PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Liikunta kannattaa ottaa iloisena asiana, eikä tehdä sitä ryppyotsaisesti. **AIKUISLIIKUNNAN KOORDINAATTORI HANNA OKKONEN, SUOMEN LATU**

Kuntokoripalloilu sopii monenikäisille

Järviseudun ammatti-instituutin liikuntasalissa Lappajärvellä käy kuhina pelaajien kirmaillessa koripallon perässä. Mukana on pelaajia kolmesta eri maasta: Suomesta, Venäjältä ja Virosta.

LAPPAJÄRVI
Kuntoilumielessä koripalloa pelaavan ryhmän ikähaitari on laaja. Nuorin on 13-vuotias ja vanhimmat yli 60-vuotiaita.

Lisäerikoisuus on, että koripalloilijoiden pelipäivät ovat olleet samat vuodesta 1979 lähtien. Kunnia asiasta menee ryhmän sielulle **Matti Takalalle**, joka aloitti toiminnan muutettuaan paikkakunnalle liikunnanopettajan tehtäviin.

”Alusta saakka käytössä olleet peliajat ovat mainiot siinäkin mielessä, että satunnaisesti paikkakunnalla käyvät tietävät milloin pelataan. On myös vastaavasti mieltä lämmittävää, kun vaikkapa Helsingissä liikkuessa vastaan tulee peliporukassa useita vuosia sitten mukana ollut henkilö, joka haluaa tietää vieläkö pelihommat pyörivät”, Takala kertoo.

Takala näkee koripallohetkien edistävän niin fyysistä kuin psyykkistäkin hyvinvointia.

”Sitähän se on, niin kuin liikunta ylipäätään. On loistavaa, että ryhmässämme on eri-ikäisiä kasvoja. Meille varttuneemmille tekee todella hyvää päästä pelaamaan nuorempien kanssa.”

”Me enemmän pelejä kokeneet annamme toki pilke silmäkulmassa asiantuntevia neuvoja nuoremmille, eli korvaamme näkemyksellämme sen mitä liikkeestä puuttuu. Vaikka ryhmässämme ei ole ikinä ollut mitään taitovaatimuksia, on luonnollisesti henkistä hyvinvointia edistävää saada heitettyä pallo sukkana koriin”, nauraa Takala.

Peliä ilman rajoja

Yksi venäläispelaajista on 27-vuotias **Alexander Panteleev**, joka opiskelee Järviseudun ammatti-instituutissa kolmatta vuotta metallialaa. Koripallo on kuulunut miehen harrasteisiin heti Lappajärvelle saavuttua.

”Olin Venäjällä mukana sarjatoiminnassa ja oli aivan loistavaa, että pääsin täälläkin pelin pyörteisiin. Alkuun kielimuuri oli hieman esteenä, mutta urheilussa pätevät samat lait kaikkialla: ilmeillä ja eleillä pärjäsi hyvin”, Panteleev muistelee.

Koripallossa häntä kiehtoo monipuolinen liikunta sekä kanssapelaajat.

”Koripallo on mainio liikuntamuoto, jonka parissa saa hien pintaan. On ollut myös erittäin positiivista päästä pelaamaan yhdessä suomalaisten kanssa. Mielestäni meissä on paljon samaa, ja yhteisymmärrys toimii helposti. Pelin yhteydessä onkin tullut vaihdettua monenlaisia ajatuksia maailman menosta.”

Mies on myös ihastunut Suomeen niin paljon, että aikoo jäädä maahan opintojen jälkeenkin.

”Olen koulun ohella tehnyt metallialan töitä eri yrityksissä. Tarkoitus on saada hommia Suomesta jatkossakin. Toiveenani on myös päästä mukaan johonkin virallisia sarjapelejä pelaavaan koripallojoukkueeseen.”

TOMI OLLI

TOMI OLLI

Venäläinen Alexander Panteleev viihtyy suomalaisten parissa.

Koripalloryhmän sielulla Matti Takalalla (vas.) riitti pelin tuoksinassa juttua Raine Savolan sekä ryhmän junioreihin kuuluvan Veini Tiaisen kanssa.

Vähemmän istumista

Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö ovat laatineet uudet, vuoteen 2020 ulottuvat terveyttä edistävän liikunnan linjaukset.

Visiona on, että suomalaiset liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän.

Vaikka liikuntaa harrastetaan vapaa-ajalla melko aktiivisesti, on muu osa päivästä paljolti istumista.

