



[In English](#)

[Kilpailukalenteri](#)

[Tapahtumakalenteri](#)

[Yhteystiedot](#)



Kymmenottelijat Juuso Hassi ja Elmo Savola ovat Liikuntakeskus Pajulahdessa käynnistyneen moniotteluleirityksen huippunimet. Moniottelutiimin leiritys kokoaan kolmelle leirillä maan aikuis- ja juniorihuiput.

KOTIMAA

28. lokakuu 2017 - 14:45

Rajaniemi ja Kotinurmi Pajulahden maastokarnevaalin sankarit

Lahden Ahkeran Aleksi Rajaniemi ja Pinja Kotinurmi eivät olleet vieraskoreita Liikuntakeskus Pajulahden maastajuoksukarnevaalien avauspäivän junioreiden kärkeisarjoissa.



26. lokakuu 2017 - 15:54

Kesällä 11 Tähtikisaa, lajit synkassa tv-kisojen kanssa

Yleisurheilun Tähtikisojen määrä kasvaa ensi kesänä yhteentoista. Päättäneellä kilpailukaudella niitä oli seitsemän. Tulevan kesän Tähtikilpailujen sarja alkaa Turusta 31.



25. lokakuu 2017 - 14:55

Seiväshyppy sai armon, kun sääntöjä rukattiin, pikaviestin vaihtoalue muuttui

Kilpailusuorituksen suoritusajat lyhenevät yleisurheilun kenttälaeissa minuutista 30 sekuntiin vuoden alusta alkaen.



24. lokakuu 2017 - 18:15

Mörö ja Rasmus Mägi treenaavat yhdessä Tartossa

Aitajuoksija Oskari Mörö harjoittelee seuraavat puolitoista viikkoa yhdessä virolaisen huippuaiturin Rasmus Mägin kanssa Tartossa ja sen lähistöllä Käärrikussa.



24. lokakuu 2017 - 9:17

Käy äänestämässä, Kuka on Vuoden nuori yleisurheilija?

Spurtti News -lehti järjestää toista kertaa Vuoden nuori yleisurheilija -äänestyksen. Se on avoin kaikille yleisurheilun ystäville.



23. lokakuu 2017 - 12:01

Neziri JKU:n paitaan: Vaikeudet voitettu, treeni maistuu

Aitajuoksija Nooralotta Nezirin harjoittelu on viime kesän vaikeuksien jälkeen palannut raiteilleen ja katse on hallikaudessa.



21. lokakuu 2017 - 16:49

Wahlman patisti miettimään: Pitääkö tanko kääntää rinnalle? (video)

Onko moukarinheittäjällä tarvetta tangon vastaanottoon rinnallevedossa tai tempauksessa? Riittääkö pelkkä vetoliike?



20. lokakuu 2017 - 20:13

Raitasen ja Richardssonin keuhkot parkuivat Kihun testimatolla

Estejuoksija Topi Raitaselle ja Camilla Richardssonille puolituntinen Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (Kihu) juoksumatolla ei ole herkkua.



18. lokakuu 2017 - 21:05

Vielä ehtii Pajulahden maastajuoksukisaan

Liikuntakeskus Pajulahdessa Nastolassa juostaan lokakuun viimeisessä viikonvaihteessa Pajulahti Cross Country Carnival –maastajuoksutapahtuma.



17. lokakuu 2017 - 17:49

Kotaja sai 10 000 euron lahjasekin

Ratakelaaja Amanda Kotaja sai 10 000 euron lahjasekin Lidl All Stars -tiimin mitalikahveilla.



1 / 166

seuraava ›

SAVOLA JA HASSI TREENAAVAT JA KANNUSTAVAT NUORIA MONIOTTELULEIRILLÄ

Lokakuinen moniotteluleiri Liikuntakeskus Pajulahdessa on Elmo Savolalle ja Juuso Hassille askel matkalla EM-kesään. Janne Lahtisen vetämän moniottelutiimin leirillä

viime kesän arvokisamitalistit ovat harjoittelemassa ja esikuvana nuoremmille.

Leirillä on mukana viitisenkymmentä juniori- ja aikuisottelijaa.

- Hieno juttu, että on saatu näin paljon porukkaa kasaan. Uskon, että ensi kerralla sitä on vielä enemmän, Savola sanoo.

Ensi kerralla Savola viittaa moniottelutiimin kolmen leirin ohjelmaan, joista nyt on vuorossa ensimmäinen. Seuraava 15-vuotiaista aikuisurheilijoihin yltävä leiri on samassa paikassa heti joulun jälkeen 26.-28. joulukuuta.

Kolmas on pääsiäisenä niin ikään Pajulahdessa pidettävä moniotteluiden karnevaali, jonne otetaan myös 10-13-vuotiaita.

- Tämä tosi hieno leiritys, koska se lähtee urheilijan tarpeesta. Moniottelu on lajina sikäli erilainen, että yhteisöllisyys on siinä isossa roolissa. Näillä leireillä se pääsee toteutumaan hyvin, Juuso Hassi sanoo.

