdollista omaa tahtia tapahtuvan edistys- ja tiukkojen pudotuskilpailujen ampumisen. Huomattavasti useamman ampujan on päästävä nuoresta alkaen mukaan pudotuskilpailuihin. Aloituskynnystäkin voitaisiin madaltaa 16v luokista ylöspäin. Alla olevassa taulukossa on yksi luokkajakomalli, jossa tähtäinjousen 16 luokkaa on muutettu 5:ksi. Luokkia ovat A, B, C, D ja E. Junnut (12, 14, 16) aloittavat nousunsa E-luokasta ja aikuiset D-luokasta. Noustakseen sarjassa ylöspäin ampujan on saavutettava tietty osumatarkkuus. Jos kauden aikana ei käy kisoissa tai tulokset eivät vastaa sarjan vaatimuksia, ampuja putoaa alempaan luokkaan.

Kun ylittää nousurajan, luokkaa on vaihdettava. Jos putoamisrajaa ei saavuta kertaakaan, putoaa alempaan luokkaan Junnut (alle 16v) aloittavat E-luokasta ja aikuiset D-luokasta, joka on myös heidän alin luokkansa.

Pudotteluissa ammutaan kahdessa sarjassa a) täpliin A-, B- ja C-luokka yhdistettynä b) 60 cm:n koko tauluun D- ja E-luokka yhdistettynä.

Luokka ammutaan erikseen sisällä ja ulkona. Kun ylittää nousurajan kahdesti,



Mika Haasiomäki harjoittelee Noptelin avulla.

luokkaa on vaihdettava ylempään, ellei halua jäädä siihen luokkaan, jossa SE:t noteerataan.

Jos putoamisrajaa ei saavuta kertaakaan, putoaa alempaan luokkaan. Aikuisten alin on D-luokka.

Junnut aloittavat E-luokasta ja aikuiset D-luokasta, joka on myös heidän alin luokkansa.

Edellä kuvattu malli nostaa ampujakyvut esille koulutettujen valmentajien huostaan valtakunnalliseen valmennusryhmään. Varmasti mallissa on myös ongelmia, mutta mottona on ollut vanha urheilullinen totuus: "Jos matkit muita, varmistat pysymisesi toisten perässä. Jos luot tai kehität jotakin omaa, sinulla on mahdollisuus päästä eturiviin."

Jousiampujalehti | Pentti Vikström | Sulka

1. Sisällä 18 m

Luokka	Taulu	Nousuraja	Putoamisraja	Nyt ampuva aloittaa seuraavasti
A	täplä		<550	yleinen (A)
B	40cm	2x550	<500	N, M50, M18, (B)
C	40cm	2x500	<450	N50,..., M60,..., N18, 16 (C)
D	60cm	2x550	<500	14 (D)
E	60cm	2x500		12 (E)

2. Ulkona Fita-kierros.

Luokka	Matkat	Nousuraja	Putoamisraja
A	90, 70, 50, 30	<1150	
B	70, 60, 50, 30	1200	<1200
C	60, 50, 40, 30	1200	<1200
D	50, 40, 30, 20	1200	<1200
E	40, 30, 30, 20	1200	

3. Ulkona 70-kierros.

Luokka	Matkat	Taulu	Nousuraja	Putoamisraja
A	70	122cm		<600
B	70	122cm	600	<600
C	60	122cm	600	<600
D	50	122cm	600	<600
E	40	122cm	600	

Pudotteluissa

- a) A ja B yhdessä sarjassa 70m:ltä.
b) C, D ja E yhdessä sarjassa 40m:ltä!

Riihimäen sisäkisa kevään suurin

Kilpailuista



Riihimäki on ollut jo monen vuoden ajan yksi suosituimmista sisäkilpailupaikkakunnista. Keskeisen sijaintinsa vuoksi Riihimäelle tullaan Suomen jokaisesta suunnasta; etelästä, pohjoisesta, idästä ja lännestä. Tänä vuonna Riihimäen palloiluhallissa pidettyyn 18 metrin kansalliseen 60 nuolen kilpailuun osallistui ennätyskelliset 92 ampujaa.

Korkea osallistujamäärä, mutta matalahko tulostaso

Suuresta kilpailijamäärästä huolimatta tähtäinjousen tulostaso Riihimäellä jäi

verrattain matalaksi. Molempien yleisten sarjojen voittajat kuitenkin ampuivat kohtalaisesti eli tähtäinjousessa Teemu Patalan voittotulos oli 562 pistettä, mutta toiseksi tullut hävisi hänelle jopa 20 pistettä! Kolmanneksi tullee oli 540 pistettä. Taljajousessa Jari Haavisto ampui voittotulokseksi 583 pistettä, kun taas taljakakkosella oli 579 pistettä ja kolmosella piste vähemmän!