Liikkumaton elämäntapa lisää monia sairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia, kansantalouden kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin.

Liikunnasta pitää nauttia

Suomen Ladun aikuisliikunnan koordinaattori **Hanna Okkosen** mukaan liikunta on äärimmäisen tärkeää hyvinvoinnin kannalta.

”Se on yksi jaksamisen kulmakivistä. UKK-instituutin suositusten mukaan reipasta liikuntaa tulisi harrastaa viikossa vähintään 2,5 tuntia ainakin kymmenen minuuttia kerrallaan. Tämän sen vuoksi, että aineenvaihdunta alkaa toimia silloin paremmin. Reippaaksi liikunnaksi voidaan laskea kävely, pyöräily tai vaikkapa haravointi”, kertoo Okkonen.

Toinen suositus on harrastaa liikuntaa vaihtoehtoisesti enemmän kehoa rasittavalla tavalla. Tällöin viikoittainen suositusaika on vähintään 75 minuuttia. Sopivia liikuntamuotoja ovat vaikkapa sauvakävely, juoksu tai reipastehoinen pyöräily.

Okkosen mukaan on tärkeää muistaa pitää huolta lihaskunnostakin.

”Edellämainitun liikunnan lisäksi täytyisi ainakin kaksi kertaa viikossa käydä esimerkiksi kuntosalilla tai pelata pallopelejä. Tällä tavalla muodostuu toimiva kokonaisuus.”

”Liikunta kannattaa ottaa iloisena asiana, eikä tehdä sitä ryppyotsaisesti. Osa haluaa liikkua yksin, osa taas porukassa, milloin tulevat esiin liikunnan sosiaaliset merkitykset. Kumpikin on hyvä tapa, tärkeintä on nauttia siitä mitä tekee. Mainio keino esimerkiksi mielen rauhoitukseen ja stressin alentamiseen on kävelylenkki metsän rauhassa”, vihjaa Okkonen.

TOMI OLLI

Lapsen oikeuksille liputetaan

Sisäministeriö suosittaa yleistä liputusta keskiviikkona 20.11. lapsen oikeuksien päivän johdosta. Sisäministeriö on myös määrännyt valtion virastot ja laitokset liputtamaan kyseisenä päivänä.

Liputus alkaa aamulla kello 8 ja päättyy auringon laskiessa.

Sisäministeri **Päivi Räsänen** (kd.) päätti lapsen oikeuksien päivän liputuksesta lapsiasiavaltuutettu **Maria Kaisa Aulan** aloitteesta.

Vastaava liputusmääräys ja -suositus on tarkoitus antaa myös ensi vuonna. Sen jälkeen, kun liputtamisesta lapsen oikeuksien päivänä on saatu kokemuksia ja mahdollista palautetta, sisäministeriö päättää, tuleeko päivästä vakiintunut liputuspäivä kalenteriin.

Suomessa on tällä hetkellä kuusi virallista ja 13 muuta liputuspäivää.

MT

Veteraaniheijastinta myydään taas R-kioskeilla ja osoitteessa www.veteraanit.fi
Heijastimen myyntituotto käytetään itsenäisyytemme puolustajien, nykyisten Sotiemme Veteraanien kotona asumisen tukemiseen.
Sotiemme Veteraanit kiittävät.

Mukana auttamassa
MAASEUDUN TULEVAISUUS
SOTIEMME VETERAANIT
VETERANERNA FRÅN VÅRA KRIG
R kioski

RAVIT

Beatasine avainhevosena

Vermon keskiviikkokierroksen kohteet ovat hevosmääriltään vähän vajaita lähtöjä, mutta pelaajilla riittää silti aprikoitavaa. Päälähẗönä ajetaan rivin päättävä Tammatähti, jossa vajaan kahden kuukauden huililta tuleva Beatasine on ikävästä lähtöpaikasta huolimatta selkeä perusmerkki.

Risto Airaksisen valmentama Beatasine on tehnyt 9-vuotiaana upean kauden. Se on kilpaillut tasaisin väliajoin koko vuoden ajan, muttei ole ollut huono oikeastaan kertaakaan. Muutamassa lähdössä vastus on ollut yksinkertaisesti liian kova.

Tähtäimessä on vielä kaksi rahakasta kilpailua joulukuussa, joita silmällä pitäen Beatasinen on hyvä saada alle valmistava startti. Pelaajien ei tarvitse silti epäillä, etteikö Beatasine pystyisi lyömään kotimaan tuttuja kilpasiskoja.

