

EDULLINEN OSTOSPAIKKA
LÄHEINEN LÄHIKAUPPA ON

K-KAUPPA

LUISTAVAA MENOA

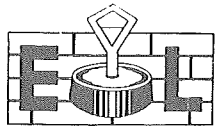
K TOIVOO SEINÄJOEN
-KAUPPIAAT

SVEITSILÄINEN KOTILEIPOMO BALMER

- POSSUT ● PULLAT ● LEIPOMOTUOTTEET
- MAUKKAITA JA MAISTUVIA ●

Kahvio, Kauppakatu 13, puh. 23670
Leipomo, puh. 120877

Myymäälä, auki myös sunnuntaisin, Koulukatu 18, puh. 140009



RAKENNUSTARVIKE JA LUKKO KY
HELOJEN JA RUUVIEN ERIKOISLIIKE
Koulukatu 20, Seinäjoki - Puh. 23104,
iit. 27289 - 24542

Valtuutettu Abloy-huolto

- LUKKOJA ● SARJOITUKSIA ● RUUVEJA
- OVIPUMPPUJA ● VARMUUSLUKKOJA ● VERHOTARVIKKEITA

atria
BALKAN

on lihaa mukavassa
muodossa

itikka

Seinäjoen Kirjapaino



SEINÄJOEN KIRJAPAINO

Yrittäjätie 17, Seinäjoki — Puhelin 964-25441

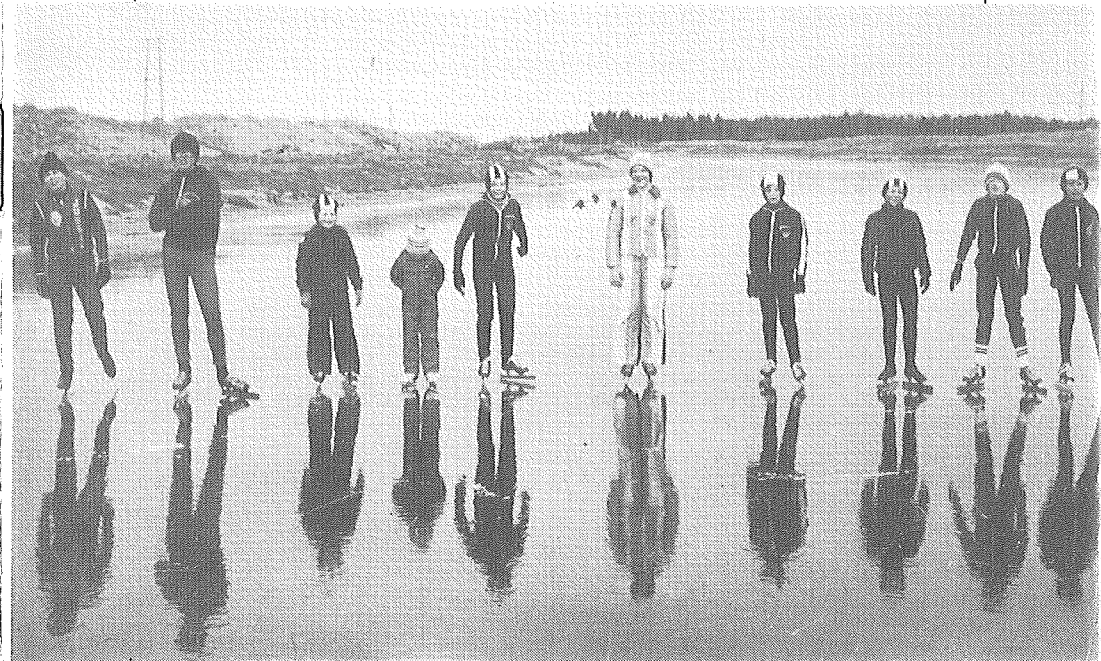


SEINÄJOEN URHEILIJAT

PIKALUISTELU 1977

VUOSIKIRJA

15.10.1976 Luonnon jäällä.



KATSAUS

Tämä Seinäjoen Urheilijain luistelujoukko toimintavuoden 1977 katsaus ilmestyy taas perinteisesti pienen tauon jälkeen. Kulunut kausi on mielihyvällä kirjattava erääksi joukkojen menestyksekkäämmistä. Saavuttivathan luistelijamme SM-tason kilpailuissa yhteensä 8 mitalisijaa ja koululiikuntaliiton luistelukilpailuissa Karstulassa vastaavasti 5 mitalisijaa. Useita Suomen ennätyksiä kirjattiin luistelijajamme tiliin. Piirimestaruuskilpailuissa saavutimme lähes kaiken mahdollisen. Puitteet lajin harrastamiselle ovat olleet hyvät. Tähän ovat vaikuttaneet ennen kaikkea innokkaat ja pätevät valmentajat, hyvin hoidetut kenttäolosuhteet, vanhempien, luistelun ystävien sekä eri liikelaitosten taloudellinen tuki. Tästä kaikesta joukko haluaa lausua tässä yhteydessä parhaat kiitokset.

