

**Lukemisto**

## **LUKULAUANTAI Huimapäiden hyppykerho**

Marja-Riitta Vuorela,

lauantai 08.11.2008



Kaisa Lindberg porrasjumpan alussa.

**Kuvat**





Maallikon mielestä mäkihyppääjät ovat uskalikkoja, jotka kiipeävät kymmenen minuuttia ylös laskeakseen yhdeksässä sekunnissa alas. Välissä on kerrostalon verran portaita ja paljon tekniikkaa.

**Kaisa Lindbergin** jalkojen juuresta nousee kaksisataa puuporrasta. Kiipeäjän oikealla puolella roiskuu vesi, joka kastelee muovimäen pintaa ja pisaroi hyppyhaalareille. Olkapäällään tyttö kantaa parikiloisia suksia ja alla on samanpainoiset monot.

Nousemiseen menee kymmenen minuuttia. Matkalla on yksi pysähdys. Silloin hän suihkuttaa vesiletkulla suksien pohjasta roskat ja ruohonkorret. Tornissa kypäräpää pysähtyy odottamaan hyppylupaa.

Vöyrin K35-muovimäen portaita kipuaa tasaisessa jonossa parikymmentä nuorta.

Mäen katolta kuuluu kysyvä huudahdus, johon keskitasanteella seisova valmentaja vastaa. Hyppylupa irtoaa sitä mukaa mitä tuuliviiri ja puiden latvat kertovat.

Harjoituspäivänä puhaltaa poikkeuksellisesti lännestä.

- Mielenkiintoiset tuulet. Saakohan edes tuulirakoja? Pienimmille ei pidä tulla liikaa vastatuulta, hyppyjä seuraavat aikuiset puhelevat.

Nuorimmat hyppääjistä ovat 11-vuotiaita, vanhin 18-vuotias.

Kolmetoistavuotias Kaisa Lindberg lähtee liukuun. Tornista kuluu neljä sekuntia hyppyripöydälle. Hypyn tärkeimmässä kohdassa ponnistus on sekunnin murto-osassa osuttava kohdalleen. Vauhtia on 40 kilometriä tunnissa.

**HYPPY ON OHI** yhdeksässä sekunnissa. Hyppääjä nostaa sukset harteilleen ja lähtee taas kapuamaan.

Kaisa Lindberg on hypännyt mäkeä puolitoista vuotta. Syy on vauhti.

- Se tuntuu mahtavalta! Samoin lentäminen on upea tunne, kun sitä on vähän päässyt maistamaan.

Yksitoistavuotias **Wili Loukasmäki** harrastaa lajia seitsemättä vuotta. Hän kuvaa ponnistuksen jälkeistä hetkeä mustaksi aukoksi.

- Keulan jälkeen on pari sekuntia pimeää. Seuraavaksi on jo ilmassa.

Hyppykaverit **Petteri Ranto**, 11, ja **Sanni Tuomisto**, 14, nyökkäilevät olevansa samaa mieltä.

- Joskus on tunne, että hypystä ei muista kaikkea, Tuomisto lisää.

Ilmalennossa hyppääjästä tuntuu kuin joku ottaisi kiinni ja nostaisi, vaikka oikeasti meno on koko ajan alaspäin.

Lyhyessä hetkessä pitää ehtiä teknisesti paljon. Ylämäessä rinnan on oltava kiinni polvissa, selkä ladun suuntainen ja säärikulma mahdollisimman edessä. Ponnistusvaiheessa liikkeen on jatkuttava suoraan eteen päin.

**MÄKIHYPY SOPII** sitkeälle - hyppääjän on leiskautettava sata hyppyä voidakseen treenata 30 sekuntia itse suoritusta. Siihen, että oppii irti virheestä tarvitaan 1500 toistoa. Sen verran hyppyjä kertyy parhaimmillaan koko kautena.

Kun kaikki on kunnossa, lopputuloksena on hyppy, joka lähtee suoraan selkäytimestä.

**SANNI TUOMISTO** ja Kaisa Lindberg ovat Pohjanmaan alueen yhteisissä harjoituksissa ainoat tytöt. Molemmat edustavat Seinäjoen Hiihtoseuraa ja kuuluvat Suomen Hiihtoliiton tyttömäkihypyn A-ryhmään. Ykkösryhmässä on kolme tyttöä ja B-ryhmässä neljä.

Mäkihypyn tyttöryhmä perustettiin tänä vuonna. Sen tavoitteena on rakentaa tyttöjen harjoittelu määrätietoisemmaksi ja kannustaa uusia tyttöjä mukaan.

Neljä talvea hypännyt Sanni Tuomisto halusi kokeilla mäkihyppyä, koska se "kuulosti mukavalta". Kaisa Lindberg innostui lajista pikkuveljiensä esimerkistä. Hiihtoa harrastanut isosisko trenaili aluksi hiukan salaa. Nyt Lindberg harjoittelee muiden mukana tavoitteenaan yhdistää hiihto ja mäkihyppy.

