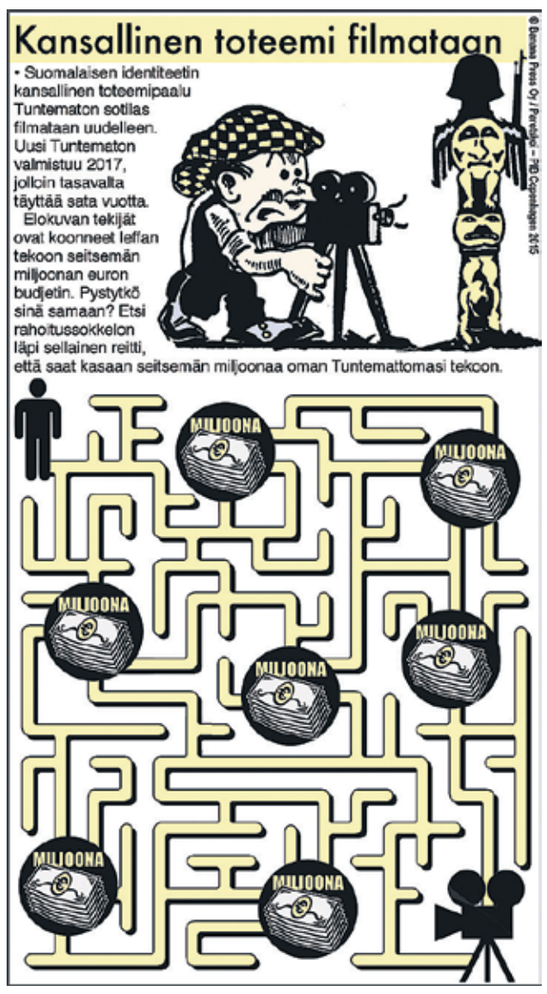
VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS

Ei voittaja jaksa palkinnostaan kauan välittää; hävinnyt siitä olisi ikionnellinen.

PÄHKINÄ



SUDOKU

Taso: Helppo

2					1			8
	9	5		2	7			4
	3		5	4			2	
			4	7				5
		4				6		
5				3	2			
	8			5	3		9	
7			8	1		5	4	
6			7					1

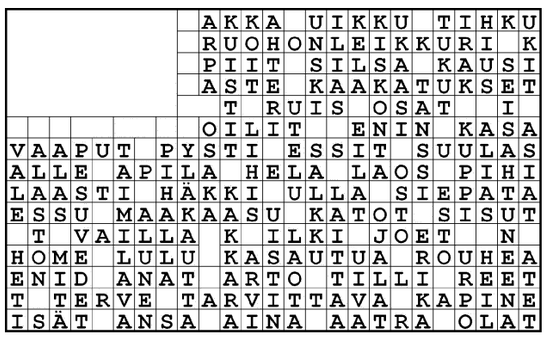
Sudoku-tehtävän 492 ratkaisu.

3	6	5	8	4	9	1	2	7
4	8	1	3	2	7	6	5	9
2	7	9	5	1	6	8	3	4
7	5	2	9	3	8	4	1	6
6	4	8	2	7	1	5	9	3
9	1	3	6	5	4	7	8	2
8	2	6	7	9	5	3	4	1
1	3	7	4	8	2	9	6	5
5	9	4	1	6	3	2	7	8