Kauden päätapahtuma eittämättä oli naisten ja naisjunioreitten 3-maaoittelu Suomi—Ruotsi—Norja Seinäjoella tammikuun 29. ja 30. päivänä. Järjestelyistä vastasi järjestelytoimikunta, jonka vetäjänä toimi Arvo Leppälä. Toimikunta hoiti tehtävänsä kiittävästi sekä järjestelyjen että taloudellisen tuoton osalta.

Tällaisessa puhtaassa amatöörijoukossa muodostaa varainhankinta joukkoille huomattavasti työtä sekä päänvaivaa. Varoja on saatu hankkimalla ilmoituksia, myymällä luistelutarraa, jätöpaperikeräyksellä ja jopa poimimalla puolukoita. Pääsylipputulojakin saatiin tyydyttävästi maaoittelun ansiosta.

Suurimmat menoerät ovat aiheutuneet maaoittelusta, kilpailumatkoista sekä palkinnoista. Varsinaisia stipendejä emme ole jakaneet. Jatkossa kuitenkin tulemme harkitsemaan jonkinlaista stipendisysteemiä, mikäli se taloudellisesti todetaan mahdolliseksi. Joukkojen taloudenhoidon periaatteena on ollut "puristaa" menot tulojen mukaan. Niinpä kauden aikana emme ole velkaantuneet emmekä näin ollen ole joutuneet turvautumaan pääseuran apuun.

Valmennuksesta ovat vastanneet pääasiassa seuramme valmentajat Aimo Klemetsö varttuneempien, sekä Antti Peltonen, Seppo Lehtisaari ja Tenho Hakola ikäkausiluistelijain osalta. Myös joukkojen jäsenet ovat mahdollisuuksiensa mukaan olleet "leikkissä" mukana sekä valmennuksen apuna että huoltotehtävissä. Valmentajiemme tulokset ja pyyteetön työ ansaitsee aivan erikoisen kiitoksen, kun vielä toteamme, että valmennustyö on suoritettu ilman minkäänlaista korvausta. Ohjelmoidussa ympärivuotisessa harjoittelussa olevia varttuneempia luistelijaita lukuunottamatta nuoret luistelijamme ovat harrastaneet kesälajeja mm. yleisurheilua ja erilaisia pallopelejä. Olemme jopa kehoittaneet alle 14-vuotiaita sekä nuorempia osallistumaan kesäaikana niihin. Näin siksi, että nuoret luistelijat kehittyisivät sekä fyysisesti että henkisesti mahdollisimman monipuolisesti.

Luisteluliiton aluevalmennustilaisuuksiin Seinäjoella ja Karstulassa osallistuttiin joukolla. Seppo Lehtisaari ja Erkki Lehtimäki suorittivat valmentajakoulutuksen B-perusosan Kuortaneella.

Kauden aikana joukko järjesti kaikkiaan 19 pikaluistelukilpailuita. Osanottajia niissä oli 480.

Luokitteluvaatimukseen yliti 34 luistelijaa. Anneli Repola ja Pirjo Hyvärinen saavuttivat jälleen mestariluokan tulokset. A-luokan tuloksen saavutti 11, B-luokan 8 ja C-luokan 13 luistelijaa. Tulosrajapalkinnon saavutti 16 luistelijaa.

Tarkastellessamme seuramme menestymistä toteamme selviytyneemme valioluokkaan 119 pisteellä. Kalevan maljan pisteissä olemme toisena Helsingin Luistinkilijöiden jälkeen. Ikäkausimestaruuskilpailuissa saavutimme suurimman pistemäärän (70) ja näin ollen ensimmäisen sijan seurojen välissä kilpailussa niin edellisenäkin vuonna. Henkilökohtaiset saavutukset kauden aikana ilmenevät tämän vihkosen sivuilta myöhemmin.