Nämä kevään suosituimmat sisäkisat ammutaan ensi vuonnakin melkoisella varmuudella, vaikka Riihimäen halli onkin huhujen mukaan menossa täysremonttiin.



Tiesitkö että ?

Suomen Jousiampujain Liitto on kansainvälisen jousiammuntaliiton Fitan (=Federation International de Tir l'Arc) jäsenliitto. Alla Fitin nettisivuilta vapaasti käännetty tietoisku.

Fita palvelee ja edistää maailmanlaajuisesti jousiammuntaurheilua yli 140 jäsenliitonsa yhteistyökumppanina olympiahengessä ja -periaattein.

Sen tarkoituksena on yhteisten kilpailusääntöjen avulla mahdollistaa maailmanmestaruustasoisien ja muiden kansainvälisten

arvokilpailujen järjestäminen. Fita pyrkii kaikin keinoin parantamaan jousiammunnan yleistä tunnettua medioiden avulla ja auttaa näin jäseniään sponsoreiden etsinnässä. Fita haluaa edistää maailmanlaajuisesti eettisesti kestäväää ja dopingista vapaata urheiluhenkeä nuorten, huippu-urheilijoiden ja harrastajajousiampujien kesken.

Jousiammunta on ollut osa kansainvälistä olympialiikettä jo vuonna 1900 ja jousiammunta on ollut uudelleen olympialajina vuoden 1972 Münchenin kisoista lähtien. Fita on järjestänyt maailmanmestaruuskilpailuja perustamisestaan vuodesta 1931 lähtien ja sillä on ollut vuodesta 1991 alkaen 8 jousiammuntalajia maailmanmestaruusohjelmassaan. Vuonna 2006 Fita aloitti uuden mielenkiintoisen World Cup-kilpailusysteemin.

Jousi kuin pääsky



5.99
New Age Bow
Fiber Production

Italiassa esiteltiin noin vuosi sitten mielenkiintoinen keskiosauutus FiberBow. Sen paino on noin 600gr eli noin puolet metallikeskiön painosta Se on jopa kevyempi kuin Rolan. Valmistuksessa on käytetty jäykisteenä hiilikuitua, minkä seurauksena keskiosia on todella jäykkä. Pituus on 25". Hoytin tyyppiset lavat napsahtavat hyvin paikoilleen ja jos lavat ovat suorat, myös koko jousi on suora. Paunojen säätöä keskiössä on saman verran kuin muissakin säädettävissä jousissa. Sivusuunnan säätöä keskiössä ei ole. Myöskään ylä- tai alastabia ei ole mahdollista kiinnittää jouseen. Sen sijaan keskistabin kierreosa jatkuu keskiön taakse, joten sinne voi halutessaan lisätä painoa tai vaimentimia. Sinällään vaimentimien tarve voi olla vähäinen käytetyistä materiaaleista johtuen. Jousen ääni on huomattavan hiljainen. Erinomainen keskiö ainakin niille, joilla on ongelmia saada olkapäitä pysymään alhaalla. Jousta ja jälleenmyyjistä on lisätietoa sivulla www.fiberproduction.com.

Impi Hartikainen 80 vuotta!

Henkilökuvassa

Impi Hartikainen täytti helmikuun alussa 80 vuotta. Hän syntyi Limingassa 10-lapsiseen perheeseen. Kansakoulumenestys oli hyvä, mutta suurperheen lapsena hänellä ei ollut taloudellisia mahdollisuuksia jatkaa koulunkäyntiään oppikouluun. Sodan jälkeen hän muutti Oulaisiin, jossa tapasi konttoritöissä tulevan miehensä Sulho Hartikaisen. Heidät vihittiin vuoden 1947 juhannuksena Kristiinankaupungissa, jossa oli yksi Sulhon isän Armas Hartikaisen sahalaitoksista. Liekö Impi (os. Lempinen) ja Sulho Armas Hartikaisen nimet olleet enne, kun perheeseen syntyi kuusi lasta!

Syntymäpäivillään 1954 kaksi ystävätärtä sai houkuteltua Impin mukaan keväällä 1953 perustetun Kristiinan Jousiampujien harjoituksiin. Hän oli tällöin 28-vuotias. Harjoituksia pidettiin Kristiinan Puun tehtaassa ruokalassa. Ensimmäinen Impin ampuma nuoli tuhosi rivin kattolamppuja. "Pienellä" tähtäimen säädöllä loput lamput säilyivät ehjinä ja tulokset oli nopeaa. Kauemmin lajia harrastanut aviomies Armas jäi auttamatta jälkeen. Nuoren seuran menestys oli hieno jo kesällä 1954, kun kolme seuran jäsentä pääsi edustamaan Suomea PM-kisoihin Kööpenhaminaan. Siellä Impi Hartikaisen sijoitus oli viides ja Armaan 25. Suomen mieshuipulla olivat siihen aikaan mm. nimekkäät keihäänheittäjät ja näyttelijät Uljas Kandolin ja Tapio Rautavaara.

