

Lautailijan selkä kovilla kourussa

# Hyvä fiilis siivittää huimiin hyppyihin

Katsojalla päätä huimaa, kun lumilautailija Peetu Piironen liittää lumikourusta hurjaan hyppyyn, kieppuu yläilmoissa ja laskeutuu siististi rinteeseen. Tässä lajissa Piironen nappasi olympiahopeaa Vancouverista 2010 ja sai meidät suomalaiset sekaisin onnesta.

**PEETU PIIRONEN** (23) on kiivennyt laskettelurinteille pojannassiaisesta lähtien. Yhdeksänvuotiaana hän vuokrasi kavereidensa kanssa ensimmäistä kertaa lumilaudan kotikaupunkinsa Hyvinkään Sveitsin hiihtokeskuksesta.

- Lumilaudalla oli paljon siistimpää laskea kuin suksilla. Kun kaveritkin innostuivat, kävimme lautailemassa yhteen. Lopulta melkein asuin rinteessä, Piironen muistelee.

Vuokralauta vaihtui pian ikiomaan menopeliin, ja parin vuoden sitkeän harjoittelun jälkeen poika osallistui lautailukisoihin Hyvinkään lumilautailijoiden edustajana.

- Kun mitaleita ja menestystä alkoi tulla, vanhemmatkin innostuivat, hankkivat varusteita ja heittivät mielellään rinteeseen.



Sinne kapusi myös Peetun pikkuveli Petja, joka hänkin on saavuttanut maailmalla menestystä lumilautailijana.

## Rentoa meininkiä

Lumilautailusta tuli olympialaji vasta 1998. Monella keski-ikäisellä ei ollut hajua koko lajista ennen Piironen olympiahopeaa. Mehän olemme perinteisesti tottuneet odottelemaan mitaleita hiihdosta ja mäkihypyistä.

Liikuntasosiologit katsovat, että menneen ajan puurtamiseen keskittyvä urheilijamalli on vaihtumassa nykyajan piirrolaiseen leikkiä, rentoutta ja luovuutta uhkuvaan harjoitteluun.

- Totta on, että lajissa viehättää eniten rento fiilis, kavereiden kanssa hengailu ja uusien temppujen keksiminen, Piironen virnistää tuttuun tapaansa.

Ja tietysti jännitys, joka saa adrenaliinin virtaamaan suonissa. Laji vaatii rohkeutta ja välillä uhkarohkeutta, muttei koskaan tyhmänrohkeutta. Lisäksi pi-

tää olla huippuluokan koordinaatiokyky ja astronautin pää, joka kestää lähes painovoimalakeja rikkovia hyppyjä.

## Kokeilua ja luovuutta

Mistä ihmeestä Piironen ja kumppanit sitten keksivät niitä uusia kieputuksia, jotka hurmaavat kisojen tuomarit ja saavat penkkiurheilijat pidättämään henkeään?

- Niitä uusia juttuja syntyy ikään kuin vahingossa, kun rinteessä on hyvä fiilis ja kaverit siellä mukana. Joskus yritän matkia kaverin tyyliä, hahmottelen sitä päässäni ja sitten laskiessa siitä sukeutuu uusi temppu. Kukaan ulkopuolinen ei pysty opettamaan niitä, vaikka meillä onkin maajoukkueessa valmentaja.

Suomen maajoukkueessa on tällä hetkellä useita huippulautailijoita, kuten Antti Autti, Markus Malin ja Ilkka-E-

## PEETU PIIRONEN

- syntynyt 1988 Hyvinkäällä, jossa asuu
  - hopeaa Vancouverin olympialaisissa 2010
- kultaa TTR World Snowboard Tour –kiertueelta 2009, 2010, ja 2011
- useita kultamitaleita maailmancupin Big air –cupissa
- SM-kilpailuissa kultaa 2006 ja 2009, hopeaa 2007
- Vuoden nuori urheilija 2008



melä Laari. Heidän kanssaan Peetu laskee maajoukkueleireillä pari kolme kertaa vuodessa.