Rata seitsemän on ainoa huolenaihe, kun sisäpuolella on myös erittäin nopeita lähtijöitä eikä jokaiselle välttämättä kelpaa suosikin selkä. Parhaassa vireessä pitkään aikaan kilpaileva Magical Queen varsinkin on hevonen, joka kasvaa johtopaikalla pykälän vahvemmaksi.

Westcoast Pirate on vihjesysteemin toinen tukipilari. Se ei ole lunastanut nelivuotiskauden alkupuolella sen kohdalle asetettuja odotuksia, mutta on rahasarjoihin silti oikein hyvä ravuri, kun kaikki asiat ovat kohdillaan. Viime esitysten perusteella kunnossa ei näyttäisi olevan moittimista.

Ysipaikasta voi olla Westcoast Piratelle jopa etua. Sen ei tarvitse kuluttaa ylimääräistä energiaa kiihdytyksessä, josta on tulossa railakas. Robin Maguire on tehnyt parhaat juoksunsa keulasta, mutta Nike di Girifalco, Super Frido ja Starchip E.K. saattavat myös satsata alkuun tosissaan.

Avauskohteeseen on syytä laittaa useampi merkki. Ideaksi voi nostaa Trade A Photon, jolla on ollut kotiradallaan Teivossa toistuvasti pientä epäonnea juoksujen suhteen. Kuntonsa puolesta Hannu Korven suojatti pystyy pärjäämään tälläkin tasolla, ja peliosuus jää herkästi liian alhaiseksi.

Antti Teivaisen taakseen saava Setelisottiisi on suomenhevosten lyhyen matkan tasoitusajon mielenkiintoisin valjakko. Varmaksi asti siitä ei taida sentään olla, ja tasaisen oloisessa lähdössä kannattaa varautua melkeinpä kaikkeen mahdolliseen.

Neljänteen kohteeseen pitäisi riittää kaksikko Tatzy Savage ja Arctic Gentleman. Molemmat ovat selvittäneet tuoreimmissa starteissaan paikan johtohevosen rinnalla.

Arctic Gentleman on jäänyt kahdesti peräkkäin täpärästi toiseksi, mutta Tatzy Savagen lyödäkseen sen pitäisi päästä juoksuradalta sujuvasti keulaan asti.

Kierros 47 Toto65

Vihjesysteemi:
1. lähtö: 8 Olive Smith, 2 Ranch Movie Star, 5 Trade A Photo, 3 Black Madicken, 11 Milou Farming (12, 6)
2. lähtö: 9 Westcoast Pirate (1, 5)
3. lähtö: 6 Setelisottiisi, 3 Diporex, 2 Vinteriska, 5 Poken Viasko, 7 Joivi, 1 Taikasalama, 10 Kertova (9, 11)
4. lähtö: 3 Tatzy Savage, 6 Arctic Gentleman (1, 9)
5. lähtö: 10 Bluehill's Hero, 5 Kiikku's Lordi, 9 Jester Bowl, 2 Rainbow Zet, 1 Hilight Kemp (4, 7)
6. lähtö: 7 Beatasine (3, 1)
5 x 1 x 7 x 2 x 5 x 1 = 350 riviä = 35 euroa

TERO SIPAKKO

1. LÄHTÖ Ryhmäajo 2100 m Helsinki

1	El Bestseller/Pekka Ruuth	2100	17,2a	3 350	4/18,2a	4/17,1x	2/17,6	7/17,8a
2	Ranch Movie Star/Harri Koivunen	”	16,9	5 760	6/18,1x	9/17,7	1/17,5	3/18,5
3	Black Madicken/Hannu Hietanen	”	14,9a	6 350	2/18,8ax	1/17,3a	7/19,4a	3/16,9a
4	She's No Angel/Esko Saarikko	”	16,1a	7 100	7/18,0	2/19,6a	4/17,1	hpl
5	Trade A Photo/Hannu Korpi	”	15,9a	6 060	4/17,2a	8/17,1a	3/18,3x	4/18,6a
6	An-Nea/Esa Holopainen	”	15,0a	5 090	6/17,9a	6/16,0a	5/18,8a	5/16,4a
7	Rockhill Angel/Ville Tonttila	”	16,3a	7 030	4/18,5a	6/18,3a	3/18,5a	5/19,6a
8	Olive Smith/Kari Rosimo	”	16,4a	4 350	7/16,7a	6/18,7	2/16,5a	1/16,4a
9	Rainbow Betulina/Kari Venäläinen	”	17,0a	4 770	2/18,4a	5/18,0a	7/17,0a	F 15.11.
10	Exotic Duo/Hannu-Pekka Korpi	”	16,1a	7 062	7/17,7a	6/18,6a	8/17,8a	6/17,0a
11	Milou Farming* (SE)/Mika Forss	”	16,3a	4 053	3/17,4ax	2/16,3a	3/16,6a	5/17,1a
12	Fame Laukko/Mika Taittonen	”	14,6a	4 290	9/15,0a	1/14,6a	9/17,6a	4/16,7a

