

Huippuvalmentajan opissa

ANNIKA KEMPPAINEN

Keski-Suomen hiihto järjesti piirileirin Piispalassa. Leirille osallistui 30 nuorta.

KANNONKOSKI
Annika Kemppainen

Keski-Suomen hiihdon järjestämä piirileiri Piispalassa kokosi yhteen 12-20-vuotiaita nuoria alueen eri urheiluseuroista.

- Vaikka tämä oli koulu-aikaan, niin siltikin tänne saatiin 30 osallistujaa, hiihdon piiripäällikkö **Mika Paananen** kertoo tyytyväisenä suosiosta.

- Pari vuotta ollut hiljaista. Hyvä kun saatiin näin paljon porukkaa.

Ensimmäistä kertaa piirin historiassa nuoria opettamaan saapui Norjasta asti kovan luokan valmentaja **Trond Sandelin**. Hän on valmentanut uransa aikana useita kansainvälisen tason hiihtäjiä, sekä toimii nykyään muun muassa Norjan maajoukkuehiihtäjän Erik Valnesin ja Visma Ski Classics hiihtäjän Andreas Nygaardin neuvonantajana.

Muita valmentajia leirillä olivat **Sami Lähdenmäki** Saarijärven Pullistuksesta sekä **Tiina Autio** Ski Jyväskylästä. **Titta Kuorelahti** oli jäänyt pois sairastumisen vuoksi.

Leiri kesti neljä päivää alkaen torstaina 13.8. Silloin olleen leirin avauk-

sen jälkeen ei kauaa aikailtu, kun koko joukko suuntasi jo tositoimiin, nimittäin hiihtäjien kesäpuuhan eli rulla-hiihdon pariin.

Trond Sandelinin ohjauksessa ryhmä aloitti tekniikka- ja tasapainoharjoittelun. Vaikka Norjasta onkin, niin suomen kieli taipui mieheltä hyvin.

Leirin aikana Sandelin raotti hiukan verhoa norjalaisen hiihdon maailmaan, ja piti esimerkiksi oman luenton norjalaisesta hiihtovalmennuksesta.

Sandelin vertaa, että hiihtoelämä on norjalaisille kuin raamattu ja tärkeässä arvossa. Onhan hiihto norjan kansallisurheilulajikin.

LEIRI oli avoin kaikille hiihtoa harrastaville nuorille, ei vain siinä kilpailleille tai urheiluseuraan kuuluville.

- Hiihdon suosio on pikukunnissa hiipumaan päin. Harrastajia ja kuntoilijoita on, mutta harva hiihtää kilpaa, Mika Paananen toteaa.

Kilpatasolla hiihtoleirijä suositaan yhteisöllisyyden takia.

- Moni ei halua harjoitella yksin, toisin kuin ennen oli, Mika Paananen tuumaa.

- Nykyaikana hiihtäminen urheiluna on vähän samoista joukkuelajia.



Norjalainen hiihtovalmentaja Trond Sandelin opasti leiriläisille erilaisia tekniikoita.



Hiihtoa lähdettiin innokkaasti harjoittelemaan kesään kuuluen rullasuksilla.



Jarmo Kulmala (vas.) ja Mika Paananen olivat tyytyväisiä leirin suosioon.