Joukkojen kokoonpano toimintavuonna on ollut seuraava: Matti Valtari, puheenjohtaja, Erkki Lehtimäki, varapuheenjohtaja ja rahastonhoitaja, Leo Syrjälä, II varapu-

heenjohtaja, Pentti Heikkilä, sihteeri, Arvo Leppälä, Esko Yli-Panula, Helge Vanhainen, Pauli Palttala, Aimo Klemetsö, Antti Peltonen, Seppo Lehtisaari, Aarno Särkö, Valto Tyynele, Paavo Jääskä, Seppo Liukku, Pekka Koskela, Väinö Pakkala ja Tauno Lounatvuori.

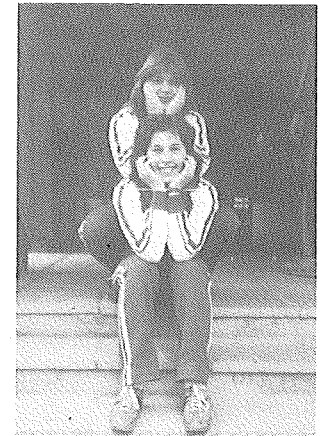
Arvo Leppälä on kuulunut SLL:n liittohallitukseen toisena varapuheenjohtajana sekä toiminut piirin yhdysmiehenä.

Tulevasta toiminnasta toteamme, että joukko on saanut järjestettäväkseen talvella 1978 kahdet arvokilpailut: Yleisluistelun SM-kilpailut 14. ja 15. tammikuuta sekä ikäkausi SM-kilpailut 25.—26. helmikuuta. Kansallisia ja piirikunnallisia kilpailuja tullaan järjestämään entiseen tapaan.

Aloittelijoille tulemme järjestämään ensi kaudella hokkarikilpailuja. Näitä kilpailuja järjestämme mahdollisuuksiensa mukaan ja niihin voi osallistua vain hokkareilla tai kaunoluistimilla. Luisteluharrastuksen eteenpäinvieminen Seinäjoella on joukkojen yksi päätavoitteista. Tämä reipas talvinen harrastus sopii kaikille ikään katsotta. Pikaluistelun piiriin sopii vielä runsaasti sekä tyttöjä että poikia, joten tervetuloa valvottuun ja ohjattuun urheiluharrastukseen mukaan.

PARHAITA SAAVUTUKSIA:

SM sprintteri	naiset	1. Pirjo Hyvärinen
		3. Anneli Repola
SM yleiset	naiset	3. Anneli Repola
		6. Pirjo Hyvärinen
	miehet	9. Tapani Renko
SM ikäkausi	Ty 16 v.	5. Merja Syrjälä
	Po 16 v.	2. Esa Heikkilä
	Ty 14 v.	7. Tarja Syrjälä
	Po 14 v.	7. Juha Valtari
	Ty 12 v.	8. Ale Kujala
		1. Maila Lehtimäki
		3. Leena Saari
	Po 12 v.	1. Ismo Heikkilä
		2. Olli Rahnasto
		11. Arto Salokorpi
		14. Markku Toppari
KLL m-kilpailut	A ty	4. Merja Syrjälä
	A po	17. Vesa Leppälä
	B ty	8. Tarja Syrjälä
	B po	1. Esa Heikkilä
		9. Jyrki Lounatvuori
	C ty	1. Leena Saari
		3. Maila Lehtimäki
		8. Tiina Rinta-Kiikka
	C po	2. Ismo Heikkilä
		3. Juha Valtari
		5. Ale Kujala
		7. Olli Rahnasto
		11. Hannu Kortnesniemi
		12. Arto Salokorpi
SE ikäkausiloppukilp.	500 m 50,5	Ismo Heikkilä Po 12 v.
SE ikäkausiloppukilp.	500 m 54,9	Maila Lehtimäki Ty 12 v.
SE kotiratatulokset	500 m 49,4	Ismo Heikkilä Po 12 v.
SE kotiratatulokset	500 m 53,0	Leena Saari Ty 12 v.
KLL m-kilp.ennätys	500 m 44,2	Esa Heikkilä B pojat



Anneli ja Pirjo naisten mestariluokan luistelijat. Pirjo SM-kulta, Anneli SM-pronssi.