2. LÄHTÖ Ryhmäajo 1609 m Helsinki

1	Nike Di Girifalco (IT)/Harri Koivunen	1609	14,0a	48 138	hlo5/16,5a	5/14,8a	8/14,0a	3/16,5a
2	Emilio Jet/Antti Teivainen	”	13,8a	36 800	6/18,4	1/15,1a	7/14,5a	S 16.11.
3	Brien Blend/Kari Rosimo	”	13,0a	48 046	10/15,8a	10/15,3a	8/17,4	H 17.11.
4	Robin Maguire/Seppo Markkula	”	12,7a	53 900	8/13,8a	4/14,3a	4/16,5a	5/17,0a
5	Super Frido/Esa Holopainen	”	11,8a	53 865	3/13,6a	5/13,8a	12/17,7a	3/15,0a
6	Larry Spike/Ari Moilanen	”	12,1a	55 287	6/17,4a	8/16,7a	6/16,8	2/15,9a
7	Starchip E.K. (SE)/Tommi Kylliäinen	”	13,4a	43 011	2/m20,0x	7/m17,4a	6/m19,0a	1/13,4a
8	Arctic Luxury/Hannu-Pekka Korpi	”	13,5a	41 246	5/16,1a	7/15,9	9/16,6a	3/15,4a
9	Westcoast Pirate/Mika Forss	”	12,7a	59 670	3/13,9a	1/16,0a	-a hpl	4/13,8a
10	Cecilia Duo/Marko Hakkarainen	”	13,0a	48 670	6/15,0ax	7/16,9ax	5/16,7	9/17,7

3. LÄHTÖ Tasoitusajo 1600 m Helsinki

1	Taikasalama/Arto Hammar	1600	26,0	32 320	3/26,2	5/27,0	-a hpl	7/27,0a
2	Vinteriska/Tapio Kukkonen	”	25,9	20 400	1/31,0a	6/27,3a	10/29,2a	Jo 18.11.
3	Diporex/Ari Moilanen	”	25,3	28 010	2/28,1a	1/28,0a	-a hpl	3/27,5a
4	Tejas* (NO)/Timo Tuominen	”	26,1	30 568	3/m27,1	8/27,4x	3/m27,7	6/27,1
5	Poken Viasko/Tapio Perttunen	”	26,0	30 395	7/27,2	8/27,7	4/28,4a	Tk 15.11.
6	Setelisottiisi/Antti Teivainen	”	26,1	26 455	8/30,1a	6/31,0x	1/28,8	Jo 18.11.
7	Joivi/Hannu Torvinen	”	26,0	31 410	5/26,4	5/28,4a	-a hpl	8/27,1ax
8	Hilan Taika/Mika Forss	”	27,1	23 440	4/30,4	8/28,0	11/33,4	7/28,0a
9	Kupori/Teemu Okkolin	”	26,9	31 380	-a hpl	hyl9/32,2	6/27,6	7/29,1ax
10	Kertova/Harri Koivunen	1620	25,3	58 692	5/28,1x	8/28,7	3/27,5a	9/28,1x
11	Raisu Jussi/Hannu Kamppuri	”	25,3	42 274	9/25,1a	10/27,7a	-a hll	11/26,9ax

