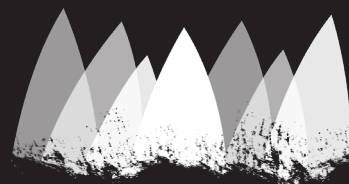


ILCA Bulletin



EurILCA
ILCA European Region

ILCA Finland ry:n jäsenlehti 2023



Noora Laukkanen
Kuva: Johan Ekblom

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Hyvä keskikesää lukijamme.

Kausi 2023 on jo hyvässä vauhdissa – ensimmäinen kahdesta luokkaliiton leiristä on purjehdittu ennätysellisen 29 purjehtijan voimin, ensimmäiset kolme ILCA ranking-kilpailua sarjasta on ajettuna ja edustusjoukkueemme ovat olleet ahkerasti maailmalla kilpailemassa. Valmistautuminen Pariisiin olympiakisoihin on hyvässä vauhdissa.

Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö nosti viime vuoden päätteeksi purjehduksen ensimmäisenä kesäolympialajina kärkilajien tukiohjelman. Tämä on jo sinällään hieno saavutus, joka luo yhtäältä mahdollisuuksia ja toisaalta velvoittaa tehokkaasti tavoittelemaan huipputuloksia.

Luokkaliitollamme on nyt uusi nimi ILCA Finland ry.! Uudistimme myös sääntöjämme ja hioimme viime kauden kokemusten pohjalta ILCA ranking-sarjan sääntöjä. Tänäkin vuonna sarjassa menestyneet palkitaan. Viime kauden hyvien SM-kilpailukokemusten pohjalta olemme jälleen aikatauluttaneet kilpailun ajettavaksi maajoukkuepurjehtijoiden aikataulut huomioiden.

Lopuksi haluan vielä osoittaa kaikille toimintaan eri tavoin osallistuneille, erityisesti kilpailujärjestäjille ja -tuomareille, lämpimät kiitokseni tärkeästä toiminnasta!

Vapaita tuulia toivottaen,
Saara Söderberg



ILCA Finland ry.

Pankkiyhteys
Finnish Laser Association
FI 82 1309 3000 0511 77
Osoitteenmuutokset
Jerker Skogström
skogstrom@gmail.com/
ilca.finland@gmail.com

MUISTA MAKSAA 35 EURON JÄSENMAKSUSI!

saillaser.fi | Finnish Laser Association | ilca_finland

Puheenjohtaja: Saara Söderberg
+358 40 533 6658, saara.soderberg@gmail.com

Varapuheenjohtaja: Virpi Mikkola
+358 40 940 1800, virpi.mikkola@ski.fi

Sihteeri / Tiedotus: Veikka Viitala
+358 44 217 5486

Talous: Jerker Skogström +358 400 706 353
Atte Timmerbacka +358 44 380 0088

Masters-toiminta: Tore Kindstedt
+358 50 64 571

Valmennus / leirit: Tom Lönnqvist
+358 40 828 2988

Junioriedustus: Atte Timmerbacka
+358 44 380 0088

SPV:n asiantuntijaedustajat hallituksessa

Vili Kaijansinkko

Tapio Nirkko

Päätoimittaja Saara Söderberg
Toimitus Tore Kindstedt
Atte Timmerbacka



Taitto Paula Marjanen
Paino Tikkurilan Paino Oy

KOTIMAAN

KILPAILUKALENTERI 2023

#	Ajankohta	Järjestäjä	Luokat	Kilpailu
1.	13.-14.5.2023	NJK	ILCA4, ILCA6, ILCA7, Masters	ILCA ranking -osakilpailu I Aktia värregatta
2.	20.-21.5.2023	EPS	ILCA4, ILCA6, ILCA7, Masters	Jatkoluokkaregatta ILCA ranking -osakilpailu II
3.	17.-18.6.2023	HSF	ILCA4, ILCA6, ILCA7, Masters	ILCA ranking -osakilpailu III Alfons Håkans kevytveneregatta
4.	11.-13.8.2023	TPS	Masters ILCA6, Masters ILCA7	Airisto Regatta ILCA ranking -osakilpailu IV
5.	2.-3.9.2023	EPS	ILCA4, ILCA6, ILCA7, myös Masters	SM-kilpailut ILCA ranking -osakilpailu V
6.	9.-10.9.2023	EMK	ILCA4, ILCA6, ILCA7, Masters	EMK Syysregatta ILCA ranking -osakilpailu VI
7.	29.-30.7.2023	NSS	Masters ILCA6, Masters ILCA7,	Masters-luokkamestaruus

LEIRIKALENTERI 2023

Leiri	Aika	Paikka
Kevätleiri	05.-07. toukokuuta	HSK
Syysleiri	15.-17. syyskuuta	ESF

ILCA Finland panostaa yhdessä SPV:n kanssa jäsenistönsä valmennukseen myös tällä kaudella. Liitossa koemme, että on tärkeää päästä kartuttamaan kokemusta monipuolisesti myös oman seuraa treenien ulkopuolelle ja suuremmissa ryhmissä.