Vuonna 1955 perhe muutti takaisin Oulaisiin, jolloin seurakin vaihtui Sulaksi. Saman vuoden MM-kisoissa Helsingissä Impi Hartikainen saavutti pronssia henkilökohtaisessa kilpailussa ja hopeaa joukkuekilpailussa. Suoritus oli komea jo senkin takia, että Impi ampui miehensä vanhasta teräsjousta taivutetulla "muunnelmalla". Englantia taitava appiukko hankkikin pian MM-kilpailujen jälkeen Impille USA:sta uuden puujousen. Naiset ampuivat silloin pitkinä matkoina 70m, 60m ja 50m sekä lyhyinä matkoina 50m, 35m ja 25m. Kisaa ammuttiin neljä päivää. Ensimmäisenä päivänä ammuttiin pitkät matkat, toisena lyhyet, kolmantena pitkät ja neljäntenä taas lyhyet matkat. Yhteistulos ratkaisi voittajan. Pisimmällä matkalla Impi hävisi voittajalle noin 80 pistettä, mutta kuroi etumatkaa kiinni lyhyemmällä



matkoilla. Hopeaan jäi matkaa vajaa 20 pistettä ja kultaan reilu 60 pistettä. Impin yhteistulos oli 2969 pistettä. Miesten puolella pronssia ampui Ruotsin Bertill Olsson. Bertill ampuu edelleen kilpaa, on suunnitellut Variable jousen ja tutkii parhaillaan rakentamassaan tuulitunnelissa nuolten pyörimistä erilaisilla sulituksilla. Kannattaa käydä nettiosoitteessa.

Samana kesänä Impi Hartikainen saavutti ensimmäisenä suomalaisena jousiampujana Suurmestaruuden ampumalla tuloksen 1588. Raja oli 1550. Toisena suurmestaruuden saavutti Impin sanonnan mukaan "miellyttävä boheemi Tapio Rautavaara". Tapio Rautavaara yöpyi muutamia kertoja Hartikaisten kotona esiintymismatkoillaan. He ampuivat yhdessä salin takaa nuolia yleisön yli esiintymislavalla olevaan taustaan.

Hartikaiset muuttivat Oulaisista Nurmi-järvelle 1957. Hän asustaa edelleen maineikkaan Tuusulan kulttuuritien tuntumassa lähellä Aleksis Kiven viimeistä asuntoa.

Impi Hartikainen edusti Suomea maailmanmestaruuskilpailuissa myös Prahassa 1957 ja Tukholmassa 1959. Molemmista kilpailuista Impin sijoitus oli seitsemäs. Joukkueena suomalaisneidot olivat neljäntenä ja viidentenä. Pohjoismaiden mestaruuden Impi voitti Oslolla 1956 ja oli kolmas Helsingissä vuonna 1960.

Henkilökohtaisia Suomen mestaruuksia Impi Hartikaisella on 6 kappaletta vuosilta 1955 - 1959 ja 1961. Kesän 1961 SM-kisoissa hän voitti yhdessä miehensä Sulhon kanssa Perhehaarikka-kilpailun. Lisätietoa Impi Hartikaisesta on nettiosoitteessa. Sivulla olevista kuvista näkee kuinka menestyvä ampuja harjoitteli jo silloin niin kesän vehreydessä kuin talven lumihangessa.

Jousiampunnan hän lopetti 60-luvun alussa, koska nuorimmalla vuonna 1962 syntyneellä pojalla havaittiin downin syndrooma. Samassa yhteydessä Impi vaihtoi työtyöhön, jotta saisi hoitaa lastaan. Jousiampunta oli pakko lopettaa. Impi Hartikaisen ura Jousiampujana oli suhteellisen lyhyt, mutta maineikas. Menestymisen takeena oli oman lahjakkuuden lisäksi lähipiiriin vahva jousiampuntaharrastus. Sama piirre näkyy lähes kaikissa muissakin suomalaisissa jousiampunnan arvokisamitalisteissa!

Jousiampunta palasi olympialajiksi vuonna 1972 noin 50 vuoden tauon jälkeen. Olympialaisiin Impi ei näin ollen päässyt mukaan. Pieni erikoisuus on, että Impi on edustanut Apolloa (aiemmin Kristiinan Jousiampujat), Sulkaa ja Amarcoa ja kaikista ko. seuroista on Suomella ollut olympiaedustus!