- Lumilautailussa ei ole henkilökohtaisia valmentajia eikä samalla tavalla treeniaikoja kuin muissa lajeissa. On täysin itsestä kiinni, miten usein kapuaa rinteeseen tai käy punttisalilla. Kaveriporukka toimii parhaana tsempparina, mutta tietysti itselläkin pitää olla kunnianhimoa tulla yhä paremmaksi lautailijaksi ja pysyä mukana kehityksessä.

## Selkä nikotteli tärskyistä

Lumilautailussa keholta vaaditaan paljon. Luiden, lihasten ja nivelten pitää kestää tärskyjä, kiertoja ja vääntöjä. Aina hyppy eivät onnistu kohdalleen. Piiröisellä oli ongelmia selkensä kanssa viime kaudella, jolloin hän joutui jättämään osan kisoista väliin.

- Kaaduin taaksepäin ja sain kovan tällin alaselkään. Myös joissakin alustuloissa tuli pahoja tärskyjä, kun hyppy ei osunut kourussa rinteeseen, vaan tasaiselle alustalle. Näin voi käydä, jos ponnistus on liian voimakas ja hyppy kantaa suunniteltua kauemmas, Piiröinen kuvailee.

Hyppyt voivat kantaa kymmenien metrien korkeuteen, joten epäonnistunut alustulo on melkoinen shokki keholle. Piiröisellä selän nivelet ja lihakset menivät pahasti jumiin ja tulehtuivat. Vain paranivat hiljakseen, kun harjoittelua vähennettiin ja selkää hoidettiin fysioterapiassa ja hieronnassa.

- Kyllä loukkaantumiset pelottavat. Vaara niihin on suurin juuri silloin, kun yrittää uusia temppuja. Toisaalta loukkaantumisten kautta oppii tuntemaan omat rajansa.

Piiröinen on opetellut huoltamaan selkäänsä treenaamalla erityisesti keskivartalon syviä lihaksia. Hänellä on oma kuntosaliohjelma, jota hän toteuttaa aktiivisesti lautailukauden ulkopuolella. Lihasoimiharjoitteiden ohella siihen kuuluvat aina myös venytykset.

- Onneksi tällä kaudella selkä on ollut kunnossa, ja polvetkin ovat tähän saakka kestäneet hyvin, Piiröinen hymyilee.

## Lautailuleffat innostavat

Piiröinen palasi jouluksi kotiin Yhdysvalloista, jossa hän oli kuukauden ajan

harjoittelemassa Coloradon Copperin laskettelukeskuksessa. Alkusyksystä mies treenasi Uudessa Seelannissa ja Itävallan rinteillä. Muutamia viikkoja hän ehti siinä välissä "huilata" kotonaan Hyvinkäällä, mutta silloinkin ohjelmaan kuuluivat tenniksen peluu, kuntosali ja oman yrityksen pyörittäminen.

- Otan tämän kauden tavallista rauhallisemmin. Ohjelmassa on kuusi kisa eri puolilla maailmaa. Niistä haluaisin erityisesti menestyä tammikuussa Yhdysvalloissa pidettävissä X-Gameissä. Muuten lasken paljon itsekseni, keskityn uusien temppujen viilaamiseen ja leffojen tekoon, hän kertoo.

Piiröisellä on sponsorisopimus urheilujätti Niken kanssa. Se kustantaa muun muassa lautailuleffoja, joiden kuvuksiin liittyy matkustamista ympäri maa-

ilmaa. Kuvaukset ajoittuvat maalisto-oukokuulle.

- Leffojen teko on kilpailuihin verrattuna mukavaa ja rentoa. Siinä syntyy hyviä ideoita, kun ei tarvitse kilpailla kenenkään kanssa.

## Tavoitteena Sotshin olympialaiset

Piiröinen on saavuttanut urallaan lähes kaiken. Olympiahopean ohella hän on voittanut arvostetun lumilautailun TTR-kiertueen kolme kertaa, saanut kerran kultaa ja kahdesti pronssia Maailmancupin Big air -cupissa ja sijoittunut palkintopalleille lukuisissa SM-kilpailuissa. Piiröisen päälajeja ovat half pipe (lumikouuru), slopestyle ja big air (isot hyppyrit).