Kaudelle 2023 olemme suunnitelleet pidettäväksi kaksi kolmepäiväistä leiriä yhteistyössä SPV:n kanssa. Leirien ohjelma on muodostettu siten, että ne palvelevat kaikenlaisia ja -ikäisiä purjehtijoita. Tervetuloa mukaan!

Tervetuloa mukaan!

SUOMEN PURJEHDUSMAAJOUKKUEISIIN ON VUONNA 2023 VALITTU SEITSEMÄN ILCA-PURJEHTIJAA

Tähtäin on
tiukasti
Pariisissa

Sailing Team Finlandin tuoreet A- ja B-maajoukkueet kaudelle 2023 on julkistettu. Maajoukkueisiin valittiin yhteensä seitsemän ILCA-purjehtijaa. Suomi suuntaa kohti Pariisin 2024 olympiapurjehduksia sitoutuneiden huippu-urheilijoiden sekä monipuolista osaamista edustavan valmennustiimin voimin. Pariisi 2024 -hanketta vetää Suomen Purjehdus ja Veneilyn valmennuspäällikkö **Vili Kaijansinkko**.

Lontoon kisoissa 2012 edustimme seitsemässä veneluokassa. Kärkisijoille potentiaalia oli jopa neljässä luokassa, mitaleita tuli lopulta kaksi, samoin kaksi seitsemättä sijaa. Riossa ja Tokiossa olimme lähellä, mutta olemme käyneet jo kahdet olympialaiset ilman purjehdusmitalia. Mitalitaistoja varten on kuitenkin rakennettu edellisiä kisoja vahvemmat edellytykset. **Kaarle Tapper** purjehti ILCA 7 -luokassa viime vuonna hienosti EM-pronssia ja **Sinem Kurtbay** ja **Akseli Keskinen** Nacra 17 -luokassa EM-hopeaa ja MM-pronssia. Menestysvuoden kruunasi Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön tukipäätös, jonka myötä purjehduksesta tuli ensimmäinen kärkilajien tukiohjelmaan sijoittuva kesäolympialaji.

- Päätös antaa meille valtavasti voimaa toimintaamme ja nostaa itseluottamustamme. Se varmistaa uusitun liittojohtoisen valmennusjärjestelmän ylläpitämisen sekä toimintojen jatkuvan kehittämisen. Korkein status tuo luonnollisesti myös vastuuta – liitolla on pyrkimys vakiinnuttaa kykymme tehdä huipputulosta, Kaijansinkko linjaa.

Purjehdusmaajoukkue suuntaa elokuussa Haagissa kilpailtavaan MM-regattaan ja samalla Pariisin olympialaisten ensimmäiseen maapaikkakarsintaan uudistuneella maajoukkueella.

- Tähtäämme Haagissa neljään maapaikkaan, kahteen mitaliin ja kahteen pistesijaan. Kaikkiaan meillä on mahdollisuus saavuttaa maapaikka Pariisiin



Kaarle Tapper
Kuva: Johan Ekblom

kahdeksassa veneluokassa. Realistinen tavoite on viidestä seitsemään paikkaa, maajoukkueen valmennuspäällikkö Vili Kaijansinkko sanoo. Sailing Team Finland jakautuu A- ja B-maajoukkueisiin, joihin on tullut jonkin verran muutoksia eri veneluokissa.