Erinomaisten jousiampunta-artikkelien kirjoittaja Lauri Järvinen toteaa kirjoituksessaan Suupohjan Sanomissa seuraavaa: "Impi Hartikaisen arvostus on säilynyt korkealla Suomen Jousiampujain Liitossa. Järjestön laajan 50-vuotishistorian etukannen kuva on Impi Hartikaisesta (1997), samoin ensimmäisen Jousiampuja-lehden (1957) kansikuva."

Jousiampujalehti | Pentti Vikström | Sulka

**Websivujemme
salasana on nyt:**

—
jätunnus on sjal



Vuoden 2006 sisäseuramitalit on jaettu

SM-Kilpailuista

Vuoden 2006 molemmat sisäSM-kisat on nyt takana ja loppusaldoksi summaantui hyvä kausi niin järjestelyiltään kuin osallistumisaktiivisuudeltaankin. Itse en valitettavasti päässyt junnujen SM:iin Kajaniin, mutta Tampereella olin mukana valmentajana.

Aluksi näytti, että junnuja oli lähdössä Kajaaniin tosi vähän, mutta ilmoittautumisaajan huvetessa ilmoittautuneitten määrä kasvoi ihan mukavasti. JunioriSM:ssä oli lopulta yhteensä 36 junioria kamppailemassa Suomenmestaruusmitaleista. Kajaanissa ammuttiin runsaasti uusia Suomenennätyksiä. Oulun Jousimiesten Esa Kaartinen ampui P14T-sarjassa 60 nuolen uuden SE:n eli 551 pistettä! 36 nuolen otteluennätys 322 pistettä on nyt OJM:n Joonas Reiniharjulla P12 sarjassa ja sarjassa P14 Kurikan Ryhdin Joni Hautamäellä pistein 342! Joni sivusi Kajaanissa myös 12 nuolen ennätystä 116 pisteellään!

Tampereen SM-kilpailut olivat suurimmat moniin vuosiin, sillä pitää mennä ajassa taaksepäin lähes kymmenen vuotta Kuortaneen sisäSM:iin löytääkseen osallistujamäärältään suuremmat SM-kilpailut. Tampereen SM:iin osallistui muutama vajaa kaksisataa jousiampujaa! Oli mukavaa nähdä viivalla runsaasti niin uusia ampujia, kuin vanhoja kisaratsujakin. Uusien ampujien ilmaantuminen SM-kisaviivalle on selvästi merkinä siitä, että seuroissa tehdään nyt entistä aktiivisemmin niin alkeiskoulutusta, kuin kilpaluvalmennustyötäkin.

Tähtäinjousi sai uuden pohjanjousilaisen mestarin, kun miesten yleisensarjan voitti tällä kertaa PoJon nuori lupaus Juho Hautamäki (ei tietääkseni sukua junnumestarille) Naisten sarjan voitti PJA:n Etta Peltola. Naisten taljassa Hoodin Anne Laurila vei voiton tuttuun tyylinsä. Miesten taljan loppuottelu oli erityisen huikea, kun PJA:n Haaviston Jari sai vastaansa pyörätuolista ampuvan Keijo Kallungin JJA:sta. Kisa oli varsin tiukka, mutta niin vain kävi, että Haavisto uusi mestaruutensa. Missä muussa urheilulajissa voi vammaisurheilija olla yhtä tasaväkinen kilpailija kuin ammunnessa? Onnittelut ja fanfaarit kaikille SM-mitalisteille ja erityisesti



Tampereen SM-kilpailuissa oli lähes 200 osallistujaa



Junnuviivaa ja P14 sarjan mestari Kurikan Ryhdin Joni Hautamäki

monivuotiselle jousiampumunkonkarille Paavo Hounille Saimaan Jousesta, joka sai uransa ensimmäisen mestaruutensa vasta nyt ampuessaan jo miehet 70-sarjassa!

Tähän lopuksi vielä SJAL:n kiitokset sekä kajaanilaisille, että tamperelaisille hyvin hoidetuista SM-kilpailuista! Arvokisojen hoitaminen vaatii seuralta aina valtavasti talkoohenkeä ja pyyteetöntä työpanosta.

Jousiampujalehti I Pirkka Elovirta



Yleisensarjan mestari PoJon Juho ja isä Seppo Hautamäki!



Taljajousen finaaliissa ampuivat Jari Haavisto ja Keijo Kallunki



M70 voittaja Paavo Houni



Doping-ryhmä oli paikalla



Etta Peltola tuulettaa!