LUISTELUKAUDEN 1977 PARHAAT TULOKSET

Miehet	500 m	1000 m	1500 m	3000 m	5000 m	10000 m	Luokka
Tapani Renko	43,9		2.17,7	4.47,6	8.15,5	16.44,2	M B
Risto Palttala	45,7			6.14,4			M B
Antti Peltonen	49,3		3.03,8				M C
Tenho Hakola	47,3						M C
Pojat 20 v.							
Kari Leppälä	48,2						M C
Pojat 18 v.							
Vesa Leppälä	50,2		2.44,6	5.55,6			P B
Pojat 16 v.							
Esa Heikkilä	44,2	1.32,6	2.27,1	5.15,8			P A
Jyrki Lounatuori	47,9	1.43,6	2.43,5	6.08,4			P B
Pojat 14 v.							
Juha Valtari	50,5	1.48,8					p A
Ale Kujala	50,9	1.49,0					p A
Hannu Kortnesniemi	53,3	1.51,8					P B
Lasse Särmö	54,8	1.59,5					p B
Pojat 12 v.							
Ismo Heikkilä	49,4	1.46,0	2.46,0	6.07,8			p A
Olli Rahnasto	52,2	1.53,3					p A
Ilkka Rahnasto	54,9	1.59,9					p B
Arto Salokorpi	55,0	1.55,4					p B
Markku Toppari	55,5	1.59,2					p B
Jussi Jääskä	59,8	2.16,0					p B
Harri Liukku	65,9	2.22,2					p C
Jari Luhtanen	68,2						p C
Veli-Matti Lähde	71,6						p C
Jari Kähkönen	101,6						
Pojat 10 v.							
Risto Lilli	67,2						p C
Petri Salokorpi	72,7						p C
Vesa Vanhanen	82,3						
Ari Virtanen	97,8						
Pojat 8 v.							
Antti Kuusela	70,5	(333 m—48,7)					p C
Petri Lilli		(333 m—71,0)					

POHJOIS-SUOMEN-SÄHKÖ OY

Seinäjoki — Puhelin 964-25710

Naiset							
Pirjo Hyvärinen	45,4	1.33,28	2.29,4	5.35,9			N M
Anneli Repola	46,2	1.37,2	2.27,7	5.18,7			N M
Tytöt 16 v.							
Merja Syrjälä	49,7	1.48,7	2.45,6				T A
Tytöt 14 v.							
Tarja Syrjälä	54,3	1.54,3					t A
Sirpa Pakkala	82,8	2.57,0					
Kirsi Mäki	82,1						
Tytöt 12 v.							
Leena Saari	53,0	1.53,6					T A
Maila Lehtimäki	54,8	2.10,7	3.11,2				t A
Tiina Rinta-Kiikka	67,3						t B
Ellina Valtari	76,4						t C
Pia Koivunen	77,8						t C
Tytöt 10 v.							
Sari Syrjälä	71,0						t C
Satu Leppäkoski	85,5						
Pia Hemminki	104,9						
Karita Nisula	107,7						
Pirjo Rätti	112,0						
Tuula Koivisto	117,5						
Merja Syrjä	158,0						
Tytöt 8 v.	333 m						
Päivi Koivusalo	64,4						
Jatta Riihimäki	71,1						
Teija Marttinen	74,7						
Anna Valtari	78,8						
Johanna Jääskä	84,1						
Iiris Mikkola	84,2						
Tanja Kuusela	85,2						
Nina Nikkola	95,5						