A-maajoukkueeseen 2023 valitut ILCA-purjehtijat ovat:

- Monika Mikkola, ILCA6
- Nooa Laukkanen, ILCA7
- Kaarle Tapper, ILCA7
- Valtteri Uusitalo, ILCA7

B-maajoukkue 2023:

- Otto Dahlberg, ILCA7
- Noel Laukkanen, ILCA7
- Aleks Tapper, ILCA7

Meillä on sitoutunut joukko urheilijoita sekä monipuolista osaamista edustava valmennustiimi. Huippuvaiheen lajivalmentajissa yhdistyvät valmennuskokemus, urheilumenestys, psykologia ja pedagogiikka. Olympiakomitean ja Urhean kautta saamme käyttöömmee laajan asiantuntijaverkoston, joka sisältää muun muassa fysiikkavalmentajat, mentaali- ja ravintovalmennuksen, fysioterapeutit, hierojat ja lääkäripalvelut. Tavoite on kaikilla sama – auttaa urheilijoita löytämään, kehittämään

ja käyttämään omia voimavarojaan sekä palauttamaan Suomen olympiapurjehdus takaisin mitaleille.

”Meillä on hieno matka edessä, ja viemme sitä tekemisen kautta päivä kerrallaan eteenpäin,” summeeraa Kaijansinkko. ”Kasvatamme urheilijoiden kanssa luottamusta ja yhteistä ymmärrystä, sekä uskallamme suunnitella ja puhua menestyksestä. Kiitokset vielä kaikille sitoutuneille kumppaneillemme HPP Attorneysille, Edzcomille ja Helly Hansenille!”



12-17.3 ANDORA ITALIA	ILCA 6 JA ILCA 7 EM-KISAT
PALMAN MAAILMAMCUP	3-8.4 PALMA MALLORCA
24-29.4 HYERES RANSKA	RANSKAN OLYMPIAVIIKKO
PARIISIN TEST EVENT -REGATTA	9-16.7 MARSEILLE RANSKA
11-20.8 HAAGA ALANKOMAAT	PURJEHDUKSEN MM-KISAT

Vauhdikas
kisakesä 2022

ILCA-LUOKKIEN SUOMEN MESTARUUDET JA LUOKKAMESTARUUDET 2022

ILCA-luokkien Suomen mestaruudet ja luokkamestaruudet 2022

ILCA4 Suomen mestaruus

1. Ines Ruohela, EPS
2. Tatu Uusitalo, HSK
3. Siiri Rantanen, HSS

ILCA6 Suomen mestaruus

1. Samuel Rikala, HSK
2. Mikaela Söderberg, HSS
3. Atte Klemola, NJK

ILCA7 Suomen mestaruus

1. Valtteri Uusitalo, HSK
2. Otto Dahlberg, N
3. Aleksi Tapper, NJK

Masters ILCA7 luokkamestaruus

ILCA 7 Kokonaiskilpailu

1. Jyrki Taiminen, SPS
2. Martin Baltscheffsky, ESF
3. Mikko Rantala, TP

Apprentice

1. Ian Elliott, RYVC
2. Aku Hjelm, EPS
3. Thomas Weckström, HSK

Masters

1. Miko Rantala, TP
2. Joni Päivinen, KuoPS
3. Freddy Markelin, NJK

Grand Master

1. Jyrki Taiminen, SPS
2. Martin Baltscheffsky, ESF
3. Henrik Eklund, ESF

Masters ILCA 6 luokkamestaruus

ILCA 6 kokonaiskilpailu

1. Bettina Lemström, ESF
2. Charlotta Lemström, ESF
3. Johan Bischoff, ESF

Apprentice

1. Hanna Paulamäki, EPS

Masters

1. Charlotta Lemström, ESF
2. Csilla Gal, RSS
3. Erik Wahlsten, ÅSS

Grand Masters

1. Bettina Lemström, ESF
2. Johan Bischoff, ESF
3. Ismo Rellman, TaPS

Great Grand Masters

1. Juha Vanhakartano, ASC
2. Rudi Biauget, MK
3. Derek Breitenstein, ESF

Legends

1. Göran Hyöky, KVP
2. Olli Turunen, NSS

Ladies

1. Bettina Lemström, ESF
2. Charlotta Lemström, ESF
3. Csilla Gal, RSS

Suomen rankingsarjojen mestaruudet 2022

ILCA4	Remu Seppä, HSK
ILCA6	Samuel Rikala, HSK
ILCA7	Rudolf Salminen, TaPS
ILCA6 Masters	Ismo Rellman, TaPS
ILCA7 Masters	Aku Hjelm, EPS

SUOMEN ILCA RANKING -SARJAN SÄÄNNÖT



ILCA Finland ry. järjestää vuosittain yhdessä osakilpailut järjestävien pursiseurojen kanssa ILCA ranking -sarjan ILCA4, ILCA6, ILCA7 ja Masters -luokissa.