Tulospalvelu ja päätuomari tarkkailemassa kisan kulkua

Sisä-SM 15.-16.4. Tampere

NV		30n	30n	Yht.
1. Rautaoja Satu	OJM	238	251	489
2. Wirkkala Eisa	OJM	239	230	469
NSOT				
1. Kaukola Tuula	Ri-Jo	264	263	527
NT, alkukilpailu				
1. Laurila Anne	Hood	289	286	575
2. Vesa Merja	ToJa	274	280	554
3. Simoska Katja	OJM	280	257	537
4. Leivonen Sanna	Ascella	262	269	531
5. Järvenpää Erja	RJA	259	250	509
6. Leivonen Marja	TapErä	255	251	506
NT, lopputulokset				
1. Laurila Anne	Hood	112	113	
2. Vesa Merja	ToJa	110	100	
3. Leivonen Sanna	Ascella	106	110	
4. Simoska Katja	OJM	97	109	
T16, alkukilpailu				
1. Sorsa Tanja	Ky-Jo	252	251	503
2. Mäenpää Eeva	PJA	202	256	458
3. Mäkelin Saara	WT	198	221	419
4. Ohvanainen Pinja	Ka-Jo	168	246	414
5. Harju Katja	Diana	142	169	311
T16, lopputulokset				
1. Sorsa Tanja	Ky-Jo	89	101	
2. Mäkelin Saara	WT	92	94	
3. Ohvanainen Pinja	Ka-Jo	80	92	
4. Mäenpää Eeva	PJA	70	77	
NSO, alkukilpailu				
1. Korpela Arja	IJA	265	261	526
2. Laurila Aila	Diana	266	258	524
3. Huttunen Leena	Kiujän	244	242	486
4. Kourula Tuire	PoJo	248	228	476
5. Jalonen Marja-Liisa	JoJu	232	235	467
6. Pietilä Mervi	WT	236	219	455
7. Tuononen Tuula	Joutsu	186	187	373
NSO, lopputulokset				
1. Laurila Aila	Diana	-	103	103
2. Kourula Tuire	PoJo	97	105	98
3. Korpela Arja	IJA	-	100	107
4. Huttunen Leena	Kiujän	85	85	93
5. Jalonen Marja-Liisa	JoJu	82		
6. Pietilä Mervi	WT	81		
7. Tuononen Tuula	Joutsu	0		
N, alkukilpailu				
1. Kukkohovi Heli	OJM	272	277	549
2. Piuva Mari	PoJo	263	270	533
3. Huttu Heli	OJM	265	265	530
4. Peltola Etta	PJA	274	251	525
5. Liukkonen Jaana	JoJu	264	261	525
6. Perälä Laura	JoJu	263	253	516
7. Lempiäinen-Koponen Pikita	Arcus	256	259	515
8. Haataja Satu	Ka-Jo	250	264	514
9. Kärkkäinen Tiina	OJM	250	263	513
10. Saari Laura	Ri-Jo	253	237	490
11. Heino Taina	Arcus	248	231	479
12. Leino Noora	PoJo	240	221	461
13. Hakkarainen Kati	LiTai	233	207	440
14. Laamanen Susanna	ART	214	220	434
15. Hautajoki Anne	TapErä	208	207	415
N, lopputulokset				
1. Peltola Etta	PJA	95	108	109
2. Piuva Mari	PoJo	114	106	108
3. Kukkohovi Heli	OJM	-	107	109
4. Huttu Heli	OJM	108	97	107
5. Liukkonen Jaana	JoJu	102	103	
6. Kärkkäinen Tiina	OJM	107	101	
7. Heino Taina	Arcus	97	93	
8. Lempiäinen-Koponen Pikita	Arcus	-	90	
9. Haataja Satu	Ka-Jo	105		
10. Leino Noora	PoJo	101		
11. Perälä Laura	JoJu	90		
12. Hautajoki Anne	TapErä	82		
13. Hakkarainen Kati	LiTai	75		
14. Laamanen Susanna	ART	69		
M18V				
1. Mattsson Oskar	Si-Jo	217	225	442
M70V				
1. Vesala Onni	PJA	197	212	409
YY, alkukilpailu				
1. Ahjokivi Pasi	WT	249	252	501
2. Laurila Olavi	Diana	249	244	493
3. Lahtinen Riku	TapErä	227	231	458
4. Pihlajaniemi Raimo	TeJa	233	211	444
5. Kaartinen Sari	OJM	214	222	436
6. Ruotsalainen Unto	TeJa	204	211	415
YY lopputulokset				
1. Ahjokivi Pasi	WT	102	99	
2. Lahtinen Riku	TapErä	98	99	
3. Pihlajaniemi Raimo	TeJa	87	88	
4. Laurila Olavi	Diana	94	87	
P16T, alkukilpailu				
1. Mäenpää Aleksi	Ri-Jo	269	273	542
2. Järvenpää Lauri	RJA	263	245	508
3. Kaartinen Esa	OJM	244	261	505
4. Kaartinen Ilpo	OJM	245	239	484
P16T, lopputulokset				
1. Järvenpää Lauri	RJA	108	108	
2. Mäenpää Aleksi	Ri-Jo	109	106	
3. Kaartinen Esa	OJM	105	108	
4. Kaartinen Ilpo	OJM	103	102	

