

Vauhtia ja monipuolista treeniä

JARMO KONTIAINEN/ARKISTO

16-vuotias Jeremias Heikkinen haki kokemusta nuorten maailmancupista. Pikaluistelussa viehättää vauhdin hurma ja yksilölajin vaatimukset.

OULU
Markus Pasa

Pieni horjahdus, mutta silti oma ennätys, eli potentiaalia on. Paljon oppia ja kokemusta kansainvälisen hui-pun kanssa kisaamisesta. Siinä on pikaluistelun nuorten maailmancupiin osallistuvan Jeremias Heikkisen antia Seinäjoelta viime viikolta.

16-vuotias oululainen luistelijä suhtautuu ensimmäiseen maailmancupin koitokseensa rennon tyyneesti. Horjahdus 500 metrin matkalla oli omaa hätäilyä ja se harmittaa, mutta oppia ja kokemusta isoista ympyröistä tulee sen verran, ettei se isossa kuvassa häitää.

–Keskittymiskykyä pitää harjoitella. Pitäisi oppia olemaan hätäköimättä kisoissa ja treeneissäkin, hän summaa.

Maailman terävin juniorkärki hätyyttelee jo aikuisten aikoja ja viiletää edellä, mutta sitä ei Jeremias stressaa. Tärkeintä ensimmäisissä kisoissa on omaksua, miten isot kisat toimivat ja kerätä arvokasta kokemusta.

Oulun Tarmoa edustavalla Jeremiaksella on tavoitteena luistella aina vaan lujempaa, ja alittaa mahdollisimman pian 40 sekuntia 500 metrillä. Sillä saataisi irrota jo pistesi- ja junior men -sarjassa.

Pidemmän tähtäimen tavoite on jatkaa lajia mahdollisimman pitkään ja kehittyä-aika näyttää, mihin se sitten riittää.

Monipuolinen harrastus

Heikkisten koko perhe luistelee Tarmossa. Isoveli **Kristian Heikkinen** toimii harjoituskaverina valmentaja

Juho-Jaakko Yli-Ilkan alaisuudessa.

Veljekset lajin pariin vei isä, joka siirtyi jääkiekon parista pikaluisteluun. Myös muut perheestä käyvät luistelemaan harrastusmielessä.

Isä **Tani Heikkinen**, joka on myös luistelujaoksen puheenjohtaja, kehuu lajia, jonka suuri yleisö tuntuu vähän unohtaneen.

–Pikaluistelu on halpa harrastus ja helppo aloittaa. Seurassa voi luistella harrastusmielessä omaksi ilokseen, tai tähdätä Kristianin ja Jeremiaksen tavoin huipulle.

Aiemmin jalkapalloa harrastanutta Jeremiasta kiehtoo yksilölajin vaatimukset: olet itse vastuussa tekemisestäsi, etkä voi syytellä pelikavereita.

20 vuotta lajin parissa ollut Yli-Iikka nostaa edelleen esille vauhdin hurman sekä treenaamisen monipuolisuuden.

–Harjoittelu ei ole vain pympyrän pyörimistä tai jää muutamaan jäävuoroon viikossa. Lajissa pääsee kehittämään kroppaa kokonaisvaltaisesti puntilla, lenkkeilyllä, pyöräilyllä, nopeus- ja koordinaatiotreenillä. Nivelleille se on hyvä laji, kun rasi-tusta ei tule kuten juoksussa.

Parannettavaa puitteissa

Pikaluistelu on perinteinen suomalainen talvilaji. Laji on tuonut Suomelle 24 olympiamitalia, mikä on toiseksi eniten talviurheilulajeista heti maastohiihdon jälkeen. Tosin vuoden 1968 jälkeen mitaliteita ei ole tullut, ja Pekinissä Suomi jäi ensi kertaa ilman edustusta.

Se näkyy myös seurassa:



Oulun Tarmon nuoret pikaluistelijat Kristian ja Jeremias Heikkinen treenaavat ja kirittävät toisiaan yhdessä. Myös muu perhe on hurautanut perinteiseen lajiin, jonka harrastajamäärät ovat laskusuhdanteessa.

harrastajamäärät ovat laskusuhdanteessa, vaikka myös nuoria on löytänyt lajin pariin.

Valmentaja Yli-Ilkan mukaan Suomi on jäänyt olosuhteista jälkeen maailman huippumaita. Pikaluistel-

halla odottaa edelleen rakentamistaan. Oulussa tilanne on vielä monia isoja kaupunkia kehnompia, sillä täysimittainen rata puuttuu.

Se tarkoittaa, ettei täällä voi järjestää isoja kisoja ja lajiharjoittelun kanssa pitää

soveltaa. Käytännössä kunianhimoisen luistelijan pitääkin harkita pikaluistelukaupunkiin kuten Helsinkiin tai Seinäjoelle muuttamista.

–Kokomittainen rata Ouluun olisi enemmän kuin sata

jänistä. Yleisesti ottaen Suomessa ja Oulussa on paljon parannettavaa, mutta ei tätä lajia olisi jaksanut 20 vuotta harrastaa pelkällä negailulla. Kyllä tämä on hyvän mielen hommaa, Yli-Iikka nauhahtaa.



RÄÄTÄLITALO
ja kodin tekeminen onnistuu

- Ravintolatilojen rakentaminen
- Toimitilojen saneeraukset
- Uudisrakentaminen



RÄÄTÄLITALO OY
Ilkka Turunen p. 040 841 4351
ilkka.turunen@raatalitalo.fi

**KIERTOKAAREN
POP UP
-TEKSTIILIMYYMÄLÄ**

Poistotekstiilikeräyksestä poimittuja vaatteita ja kodin tekstiilejä edulliseen kilohintaan (1-5 e/kg)

Avoinna ma-pe 12.-16.12.2022 klo 12-18

Kiertokaaren poistotekstiilin lajitteluhalli
Kiillatie 1, Rusko, Oulu (Huom. Ei jätteenkäsittelyä)
Vain korttimaksu!
Lue lisää: kiertokaari.fi





MUUTOT • VARASTOINNIT • KULJETUKSET

HAVERINEN EXPRESS

Nopeaa jakelupalvelua Pohjois-Suomeen

www.haverinen.fi • puh. (08) 530 1165