FiatTraktorit
FIAT

TYÖVÄLINE 

Seinäjoki, puh. 23890
Kauhajoki, puh. 11445

POHJANMAAN ILMASTOINTI OY

60100 Seinäjoki 10, Tuottajantie 12

SEINÄJOEN LATTIAPÄÄLLYSTE

Rengastie 42, Seinäjoki — Puhelin 964-22246

VOIMASSA OLEVAT PIIRIENNÄTYKSET 1977

Pojat 12 v.					
500 m	49,4	Ismo Heikkilä	SU	Seinäjoki	03.03.-77
1000 m	1.46,0	Ismo Heikkilä	SU	Seinäjoki	03.03.-77
1500 m	2.46,0	Ismo Heikkilä	SU	Tukholma	13.03.-77
3000 m	6.07,8	Ismo Heikkilä	SU	Tukholma	12.03.-77
Pojat 14 v.					
500 m	47,0	Esa Heikkilä	SU	Karstula	21.02.-76
1000 m	1.38,0	Esa Heikkilä	SU	Karstula	21.03.-76
1500 m	2.34,5	Esa Heikkilä	SU	Seinäjoki	22.03.-76
3000 m	5.35,7	Esa Heikkilä	SU	Seinäjoki	04.03.-76
5000 m	9.44,0	Esa Heikkilä	SU	Seinäjoki	08.03.-76
Pojat 16 v.					
500 m	44,2	Esa Heikkilä	SU	Karstula	19.02.-77
1000 m	1.32,6	Esa Heikkilä	SU	Seinäjoki	16.02.-77
1500 m	2.25,3	Tapani Renko	SU	Karstula	16.03.-69
3000 m	5.10,5	Tapani Renko	SU	Seinäjoki	13.03.-69
5000 m	8.48,7	Tapani Renko	SU	Seinäjoki	10.03.-69
Pojat 18 v.					
500 m	43,9	Tapani Renko	SU	Karstula	12.03.-71
1000 m	1.30,0	Tapani Renko	SU	Seinäjoki	15.03.-71
1500 m	2.16,8	Tapani Renko	SU	Karstula	12.03.-71
3000 m	4.53,1	Tapani Renko	SU	Karstula	06.02.-71
5000 m	8.21,7	Tapani Renko	SU	Karstula	07.02.-71
10000 m	17.17,8	Tapani Renko	SU	Seinäjoki	15.03.-71
Miesjuniorit (20 v.)					
500 m	43,2	Tapani Renko	SU	Seinäjoki	15.03.-71
1000 m	1.28,6	Tapani Renko	SU	Outokumpu	03.03.-73
1500 m	2.16,0	Tapani Renko	SU	Pieksämäki	04.03.-72
3000 m	4.40,5	Tapani Renko	SU	Rovaniemi	11.03.-73
5000 m	8.12,0	Tapani Renko	SU	Rovaniemi	10.03.-73
10000 m	17.17,8	Tapani Renko	SU	Sverdlovsk	25.03.-73
Miehet					
500 m	42,94	Tapani Renko	SU	Davos	12.01.-74
1000 m	1.28,0	Tapani Renko	SU	Imatra	02.02.-74
1500 m	2.11,87	Tapani Renko	SU	Davos	12.01.-74
3000 m	4.36,23	Tapani Renko	SU	Inzell	10.02.-74
5000 m	7.56,40	Tapani Renko	SU	Davos	13.01.-74
10000 m	16.44,2	Tapani Renko	SU	Päikkäne	03.03.-77
Tytöt 12 v.					
500 m	53,0	Leena Saari	SU	Seinäjoki	21.02.-77
1000 m	1.53,6	Leena Saari	SU	Seinäjoki	07.03.-77
1500 m	3.11,2	Maila Lehtimäki	SU	Tukholma	13.03.-77
Tytöt 14 v.					
500 m	50,8	Anneli Repola	SU	Seinäjoki	25.02.-68
1000 m	1.46,3	Anneli Repola	SU	Karstula	12.03.-68
1500 m	2.46,2	Anneli Repola	SU	Pori	11.02.-68

Tytöt 16 v.					
500 m	46,9	Anneli Repola	SU	Sverdlovsk	21.03.-70
1000 m	1.38,2	Anneli Repola	SU	Rovaniemi	15.03.-70
1500 m	2.30,6	Anneli Repola	SU	Sverdlovsk	21.03.-70
3000 m	5.21,5	Anneli Repola	SU	Sverdlovsk	22.03.-70

Tytöt 18 v.					
500 m	45,40	Anneli Repola	SU	Davos	07.01.-72
1000 m	1.32,94	Pirjo Hyvärinen	SU	Innsbruck	16.02.-74
1500 m	2.24,8	Anneli Repola	SU	Inzell	01.01.-72
3000 m	5.14,2	Anneli Repola	SU	Davos	07.01.-72
				Davos	08.01.-72

Naisjuniorit (20 v.)					
1000 m	1.31,94	Pirjo Hyvärinen	SU	Karl-Mark-stadt	09.03.-75
500, 1500 ja 3000 m ovat samat kuin 18 vuotiailla.					

Naiset
500, 1000, 1500, 3000 m ja nelioittelu ovat samat kuin edellä tyttöjen alle 18 ja 20 vuotiaiden.

SEINÄJOEN PIKALUISTELURADAN RATAENNÄTYKSET:

06.03.71	Leo Linkovesi	40,9	500 m	44,4	Paula Halonen	03.03.76
03.03.76	Pertti Niittylä	1.22,7	1000 m	1.32,1	Paula Halonen	03.03.76
28.12.69	Raimo Hietala	2.16,2	1500 m	2.22,8	BjörgEva Jensen	30.01.77
09.01.77	Pertti Niittylä	4.35,7	3000 m	4.53,0	BjörgEva Jensen	29.01.77
28.12.69	Raimo Hietala	8.01,4	5000 m			
05.03.71	Tapani Renko	17.17,8	10000 m			

ARKKITEHTITOIMISTO AULIS JÄÄSKELÄINEN KY

Hallinraitti 16, 60200 Seinäjoki 20 — Puh.964-120400

ETELÄ-POHJANMAAN AUTOALAN LIIKKEIDEN YHDISTYS R.Y.