## LUMILAUTAILU

- Sai alkunsa 1960-luvulla lainelautailusta, jonka idea haluttiin viedä lumisille alueille.
- Erään tarinan mukaan amerikkalaisen Sherman Poppenin lapset keksivät laskea yhdellä minisuksella, jonka jälkeen Poppen kehitti lautoja autotallissaan.
- Lajia kutsuttiin nimellä Snow-surfer.
- Lumilaudan kehitti lopulta Jake Burton, joka asensi lautoihin siteet.
- Burton perustama Burton snowboards on nykyään maailman menestyneimpiä lautamerkkejä.
- Perinteinen rinkelasku on suosituin tyylilumilaudalla.
- Freestyle tarkoittaa laskemista, johon kuuluu temppujen tekemistä ilmassa ja lumessa. Freestyle-rinnettä kutsutaan streetiksi.
- Freestylessä temppuja voi tehdä rinteen lisäksi lumikourussa (pipe), isoissa hyppyreissä (boxit) ja kaiteissa (reilit). Kilpailulajeja ovat half pipe, big air ja slopestyle.

Lähde: [www.wikipedia.fi](http://www.wikipedia.fi)

Jo nyt Piironen asettaa tavoitteeksi vuoden 2014 talviolympialaiset, joiden hän sanoo jäävän viimeisiksi omalla kohdallaan. Lajissa ollaan huipulla 17-25-vuotiaana.

Piironen uskoo, että lumilautailu on niitä uusia yhteisöllisiä lajeja, jotka saavat erityisesti nuoret miehet liikumaan. Hän toivoo lajille parempia olosuhteita Suomeen ja iloitsee, että Rukalle ja Vuokattiin on tulossa uudet kourut. Laskettelukeskuksiin tarvittaisiin myös uusia hyppyreitää ja satsausta turvallisuuteen.

- Lumilautailussa pitää olla hauskaa. Se ei ole väkisin vääntämistä eikä pakonomaista onnistumista. Hauskanpito on koko homman juju. Kaikista ei tarvitse tulla maailmanmestareita. Riittää, kun lautailee omaksi ilokseen.

Piironen ei ole vielä miettinyt, mitä hän tekee lautailu-uransa jälkeen. Koulut jäivät aikoinaan kesken, sillä laji vei kaiken ajan. Ehkä tulevaisuus avaa jälleen ovet opintielle.

# MEREN SELKÄ II-risteily 5.5-6.5.2012

## Lähde mukaan jäsenristeilylle

### Menomatka 5.5.2012

Helsinki - Tallinna klo 10:30 - 12:30

ja paluumatka 6.5. Tallinna - Helsinki

klo 14:00 - 16:00, molemmat M/S Tallink Starilla Star-luokan kansipaikoin.

Yöpyminen Tallink City Hotellissa.

Hotellipaketin hinta on:

1.) 94 € / hlö kun majoittuminen kahden hengen huoneessa tai

2.) 133 € / hlö kun majoittuminen yhden hengen huoneessa.

Hotellipaketin hintaan kuuluvat laivamatkat menen tullen, bussikuljetukset hotellin ja sataman välillä Tallinnassa, yöpyminen hotellissa ja aamiaisen sekä luennot ja päiväkahvin lauantaina.

Illallinen hotellissa on klo 20 ja illalliskortin hinta on 30 euroa, sisältäen myös ruokajuomat.

Tervetuloa –tilaisuus on saavuttuamme hotelliin klo 13 ja sen jälkeen alkavat luennot. Kahvitauko luentojen välissä on klo 14.15-14.45.

Ilmoittautumiset mieluiten netin kautta [www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi) tai sähköpostilla [selkaliitto@selkaliitto.fi](mailto:selkaliitto@selkaliitto.fi) tai 09 605 918.