Tehtävä numero 493.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

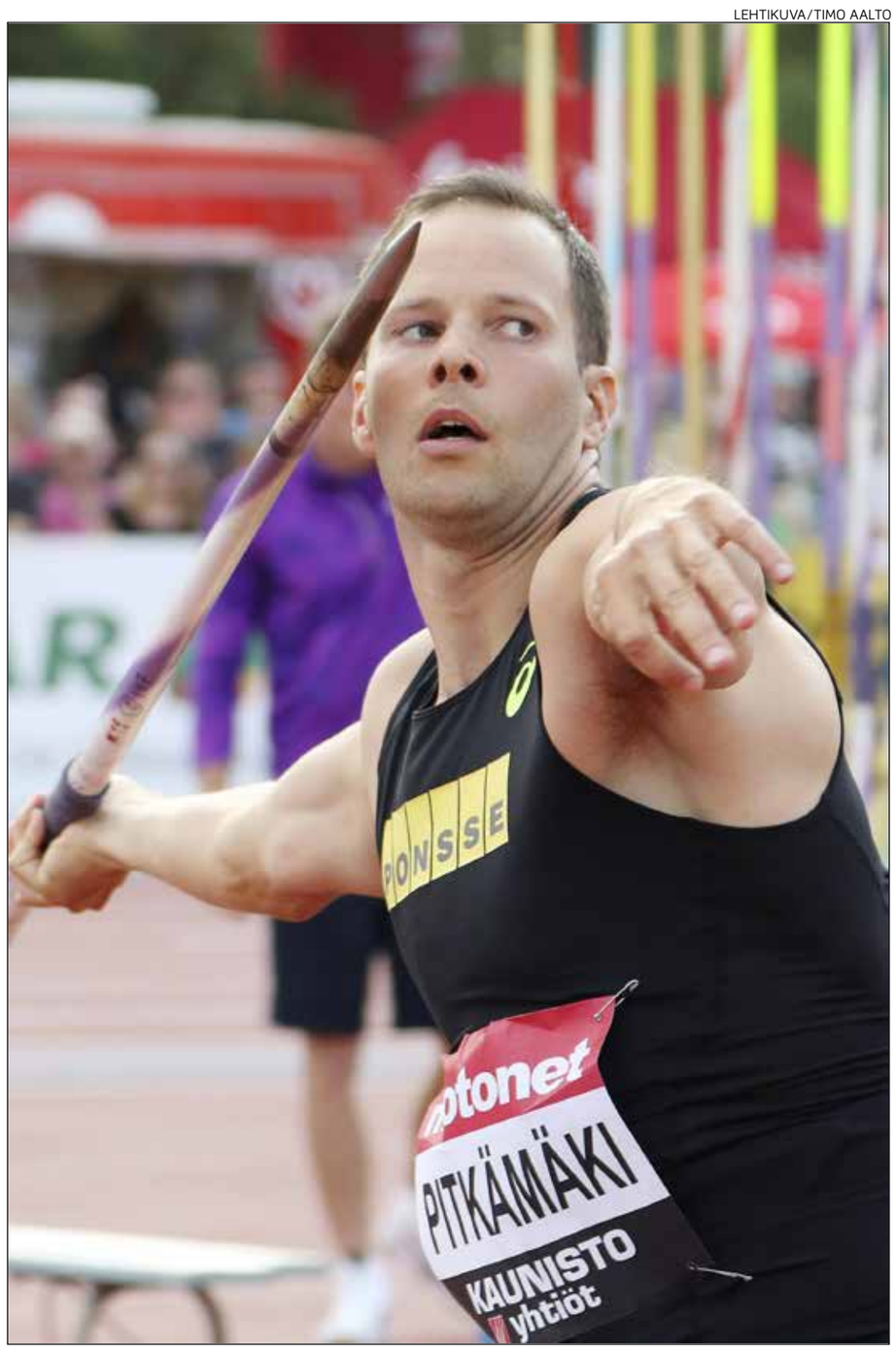
EDELLISEN RISTIKON RATKAISU



Tero Pitkämäki pysyttelee huippukunnossa läpi kauden

Keihäänheittäjä Tero Pitkämäki on lauantaina käynnistyvien yleisurheilun MM-kisojen suurimpia suomalaistoivoja.

LEHTIKUVA/TIMO AALTO



Tero Pitkämäki kilpaili Kuortaneen Eliittikisoissa kaksi viikkoa sitten. Seuraavaksi vuorossa ovat MM-kisat.

ILMAJOKI

Tero Pitkämäki pyrkii Pekingissä samaan, mihin hän pystyi Osakan MM-kisoissa 2007. Silloin mies palasi Ilmajoelle kultamitali kaulassa.

Keihäänheitto on jälleen suomalaisten suurimpien toiveiden kohteena, kun MM-kisat käynnistyvät Pekingin olympiastadionilla. Pekingin stadionilla heitettiin seitsemän vuotta sitten olympiamitaleista, ja Pitkämäki palasi kotiin pronssimitalin kanssa.

Mitaliodotukset ovat kovat, niin tasainen Pitkämäen kausi on ollut. Hän heitti heti avauskisassaan Dohan Timanttiliigan kilpailussa 88,62 metriä. Kauden 11 kilpailuista hän on heittänyt peräti viidesti yli 87 metriä.

Kunnossa koko kauden

”Harjoittelussa on pyritty siihen, että olen kunnossa koko kauden ajan. Tällaisessa tekniikkalajissa on todella vaikea yrittää rakentaa kautta vain yhden huippukunnon varaan”, Pitkämäki selvittää.

Suomalaisessa yleisurheilussahan on ollut **Lasse Virénin** voittopäivistä alkaen muodissa se, että urheilija-valmentaja-kaksikko yrittää rakentaa yhden kuntohuipun juuri arvokisoihin. Vireniltä se onnistui, mutta hänen jälkeensä siihen on pystynyt vain harva urheilija.