- Ottelijan arki on myös aika yksinäistä puurtamista. Suurin osa harjoituksista tulee tehtyä yksin, joten on iso asia päästä treenaamaan ryhmässä saman henkisten ihmisten kanssa. Elmon kanssa treenatessa näkee myös missä mennään. Se tuo varmuutta omaan tekemiseen.

Götzisissä kovaan seuraan

Savolan, 22, viime kesän huipensi 22-vuotiaiden EM-kisojen kymmenottelun pronssi omalla ennätyksellä 7956 pistettä. Tulos rikkoi ensi kesän EM-kisojen tulosrajan 7850 pistettä ja toi kutsun keväälle Götzisin kansainväliseen ottelukilpailuun.

Onnistuneen kauden jälkeen harjoittelua ei ollut tarvetta muutella. Treeni jatkuu tutuilla linjoilla valmentajien Raine Savolan ja Mika Vakkurin johdolla.

Kehitystä Savola hakee nopeutta kehittämällä.

- Sen lisäksi heitot ovat kehityskohde. Keihäänheitto on minulla omaan ikäluokkaan nähden kohtuullisella tasolla, mutta kaikkiaan heittoihin pitäisi saada reilusti lisää mittaa, Savola sanoo.

Savola on työntänyt kuulaa 13,97, heittänyt kiekkoa 43,65 ja keihästä 63,28. Pidempien

kaarien lisäksi ottelija tavoittelee heittolajeihin lisää varmuutta.

- Puolan EM-kisojen kiekko (37,35) oli katastrofi. Siihen kisaa ei vaan osunut hyvää heittoa, eli varmuutta tarvitaan lisää, Savola sanoo.

Mittaa heittolajien kaarille Savola hakee ominaisuuksiaan kehittämällä, mutta myös terävöittämällä lajiharjoittelua. Paljon Kuortaneella harjoitteleva Savola muistuttaa, että Pohjanmaalta löytyy paljon heittolajien erikoisosaamista

- Ominaisuuksia pitäisi saada oikeisiin paikkoihin. Myös lajitekniikoita pitää kehittää, eli haen heittoihin pikaisen jotakin spesiaalia, joka helpottaisi tuloksen tekemistä, Savola sanoo.

Jos Savolan suunnitelmat toteutuvat, 8000 pisteen raja rikkoutuu kesällä useamman kerran.

- Olen ottelut arvokisoissa kolmesti aikuisten välineillä. Ensimmäisessä kilpailussa 22-vuotiaiden EM-kisoissa Tallinnassa 2015 ennätys parani 500 pistettä ja viime kesänä Puolassa 250 pistettä. Jos elokuun EM-kisoissa Berliinissä saisi siihen 100 pistettä lisää, Savola miettii.

Hassi: Juoksu talven kehityskohteena

Hassi kokosi viime kesänä Taipein universiadien kymmenottelussa 7566 pistettä ja pukkasi hopeamitalin. Ensi kesän tavoite on EM-kisojen 7850 pisteen tulosrajan rikkominen ja onnistuminen Berliinissä elokuussa.

- Viime kesä oli aika kaksijakoinen, kun alkukesästä oli loukkaantuminen kiusana. Onneksi pohjat olivat hyvän ja pystyin sitten treenaamaan, joka kantoi syyskesällä universiadien hopeaan, Hassi sanoi.

- Nyt harjoituskauden pääkohteena on juoksemisen kehittäminen. Ei niinkään, että tavoitteena olisi mahdollisimman hyvä aika 100 metrillä vaan helposti kulkeva kova juoksu, Hassi sanoo.

Hassi on hakenut kehitystä harjoittelemalla Jyväskylässä kerran viikossa kokeneen pikajuoksuvalmentaja Petteri Jousteen ryhmässä. Jatkossa visiitit Jousteen ryhmään saattavat kasvaa kahteen viikossa.

- Olen saanut sieltä uutta ideaa juoksuun. Nyt tällä leirillä tehdyssä askelanalyysissä näki jo, että askel on muuttunut, Hassi sanoo.

Hassin aikeena on aloittaa kesän kilpailukauden jo huhtikuussa Italiassa.

- Hallikausi on minulle se hetki, kun harjoitellaan lajeja, siihen ei herkistellä. Kilpailut ovat lajitreeniä. Huhtikuussa ottelen ensi kertaa, koska ennen EM-kisoja ei ole montaa mahdollisuutta tehdä kymmenottelua, ja niistä osa voi mennä piloille jo sään takia, Hassi sanoo.

Juoksun lisäksi Hassilla kehityskohteita talven aikana ovat rimalajien tekniikka ja heitot, jossa lisämetrejä haetaan kasvattamalla lajivoimaa.



Elmo Savola juoksi Liikuntakeskus Pajulahdessa moniottelijoiden leirillä 3 x 3 x 300 metrin "happotestin", jolla haettiin talven harjoitusvauhdit kohdalleen.

28.10.2017 - 12:06

Elmo Savola, Juuso Hassi