Rengastie 3, Seinäjoki —
Puh. 964-25 121

VOIMASSA OLEVAT SEURAEENNÄTYKSET 1977

Seuraennätykset noteerataan samoissa sarjoissa ja matkoilla kuin piiriennätykset ja niiden lisäksi sarjassa alle 10 v. Koska kaikki piiriennätykset ovat tällä hetkellä SU luistelijoiden nimissä, ovat ne näin samalla seuraennätyksiäkin. Tämän vuoksi tässä vain lisäykset:

Pojat 10 v.				Tyttöt 10 v.			
500 m	59,2	Esa Heikkilä	1972	500 m	61,1	Maila Lehtimäki	1976
1000 m	2.01,7	Esa Heikkilä	1972	1000 m	2.12,1	Maila Lehtimäki	1976

Epävirallisesti on myös alle 8 v. noteerattu seuraavat ennätykset:

Pojat 8 v.				Tyttöt 8 v.			
333 m	48,7	Antti Kuusela	1977	333 m	58,3	Marjut Antila	1976
500 m	67,0	Esa Heikkilä	1970				
1000 m	2.22,9	Esa Heikkilä	1970				

SU-KIULU

Päättyneellä kaudella hankittiin kiertopalkinto, joka sai nimekseen SU-Kiulu. Se annetaan vuosittain parhaalle luistelijalle, joka valitaan seuraavissa kilpailuissa sijoille 1—10 sijoittuneiden kesken niin, että kustakin kilpailusta tulee pisteitä 10—1:een:

1. SM-kilpailut (yl., sprint., nuoret, alle 18 v. ja ikäkausik.)
2. KLL:n mestaruuskilpailut
3. Piirimestaruuskilpailut
4. SU mestaruuskilpailut
5. Kaupunginmestaruuskilpailut

Pisteiden mennessä tasan voiton ratkaisee saadut pisteet arvostetummissa kilpailuissa. Arvostusjärjestys on yllä oleva järjestys. Kiertopalkinnon saa omakseen se, joka ensiksi saavuttaa kolme (3) kiinnitystä. Ensimmäisen kiinnityksen kiuluun sai Ismo Heikkilä pistemäärällä 39.

HANKKIJA

SEINÄJOEN MYYNTIKONTTORI

Puh. 964-141 640, 23 640

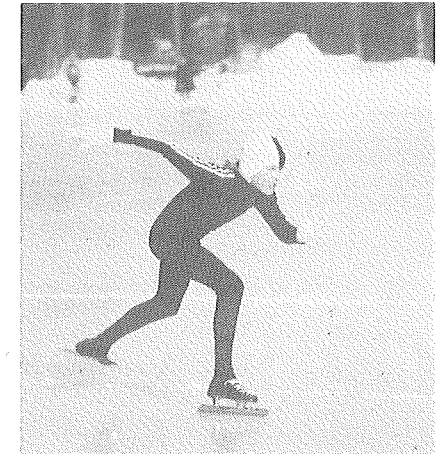


Seinäjoen, Koulukatu 20 — Puh. 964-24230

PÄÄLLYSTÄÄ
ASFALTILLA TEITÄ
KENTTIÄ, PIHOJA
JA KÄYTVÄIÄ

TULOSRAJAPALKINNON SAAVUTTANEET KAUTTA AIKOJEN

Miehet	Saav. kerta	Vii- meksi
Tapani Renko	10	1974
Erkki Palttala	6	1971
Esa Heikkilä	6	1977
Antti Sulkunen	5	1972
Hannu Sulkunen	5	1976
Ismo Heikkilä	5	1977
Kari Leppälä	4	1973
Timo Koskela	4	1973
Jyrki Lounatuori	3	1976
Juha Valtari	3	1977
Ossi Kuurila	2	1971
Antti Peltonen	2	1972
Antti Savolainen	2	1972
Esa Laaksonen	2	1973
Vesa Leppälä	2	1974
Lasse Särmö	2	1976
Esa Ahonen	2	1976
Risto Palttala	2	1977
Ale Kujala	2	1977
Arto Salokorpi	2	1977
Ari Harju	1	1973
Jussi Jääskä	1	1976
Seppo Tyynelä	1	1976
Hannu Kortensniemi	1	1977
Ilkka Rahnasto	1	1977
Olli Rahnasto	1	1977
Markku Toppari	1	1977
Naiset		
Anneli Repola	9	1977
Pirjo Hyvärinen	7	1977
Merja Syrjälä	4	1976
Tarja Syrjälä	4	1977
Marjatta Vehkaoja	3	1971
Anne Palttala	2	1974
Leena Saari	2	1977
Maila Lehtimäki	2	1977
Riitta Katilla	1	1974
Sirpa Pakkala	1	1976
Kirsi Mäki	1	1976
Tiina Rinta-Kiikka	1	1977