”On paljon helpompi lähteä arvokisoihin, jos tietää olevansa huippukunnossa.”

Uusi heittoalusta ei yllätä

Pitkämäki on tällä hetkellä maailmantilastossa neljäntenä. Jos katsotaan kärkiheittäjien viiden parhaan kisan keskiarvoa, hän on selkeä ykkönen.

Maailmantilaston ykkönen, Kenian **Julius Yego**, on ylittänyt 87 metrin viivan vain kaksi kertaa tällä kaudella.

Pitkämäki kilpaili viimeisen kerran ennen MM-kisoja Kuortaneella vajaat kaksi viikkoa sitten. Siellä upouusi Mondo-alusta vei miestä eikä tekniikka pysynyt kasassa. Silti hän heitti 85,84 metriä.

Pekingissäkin heitetään uudelta mondolta. Stadionin pinnoituksen uusimisesta vastasi sama yhtiö, joka pinnoitti Kuortaneen kentän.

”Saimme tiedon asiasta tänne Hongkongin harjoitusleirille. Siinäkin mielessä Kuortaneen kisa kävi hyvästä viimeistelyharjoituksesta. Nyt alusta ei enää pääse yllättämään”, kertoi Urheiluliiton toimitusjohtaja **Jarmo Mäkelä**.

Monipuolinen urheilija

Pitkämäki on rakentanut kuntoaan jo nuoresta ”klopista” asti, niin kuin Ilmajoella asia ilmaistaan.

”Olen tehnyt kovat pohjat silloin nuorempana ja ne kantavat hyvin vieläkin”, Pitkämäki hymyilee.

”Nyt ei tarvitse enää panostaa määrään, vaan riittää, kun tekee muutamat kovemmat tehoharjoitukset kuukaudessa ja muuten keskittyy tekniikan hiomiseen.”

”Alle teini-ikäisenä kokeilin vähän kaikkia lajeja, se oli todella hyvä asia.”

”Aloitin ohjelmoidun harjoittelun jo kymmenen ikäisenä. Minulla on kovaa treeniä hurja määrä takana. Kunto ei ihan heti notkahda pohjalle, vaikka välillä harjoittelisi vähemmän.”

Pitkämäen lajivalikoimaan kuului nuorempana muun muassa hiihtoa ja jääkiekkoa yleisurheilun ohella.

Arvokisojen onnistuja

Pitkämäki on kantanut suomalaisen keihäänheiton johtajan viittaa kymmenen vuotta. Mies oli mukana jo Ateenan olympialaisissa 2004 ja ylsi kahdeksannella sijallaan parhaaksi suomalaisyleisurheilijaksi.

Vuotta myöhemmin hän oli Helsingin MM-kisojen suurimpia suosikkeja, mutta jäi sateen viuhtomassa kisassa neljänneksi. Sen jälkeen mies on tuonut arvokisoista yhteensä kuusi mitalia, kruununa Osakan maailmanmestaruus 2007.

”En minä ole aina menestynyt arvokisoissa”, Pitkämäki muistuttaa.

”Kohtuullisen hyvin ne ovat kuitenkin menneet aina silloin, kun olen ollut tasaisen varmassa kunnossa koko alkukauden.”

Pitkämäki on edustanut Suomea kaikkiaan 11 kertaa arvokisoissa. Kuusi kertaa hän on palannut kotiin mitalin kanssa. Mies on heittänyt finaalissa kaikissa arvokisoissaan ja ollut viiden parhaan joukossa yhdeksän kertaa. Saavutus on millä tahansa mittarilla mitattuna huikea.

”Kun kauden keskiarvot ovat suhteellisen kovat, on hyvä lähteä arvokisoihin. Silloin harvoin epäonnistuu.”

Jimi-poika kannustaa isää

Pitkämäestä tuli viime kesänä isä. Jimi-poika on jo oppinut kannustamaan isäänsä kentän laidalla ja nähdessään tämän heittävän tv:ssä.

”Jimin kanssa peuhaaminen on mahtava asia. Hänen kanssaan aika menee siivillä, puuhataan yhdessä leikkikentillä ja pihalla. Se on hyvää vastapainoa urheilulle. Siinä kyllä keihäänheitto unohtuu täysin.”

Teron vaimo **Niina Kelo** oli pitkään Suomen parhaita seitsenottelijoita, joten urheilu on perheessä geeneissä. Tero näkisikin Jimin mieluusti urheilukentillä.