4. LÄHTÖ Tasoitusajo 2100 m Helsinki

1	Magical Hannah/Juha Utala	2100	17,0	7 790	7/17,0a	2/17,3a	3/16,3a	1/16,8a
2	M.T. Hopeandglory (SE)/Jari Kinnunen	”	16,4	9 297	8/17,4a	9/16,1a	5/17,2a	10/19,2x
3	Tatzy Savage/Mika Forss	”	17,0	9 790	4/19,4a	8/16,4a	1/18,0	1/16,7a
4	Be Box Koks/Kai Kulhoranta	”	17,4	7 160	5/18,2	4/18,3ax	4/16,1a	10/18,7
5	El Marquise/Jani Ruotsalainen	”	18,0	7 750	hlo9/17,0	5/16,3a	7/16,6a	4/18,7
6	Arctic Gentleman/Hannu-Pekka Korpi	”	15,8	7 800	-a hpl	1/18,8	2/16,8a	Tk 15.11.
7	Low Flyer/Ari Moilanen	”	18,0	8 290	8/19,8a	4/15,6a	4/15,8a	5/16,6a
8	Mr Pekka/Hannu Torvinen	2120	17,0	27 680	8/16,0a	7/18,4a	7/16,8a	H 17.11.
9	Yoda Hornline* (SE)/Antti Teivainen	”	16,1	18 187	5/16,5ax	7/17,7x	-a hpl	7/17,9x
10	Rune Palema* (SE)/Jukka Mattila	”	15,9	27 016	-a hpl	10/17,2a	7/15,0a	H 17.11.
11	Speedy Lane/Kari Venäläinen	”	16,2	16 450	6/15,0a	5/15,8a	3/16,5a	9/15,4a
12	Say It/Hannu Korpi	2140	16,1	33 833	k	2/17,3	hpl	2/20,8

5. LÄHTÖ Ryhmäajo 2100 m Helsinki

1	Hilight Kemp (US)/Tapio Perttunen	2100	11,7a	69 947	4/14,5a	2/14,5a	3/14,1a	6/14,0a
2	Rainbow Zet/Mikael Kopola	”	12,5a	102 235	2/13,0a	1/13,6a	6/12,5a	6/16,6a
3	Albino Star/Jukka Torvinen	”	13,3a	101 980	1/16,2a	9/13,9a	10/16,3a	9/18,7
4	El Mistress Eeva (CA)/Kari Venäläinen	”	12,7a	98 700	7/15,9a	7/14,7a	6/15,8a	5/16,4a
5	Kiikku's Lordi/Juha Utala	”	12,2a	107 570	2/14,4a	5/16,1	1/15,3a	3/16,0a
6	Order By Boss (US)/Tommi Kylliäinen	”	12,2a	70 150	1/12,3a	4/13,4a	8/14,7a	3/13,6a
7	Asante/Antti Teivainen	”	12,8a	84 770	3/14,7a	6/17,1a	8/16,0a	5/14,0a
8	Elora Hanover (US)/Marko Hakkarainen	”	12,3a	109 031	8/13,2a	4/12,3a	4/14,7a	7/16,0a
9	Jester Bowl/Jani Ruotsalainen	”	11,9a	98 365	3/15,3a	3/11,9a	3/13,2a	6/14,4a
10	Bluehill's Hero/Hannu Torvinen	”	12,3a	103 736	1/14,4a	4/15,7a	2/13,6a	1/15,9a

6. LÄHTÖ Ryhmäajo 1609 m Helsinki

1	Alien Lady/Mika Forss	1609	11,5a	160 393	8/11,5a	3/13,4a	6/14,2a	4/12,5a
2	Classical Duo/Hannu-Pekka Korpi	”	11,5a	118 814	8/14,9a	5/15,7a	2/16,4	2/16,0a
3	Magical Queen/Marko Hakkarainen	”	10,9a	312 450	4/15,0	11/16,6	1/13,8a	1/15,9
4	Maggie Cloud/Ari Moilanen	”	12,4a	78 710	-a hll	7/14,8a	5/14,1a	4/14,8a
5	Amazing Soul/Jukka Kinnunen	”	10,2a	166 280	8/12,7a	2/14,2a	4/16,2	S 16.11.
6	Amber Diablo (SE)/Tapio Perttunen	”	11,8a	116 254	7/14,9a	3/15,7a	5/14,6	4/16,2a
7	Beatasine/Juhani Tapani	”	10,5a	350 582	6/11,7a	10/12,5a	1/11,8a	1/10,6a
8	Arctic America/Antti Teivainen	”	13,2a	66 736	6/15,2a	7/15,0a	7/15,6a	7/14,6a
9	Penelope Press/Kari Venäläinen	”	11,7a	168 736	6/14,7a	12/16,7	2/14,0	S 16.11.