M70T				
1. Jansson Stig	Ramses	274	273	547
M60T, alkukilpailu				
1. Rautio Hannu	Si-Su	275	284	559
2. Soininen Matti	OJM	277	279	556
3. Sepponen Jaakko Sr.	RTJ	271	281	552
4. Tuhkanen Raimo	JJA	274	274	548
5. Saastamoinen Olli	WT	269	276	545
6. Leivonen Keijo	EBs	275	268	543
7. Siivonen Reijo	RJA	272	265	537
8. Maronen Seppo	ToJa	267	270	537
9. Eskola Jorma	OJM	272	261	533
10. Koivunen Osmo	Ku-Ry	267	266	533
11. Taipale Tapio	Ri-Jo	268	260	528
M60T, lopputulokset				
1. Sepponen Jaakko Sr.	RTJ	112	109	110
2. Saastamoinen Olli	WT	111	111	107
3. Maronen Seppo	ToJa	111	108	109
4. Siivonen Reijo	RJA	109	107	109
5. Rautio Hannu	Si-Su	110		
6. Tuhkanen Raimo	JJA	109		
7. Soininen Matti	OJM	108		
8. Leivonen Keijo	EBs	106		
MSOT, alkukilpailu				
1. Rättö Seppo	TapErä	286	281	567
2. Piirtivaara Keijo	Pu-Jo	279	282	561
3. Vannetari Markku	AC-Ulvila	277	282	559
4. Jalonen Kari	JoJu	276	282	558
5. Siivonen Reima	RJA	277	279	556
6. Kullström Kim	Si-Su	274	276	550
7. Pylkkä Urpo	Diana	269	270	539
8. Laaksonen Veijo	RJA	266	268	534
MSOT, lopputulokset				
1. Jalonen Kari	JoJu	110	110	113
2. Piirtivaara Keijo	Pu-Jo	108	111	109
3. Rättö Seppo	TapErä	114	110	112
4. Vannetari Markku	AC-Ulvila	113	110	110
5. Kullström Kim	Si-Su	111		
6. Siivonen Reima	RJA	108		
7. Laaksonen Veijo	RJA	107		
8. Pylkkä Urpo	Diana	106		
YT, alkukilpailu				
1. Haavisto Jari	PJA	293	293	586
2. Lammela Marko	OJM	291	288	579
3. Kauppi Aleks	PoJo	287	291	578
4. Kivimaa Timo	JoJu	288	289	577
5. Kullström Rasmus	Si-Su	285	288	573
6. Rytty Lauri	ToJa	282	282	572
7. Kallunki Keijo	Diana	287	285	572
8. Pylkkä Juha	RJA	283	287	570
9. Järvenpää Marko	RJA	282	284	566
10. Mäntysalo Jyri	TapErä	278	286	564
11. Rantanen Timo	JoJu	284	280	564
12. Koskela Harri	OJM	285	278	563
13. Sepponen Jaakko	OJM	278	285	563
14. Jyrinki Harri	OJM	282	281	563
15. Kälkäjä Jukka	OJM	277	284	561
16. Arna Timo	Jy-Su	277	284	561
17. Humalajoki Aulis	Virtain JA	279	280	559
18. Kari Hannu	Hood	280	274	554
19. Mäkinen Markku	AJA	279	275	554
20. Hakoranta Kari	Diana	271	270	541
YT, lopputulokset				
1. Haavisto Jari	PJA	119	117	118
2. Kallunki Keijo	JJA	115	114	114
3. Rytty Lauri	ToJa	112	115	112
4. Kivimaa Timo	JoJu	113	112	117
5. Järvenpää Marko	RJA	115	115	
6. Kauppi Aleks	PoJo	114	113	
7. Lammela Marko	OJM	115	113	
8. Kullström Rasmus	Si-Su	112	112	
9. Jyrinki Harri	OJM	113		
10. Pylkkä Juha	Diana	113		
11. Arna Timo	Jy-Su	112		
12. Sepponen Jaakko	OJM	111		
13. Rantanen Timo	TapErä	111		
14. Mäntysalo Jyri	RJA	110		
15. Koskela Harri	JoJu	110		
16. Kälkäjä Jukka	OJM	109		
P16, alkukilpailu				
1. Ruotsalainen Jimi	TeJa	264	269	533
2. Kontio Matias	Ku-Ry	264	265	529
3. Vainionpää Petri	Ku-Ry	268	260	528
4. Leiritie Tommi	Arcus	261	264	525
5. Väitälä Tuomas	PJA	269	255	524
6. Niityviita Sampo	PoJo	259	253	512
7. Tiainen Eetu	Piili	252	254	506
8. Hautamäki Joni	Ku-Ry	254	243	497
9. Ojala Arto	OJM	215	232	447
10. Turpeinen Teemu	PoJo	210	225	435
11. Vanhala Santeri	Piili	203	206	409
12. Mustonen Aleksi	TapErä	192	212	404
P16, lopputulokset				
1. Kontio Matias	Ku-Ry	114	109	109
2. Ruotsalainen Jimi	TeJa	108	106	108
3. Niityviita Sampo	PoJo	109	107	110
4. Väitälä Tuomas	PJA	109	102	102
5. Hautamäki Joni	Ku-Ry	107		
6. Vainionpää Petri	Ku-Ry	105		
7. Leiritie Tommi	Arcus	102		
8. Tiainen Eetu	Piili	87		
M18, alkukilpailu				
1. Mansukoski Antti	Ku-Ry	276	274	550
2. Juustovaara Alexander	ToJa	244	262	506
3. Järvenpää Olli	Hood	228	242	470