”Jimi on vilkas poika, koko ajan touhuamassa ja menossa. Olisihan se hienoa, jos poika kiinnostuisi liikunnasta.”

Pariskunta on ottanut pojan mukaansa viime kesästä lähtien lähes kaikkiin kotimaan kisoihin, mutta Pekingin MM-kisat perhe seuraa kotona.

JARI PORTTILA

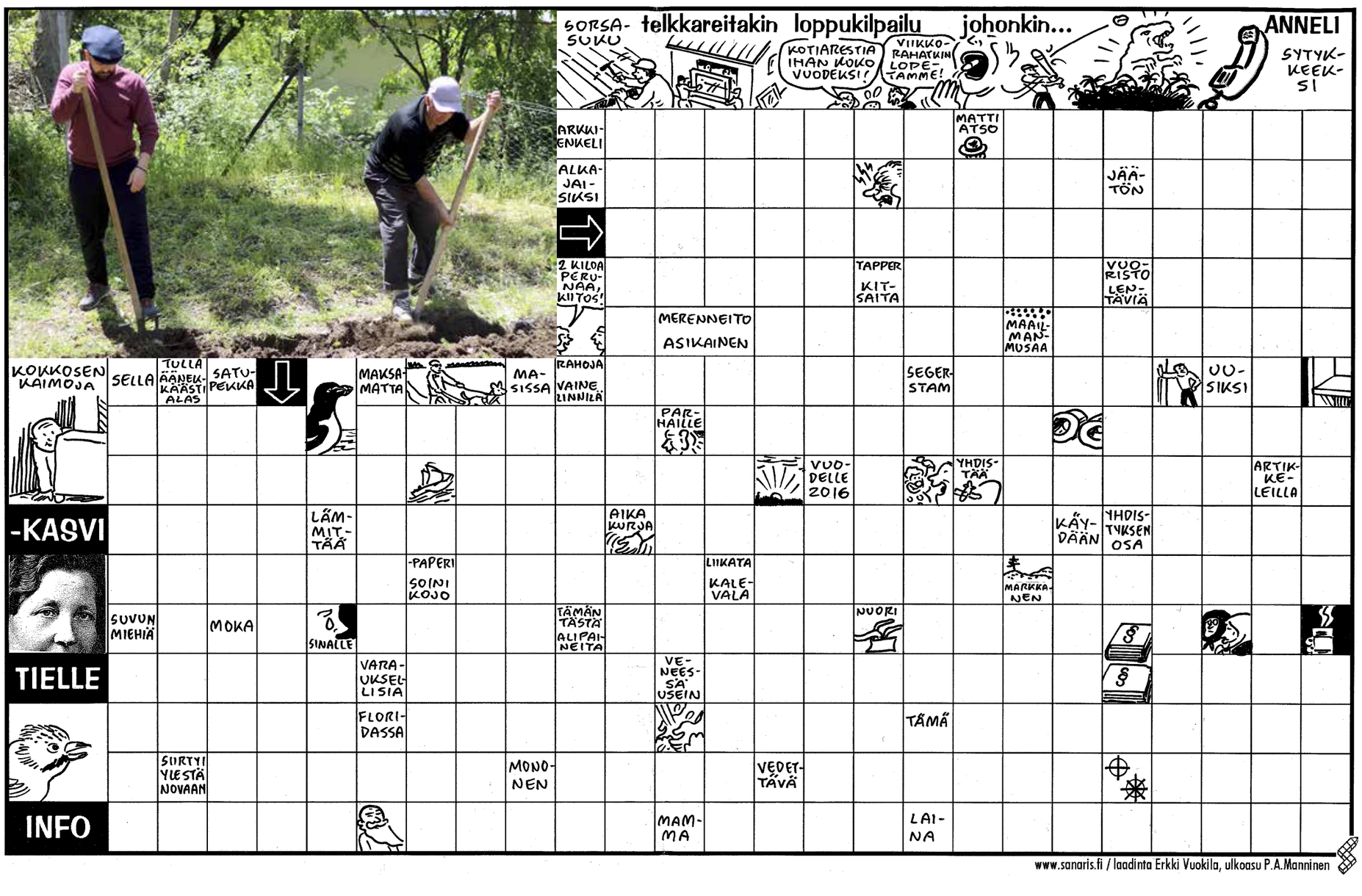
KIRSTI PORTTILA

Kotielämä tarjoaa vastapainoa urheilulle, Tero Pitkämäki sanoo.

KATSO VIDEO

www.maaseuduntulevaisuus.fi

RISTIKKO



www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu P.A.Manninen