Ismo Heikkilä SM-vauhdissa.

KALUSTETALO
kalle perälä K V
SEINÄJOKI RENGASTIE 8 PUH. 21528

OHITTAMATON OSTOPAIKKA
a♀asU
SEINÄJOKI

SLL:N MYÖNTÄMÄT ANSIOMERKIT

Glas Thunberg-mitali

N:o	Nimi	Vuosi
59	Tanho Hakola	1969
63	Liisa Jalonen	1970
64	Erkki Palttala	1970
66	Anneli Repola	1971
67	Tapani Renko	1971
82	Pirjo Hyvärinen	1974
84	Esa Heikkilä	1977

SLL Tunnustusmerkki

Aimo Klemetsö	1969
Pauli Palttala	1969
Esko Yli-Panula	1969
Arvo Leppälä	1977

SLL Hopeinen ansiomerkki

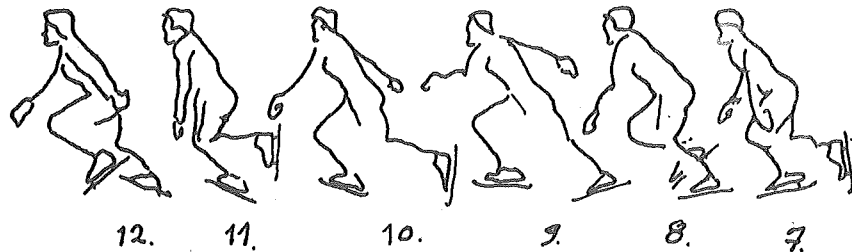
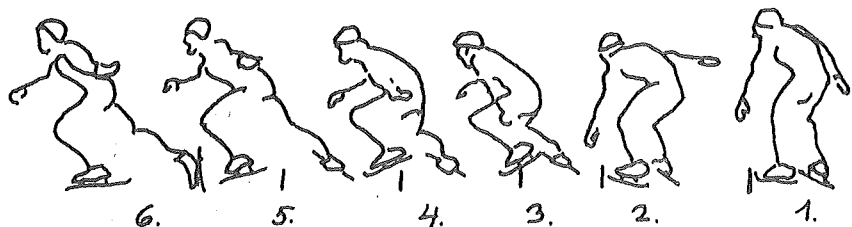
Esko Yli-Panula	1975
-----------------	------

KUINKA PIKALUISTIMILLA LUISTELLAAN?

Seuraavilla sivuilla esitetään muutamien sanoin ja kuvasarjojen luistelutekniikkaa pääpiirteissään. Pikaluistelu ei ole vaikeaa, mutta tärkeää on heti alusta saakka yrittää tehdä oikein luistelun eri vaiheet.

Ensimmäiseksi tarkastellaan starttitekniikkaa. Kun lähettäjä komentaa "go to the start" (mene lähtölinjalle), asetu lähtölinjalla olevien viivojen väliin rentoon pystyasentoon. Lähettäjän komennolla "ready" (valmiit) koukistut lähtöasentoon ja olet valmiina räjähtävään lähtöön. Lähtölaukaus tulee välittömästi ready-komennon jälkeen. Ensimmäiset 4—5 askelta ovat todellisia juoksuaskelta ja sen jälkeen liu'un pidetessä painaudut vähitellen luisteluasentoon. Noin 20—30 metrin päässä lähdöstä olet saavuttanut oikean luisteluasennon ja liu'ut ovat normaalipituisia.