4.	Savolainen Sami	LoJa	236	226	462
5.	Pouttu Mikko	LoJa	182	172	354
6.	Myllynen Mikko	ToJa	168	118	286
M18, lopputulokset					
1.	Mansukoski Antti	Ku-Ry	111	113	
2.	Juustovaara Alexander	ToJa	111	104	
3.	Järvenpää Olli	Hood	106	104	
4.	Savolainen Sami	LoJa	108	85	
M50, alkukilpailu					
1.	Kuivalainen Pentti	JoJu	286	274	560
2.	Leino Jussi	PoJo	275	281	556
3.	Nevalainen Hannu	Ri-Jo	267	275	542
4.	Viitanen Jari	TJA	275	264	539
5.	Laakso Arto	Ky-Jo	273	265	538
6.	Väre Jori	PJA	263	274	537
7.	Sunnari Matti	PoJo	269	265	534
8.	Ryttylä Martti	IJA	253	272	525
9.	Haikonen Arimo	Diana	263	261	524
10.	Paavola Esa	Sai-Jo	257	263	520
11.	Laakso Jukka	ART	250	261	511
12.	Pollari Seppo	JoJu	250	260	510
13.	Vuorinen Pekka	JJA	250	251	501
14.	Isopahkala Veijo	ACH	244	254	498
15.	Kurki Matti	IJA	238	244	482
16.	Nurminen Ari	WT	232	242	474
17.	Seikkula Pekka	RJA	236	237	473
18.	Åman Mauri	Kiujän	211	245	456
19.	Vainionpää Elias	Ku-Ry	203	229	432
20.	Haapaniemi Matti	ACH	209	223	432
21.	Tuononen Pekka	Joutsu	216	185	401
M50, lopputulokset					
1.	Kuivalainen Pentti	JoJu	-	110	113
2.	Leino Jussi	PoJo	109	115	112
3.	Laakso Arto	Ky-Jo	113	110	106
4.	Väre Jori	PJA	111	101	98
5.	Viitanen Jari	TJA	109	109	
6.	Ryttylä Martti	IJA	103	108	
7.	Paavola Esa	Sai-Jo	104	100	
8.	Nevalainen Hannu	Ri-Jo	105	98	
9.	Pollari Seppo	JoJu	104		
10.	Sunnari Matti	PoJo	103		
11.	Vuorinen Pekka	JJA	100		
12.	Laakso Jukka	ART	100		
13.	Haikonen Arimo	Diana	98		
14.	Kurki Matti	IJA	92		
15.	Isopahkala Veijo	ACH	88		
16.	Nurminen Ari	WT			
M60, alkukilpailu					
1.	Jokinen Matti	JoJu	260	273	533
2.	Rajala Urpo	WT	266	264	530
3.	Hotti Juhani	LJ	260	261	521
4.	Jattu Juhani	Ri-Jo	264	249	513
5.	Tamminen Tapio	ART	261	249	510
6.	Färm Erkki	Sulka	248	257	505
7.	Salminen Raimo	Ri-Jo	239	253	492
8.	Viitaotia Matti	Diana	212	216	428
M60, lopputulokset					
1.	Hotti Juhani	LJ	101	105	103
2.	Jokinen Matti	JoJu	105	106	91
3.	Rajala Urpo	WT	109	104	108
4.	Tamminen Tapio	ART	106	104	103
5.	Jattu Juhani	Ri-Jo	106		
6.	Salminen Raimo	Ri-Jo	99		
7.	Färm Erkki	Sulka	98		
8.	Viitaotia Matti	Diana	85		
M70, alkukilpailu					
1.	Penttisaari Pekka	OJM	266	257	523
2.	Houm Paavo	Sai-Jo	241	246	487
3.	Kosonen Olavi	Arcus	224	213	437
4.	Juurinen Eino	LJ	193	191	384
M70, lopputulokset					
1.	Houm Paavo	Sai-Jo	-	97	
2.	Juurinen Eino	LJ	-	70	
3.	Kosonen Olavi	Arcus	-	-	
Y, alkukilpailu					
1.	Tekoniemi Antti	TeJa	286	284	570
2.	Lipponen Jari	PoJo	284	286	570
3.	Määttä Tuomas	PoJo	288	278	566
4.	Lindroos Tero	Diana	290	274	564
5.	Juusola Janne	OJM	278	285	563
6.	Palovaara Pepe	OJM	282	280	562
7.	Heikkinen Reko	PJA	279	281	560
8.	Huhtala Juuso	Arcus	282	277	559
9.	Hautamäki Juhu	PoJo	274	285	559
10.	Patala Teemu	TapErä	277	280	557
11.	Taskila Timo	ToJa	271	282	553
12.	Laurila Pentti	Diana	280	273	553
13.	Metsi Mika	Ky-Jo	273	279	552
14.	Viitaotia Juha	Diana	276	273	549
15.	Virtanen Aki	UN	273	272	545
16.	Tarhala Vesa	Ky-Jo	275	270	545
17.	Kangas Tomi-Matti	TJA	274	270	544
18.	Pullinen Tero	Ky-Jo	269	274	543
19.	Malinen Petri	TJA	266	273	539
20.	Rautiainen Markku	EB5	265	272	537
21.	Forsell Mikael	Diana	268	268	536
22.	Ronkanen Perttu	Pu-Jo	271	264	535
23.	Pietikäinen Antti	Ka-Jo	267	267	534
24.	Huopana Jyrki	ACH	257	276	533
25.	Kammonen Esa	TJA	265	265	530
26.	Karvonen Marko	Ri-Jo	259	270	529
27.	Hakkarainen Ari	LiTai	251	277	528
28.	Haapa-Aho Timo	JoJu	255	272	527
29.	Rantanen Pertti	Arcus	260	266	526
30.	Särkilampi Jari	Ramses	268	256	524
31.	Karjala Juuso	PJA	259	260	519
32.	Erkkilä Juha	TJA	250	265	518

