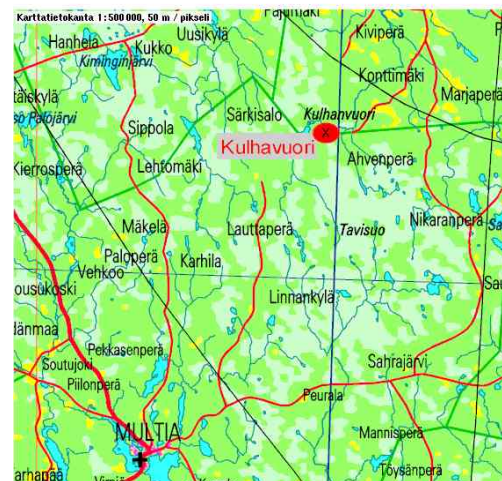
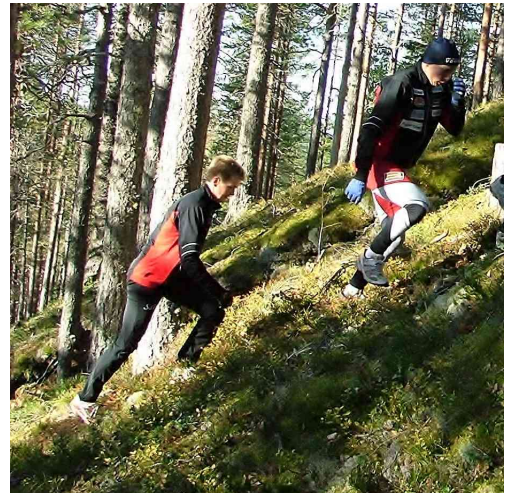


Nuoret hiihtäjät Kulhassa Eijan opissa

Keski-Suomen Hiihdon nuorten ryhmä kokoontui viettämään 13.–14.7. viikonloppua kahden pitkäkestoisen harjoituksen sekä rennon yhdessäolon merkeissä. Ajatuksena meillä oli viikonlopulle: ”Kuka tahansa harjoittelee tai rehkii yhden päivän ajan mitä - ja kuinka paljon - tahansa, mutta me jaksamme myös seuraavana päivänä vielä yhtä hyvin saman verran tai enemmän”. Ja tulevaisuudessa sitten kolmannen päivän, ja neljännen jne.

Kokoonnuimme lauantaina Laajavuoreen tarkoituksenaamme hiihtää sieltä perinteisen rullilla Saarijärvelle, tarkemmin Pajupuron kyläkoululle. Hiihtomatkaa Uuraisten mäkitien maastojen kautta kertyi ryhmämme 14–16-vuotiaille nuorille 60–70 km reittivaihtoehdosta ja hiihtäjästä riippuen. Sunnuntaina suuntasimme Kulhanvuoren vaativiin maastoihin kipuamaan jyrkkää ylämäkeä.



Joona Koljonen (vas.), Jaakko Ruth ja Ilkka Sysimäki 70 kilometrin jälkeen määränpäässä.

Lauantain verryttelyn jälkeen koitti viikonloppumme kohokohta sunnuntaina; Keski-Suomen hiihtöväen keskuudessa jo mystisiä piirteitä saavuttanut Kulhanvuori odotti meitä ankaruudellaan. Tarinoita ja kertomuksia Kulhasta ja sen kuntoa kohottavasta voimasta olimme kuulleet, mutta henkilökohtaisia kokemuksia meillä ei juuri ollut. Vain yksi urheilija ryhmästämmä oli aikaisemmin käynyt Kulhalla. Erään Saarijärvellä kulkevan tarinan sanojen mukaan: ”Jos olet nöyrä ja ahkera Kulhalla kesällä, Kulha muistaa antaa sen sinulle takaisin talvella”, valmistauduimme altistamaan itsemme vuoren piinaavaan puudutukseen.

Onneksemme saimme mukaamme Kulhaan parhaista parhaimman - ja kokeneista kokeneimman – oppaan, olympiamitalisti **Eija Ristasen**. Eija oli pyytänyt mukaan myös oppipoikansa **Sami Lähdemäen** antamaan nuorillemme perspektiiviä, mitä hyvä ja pitkäjänteinen harjoittelu saa aikaan nuorena kehossa ja millä lailla tuo tehty harjoittelu näyttäytyy meille Kulhan jyrkissä rinteissä.

Yhtäältä Eijan vetämä harjoitus oli kannustava ja palkitseva fyysisesti, toisaalta Eijan kertomat sanat harjoittelun kulmakivistä loivat vielä lisäuskoa tekemiseemme henkisesti. Päivän aikana juttelimme sydämestä ja sen kehittämisestä, paneuduimme jalkojen kuormittamiseen ja harjoitusvaikutuksen siirtymiseen hiihdossa sekä seurasimme lisäksi uteliaina sivusilmällä harjoittelun lomassa Samin kepeää menoa jyrkissä rinteissä. Saattoipa muutamat nuoret myös jonkun nousun Samia peesata hänen kantapäitä katsellen, hengityksen kiihtyessä ja kehon tuottaessa lisääntyvässä määrin puudutusaineita elimistöön.

Harjoituksen jälkeen hymy oli korvissa jokaisella. Erään urheilijan suusta kantautui loppuverryttelyssä Eijalle viehkeän hymyn kera kiitollinen palaute: "Dario Colognan leirillä ei tehty yhtäkään näin kovaa treeniä".

Keski-Suomen Hiihdon Nuorten ryhmä kiittää vielä kerran Eijaa sydämellisestä harjoituskerrasta. Samalla toivomme sinulle hyvää kesän jatkoa! Samille haluamme viestittää parhainta jaksamista ja terveyttä tavoitteellisen harjoittelun parissa, jotta saavuttaisit tavoitteitasi. Haluamme olla myös kannustamassa sinua matkallasi niitä kohti!

Terveisin,
Keski-Suomen Hiihto, Nuorten ryhmä



Nuoret hiihtäjämme Pajupuron kyläkoulun rappusilla: Ronja Linna (ylh. vas.) Joonas Koljonen, Roope Mikkonen, Jase Haromo, Emma Hirvonen ja Tiia Niemelä. Alarivissä Jaakko Ruth ja Ilkka Sysimäki. Kuvasta puuttuu lina Turkki.