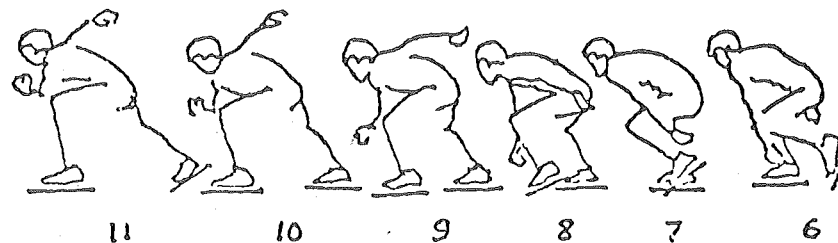
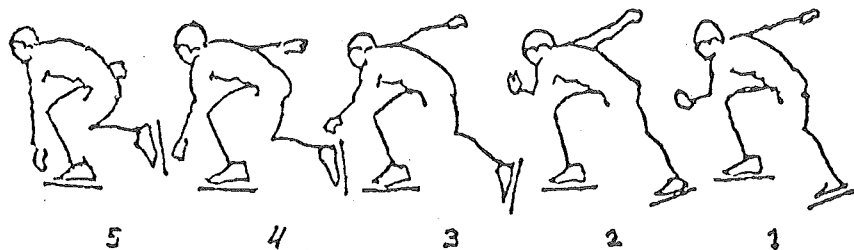
Starttitekniikan kuvasarja



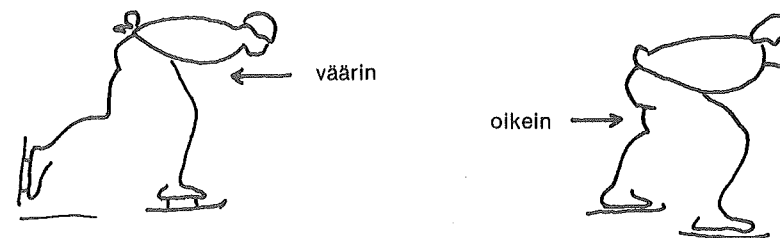
Seuraavaksi tarkastellaan suoraluistelutekniikkaa. Kolme suoraluistelun tekniikan tärkeintä asiaa ovat: 1) heilahtava (vapaa) jalka heilahtaa ylävartalon alle ja jalkaterä tulee mahdollisimman kohtisuoraan eteenpäin, 2) heilahtavan jalan polvi tulee aivan tukijalan polven vierestä ja 3) puristus (potku) tehdään mahdollisimman suoraan sivulle ja koko terällä.

Oikean jalan puristus alkaa io kuvassa 3. ja on voimakkaimmillaan kuvissa 7 ja 8.

Suoraluistelun kuvasarja



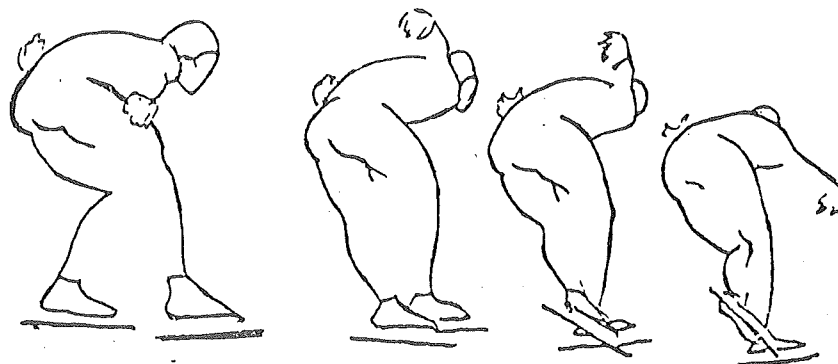
Takapuoli ei saa olla ylhäällä



Vaikein osa pikaluistelussa on kaarreluistelu.

Kaarreluistelun tekniikassa kolme tärkeintä asiaa ovat: 1) lantion ja ylävartalon yht' aikainen kallistuminen vasemmalle, 2) vasen jalka tuodaan aivan oikean jalan viereen ja luistin tulee uikokantille ja 3) puristussuunta on kaarteeseen säteen suuntainen.

Kaarreluistelun kuvasarja



Varmaan olet havainnut, että pikaluistelu on laji, jossa nopeuden ja kestävyuden lisäksi vaaditaan melkoisen hyvää tekniikkaa yhä parempien tulosten saavuttamiseksi. Niinpä pikaluistelu vaatii säännöllistä harjoittelua maastossa ennen jääharjoittelujaksoa ja sitten pikaluisteluradalla jäiden tultua. Lisäohjeita harjoitteluun ja pikaluisteluun liittyvistä kysymyksistä saat esimerkiksi pikaluisteluradalla olevilta huoltajilta ja valmentajilta.