Kesäksi täystusina Triple-hiilikuitunuolia!

Korealaiset Cartel Triple alumiini-hiilikuitunuolet haastavat läntiset kilpailijansa. Ne ovat suoria, keveitä ja laadukkaasti tehtyjä. Triple-nuolessa on taatusti suora (suoruustoleranssi on jopa 0,001mm) alumiiniputki, jonka on tehty 7075-alumiinista. Pinnassa on erittäin joustava hiilikuitukerros. Triple on tehty mahdollisimman ohueksi ja keveäksi huomioiden valmistuksessa kuitenkin kestävyysvaatimukset ja tuuliolosuhteet. Triple nuolia on saatava 10 eri kaliiberia; 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900, 1000, 1100 ja 1200. Triple kärjet (110, 100 ja 95 grainia) ovat kaikki break-off tyyppisiä, joista voi katkaisemalla vähentää 10 tai 20 grainia. Triplen omien nokkien lisäksi niihin sopivat myös Beiterin insert-nokit (300-700) tai out-nokit (300-1000).

Cartel Triple

- h i i l i k u i t u n u o l e t



Beiter insert-nokki



Beiter out-nokki



Triple break off-kärki



Spin Wing sulat



Tusinahintaan:

177€



12 kpl Cartel-Triple nuolia	144 euroa
12 kpl break-off kärkiä	15 euroa
12 kpl Beiter-nokkeja	12 euroa
50 kpl Spin Wing-sulkia*)	16 euroa
Yhteensä	187 euroa
- 5%	-10 euroa
	= 177 euroa

*) Kysy hinta myös muille sulkatyypeille!

N u o l i k a u p p i a a s i
SHERWOOD SHOP



Maneesikatu 2, Helsinki, puhelin 09-1356508, www.sherwoodshop.fi