- Mäkihyppy on sopivasti huimapäistä ja vähän extremeä. Kilpailen kaikissa kisoissa joihin pääsen, varsinkin yhdistetyssä, Lindberg sanoo.

Ensi talvena naisten mäkihyppy esittäytyy ensimmäistä kertaa arvokisoissa aikuisten MM-kilpailuissa Tshekin Liberecissa. Vuoden 2010 Vancouverin talviolympialaisiin naisten mäkihyppyä ei ole kelpuutettu, mutta ehkä sitä seuraavissa Sotsin talviolympialaisissa nähdään ensimmäinen mäkihypyn naismitalisti.

- Jos harrastajia riittää ja maat kansainvälisissä kilpailuissa lisääntyvät, Sotsi on täysin mahdollinen, sanoo mäkihypyn ja yhdistetyn valmennuspäällikkö **Kari Pätäri** Suomen Hiihtoliitosta.

**MARRASKUUN ALKU** on viimeisiä aikoja hypätä muovimäestä. Kun vesi pakkasten myötä jäätyy putkistoissa, muovimäki siirtyy talviteloille. Takana ovat kesän ja syksyn harjoitukset, edessä talven kisat.

- Kunhan vain tulisi lunta, Seinäjoen Hiihtoseuran valmentaja **Arto Loukasmäki** huokaa seistessään kesänvihreällä nurmikolla.

Lumen mukana alkavat mäkipölyt aloittelijoille. Järjestäjät toivovat, että se aika olisi tänä vuonna joulukuun alussa.

Vaikka pari leutoa viime talvea ovat verottaneet harrastajia, noste on myönteinen. Vöyrillä kokoontuu harjoituksiin kaksi kertaa viikossa kahden aktiivisen mäkihyppyseuran junioreita. Suomen- ja ruotsinkielisten nuorten yhteisharjoitukset käyvät myös kielikylvystä.

- Det gick jättebra, Jens! Vöyrin US:n valmentaja **Ulf Nyman** kannustaa.

Useilla vöyriläisillä mäkipölyillä harrastus on siirtynyt isältä pojalle. Niin myös Nymaneilla.

- Isäni hyppäsi mäkeä, samoin minä ja veljeni ja nyt myös 11-vuotias poikani **Jonathan**. Tästä mäestä poika ei oikein tykkää, koska kaatui siinä muutama vuosi sitten, Ulf Nyman kertoo.

Voltit jäävät hyppääjien takaraivoon, vaikka niitä ei liikoja pidä ajatella. Ei vanhempienkaan. Ulf Nyman puhuu lajin turvallisuuden puolesta.

- Mäkien profiilit ovat nykyään sellaisia, että hyppääjä ei kaadu korkealta ja vähemmällä vauhdilla lentää samoja pituuksia. Myös uusien monojen siteet on kehitetty turvallisemmiksi.

**KYSYMYKSIÄ MÄKIHYPPYNYN** vaaroista on ensimmäisenä mielessä, kun hyppääjien kaverit kuulevat harrastuksesta. Kuinka sinä uskallat? Mitä jos putoat pää edeltä mäkeen?

- Haloo, minulla on kypärä ja niskatuki! kuittaa Wili Loukasmäki.

- Seuraavaksi kaverit kysyvät, että onko upeaa lentää, Petteri Ranto sanoo ja vastaa, että on. Varsinkin isosta mäestä.

Nuorilla hyppääjillä on niin kova hinku aina vaan korkeampiin mäkiin, että intoa pitää oikein toppuutella. Wilin isä Arto Loukasmäki sanoo, että vanhempien ja erityisesti valmentajien on nähtävä ja päätettävä, milloin nuoren sopii siirtyä isompaan mäkeen.

Siitä puheen ollen.

- Pohjanmaan suurin puute on, että mäkien koot loppuvat ja on vain yksi muovimäki. Tämä Vöyrin kolmevitonen jää äkkiä pieneksi. Seuraavat isommat ovat Jyväskylässä, Lahdessa ja Kuopiossa, Loukasmäki sanoo.

Valmentajaisä luettelee, että mäkihyppyn harrastaminen näillä leveyksillä vaatii pitkää pinnaa, paksua lompakkoa ja hyviä perslihaksia.

- Kesäkautena auton mittariin kertyy 15 000 kilometriä ja saman verran talvella.

EDESSÄ ON HARJOITUSTEN viimeinen hyppy. Nuori hyppääjä käy tornissa läpi tutut rutiinit. Ensiksi hän varmistaa, että kypärä on kiinni ja monojen napit niin kuin pitääkin. Lopuksi hän nolaa ajatukset ja antaa mennä.

Kymmenen harjoitushypyn jälkeen takana on kaksituhatta puuporrasta