ILCA ranking -sarjaan ja sen osakilpailuihin voi osallistua SPV:n jäsenseuran purjehtija, joka on maksanut ILCA Finland ry:n jäsenmaksun ja joka kilpailee luokkaliiton sääntöjen mukaisella veneellä ja varusteilla.

ILCA ranking -sarjaan ja sen osakilpailuihin voi osallistua myös ulkomaalainen purjehtija, joka on joko ILCA Finlandin tai vastaavan oman maansa liiton jäsen, ja joka kilpailee luokkaliiton sääntöjen mukaisella veneellä ja varusteilla.

ILCA ranking -sarjassa purjehditaan vähintään neljä (4) osakilpailua. Yksi osakilpailusta on luokan Suomen (tai luokka-) mestaruuskilpailu.

Jokaisesta osakilpailusta tulee virallinen ILCA ranking -sarjaan kuuluva kilpailu, mikäli kahden päivän kilpailussa saadaan vähintään kaksi, kolmen päivän regatassa vähintään neljä purjehdusta. Kun neljä (4) tai vähemmän purjehduksia on suoritettu, veneen kokonaispistemäärä on sen kaikista purjehduksista saamien pistemäärien summa. Kun viisi (5) tai yli viisi purjehdusta on suoritettu, veneen kokonaispistemäärä on sen kaikista purjehduksista saamien pistemäärien summa, josta jätetään pois sen huonoin pistemäärä.

Suomen (tai luokka-) mestaruuskilpailun painoarvo on kaksinkertainen muihin ILCA ranking -sarjan osakilpailuihin nähden. Mikäli Suomen (tai luokka-) mestaruuskilpailussa ajetaan erillinen mitalilähtö, myös se huomioon osakilpailun lopputulosta laskettaessa.

Kunkin purjehtijan ILCA ranking -sarjan kaikki tulokset huomioidaan lopputuloksissa.

ILCA Masters -rankingsarja ajetaan samoilla säännöillä kuin yllä on esitetty, kuitenkin sillä erotuksella että:

- Suomen Masters-luokkamestaruuskilpailut lasketaan mukaan ylimääräisenä kilpailuna, jonka painoarvo on 1,5-kertainen muihin (ei yleisten sarjojen SM- tai luokkamestaruuskilpailut) osakilpailuihin verrattuna.
- ILCA Masters ranking -sarjan lopputuloksiin lasketaan mukaan Suomen Masters-luokkamestaruuskilpailun lisäksi muiden ranking-osakilpailujen tulokset, joista huonoin tulos on poisjätettävissä, kun ILCA ranking -sarjan kilpailuja on viisi (5) tai enemmän.
- Osakilpailujen kokonaistuloksissa Masters-kilpailijat eriytetään siten, että paras Masters-kilpailija saa sijaluvun yksi (1), toinen sijaluvun kaksi (2) jne.
- ILCA Masters-kilpailijoita ei jaeta ikäryhmiin ILCA Masters ranking -sarjassa.
- Nuorin ikäryhmä, apprentice, on avoin kaikille, jotka täyttävät 30 vuotta kuluvan kilpailukauden (vuoden) aikana.

Rankingsarjan sijoitusten perusteella ILCA Finland ry. palkitsee ILCA4, ILCA6 ja ILCA7 yleisten sarjojen sekä Masters-luokkien (ILCA6 ja ILCA7) parhaat vuosittain määrittelemällään tavalla.

Tervetuloa kisaamaan uuteen ILCA ranking -sarjaan!

Olemme uudistaneet tulevan kauden ILCA ranking -sarjaa tavoitteenamme luoda hyvin järjestetty, haastava ja innostava sarja kilpailuja ILCA-luokkien purjehtijoille. Vuonna 2023 sarja koostuu kuudesta osakilpailusta ILCA4, ILCA6 ja ILCA7 -luokissa ja kuudesta osakilpailusta Masters-luokissa.

Vuonna 2023 jaamme ILCA4, ILCA6 ja ILCA7 yleisten rankingsarjojen kolmelle parhaalle sekä ILCA 6 Masters ja ILCA7 Masters -rankingsarjojen voittajille lahjakortteja palkinnoiksi.

Lue oheiset ranking -sarjan säännöt, maksa liiton jäsenmaksusi ja ilmoittaudu kisaamaan.

Kisoissa nähdään!

**Hyvät
palkinnot!**



Monika Mikkola
Kuva: Johan Ekblom

HYVIN KOOSTETTU RUOKAVALIO AUTTAA MENESTYKSEEN

Harjoittelu, lepo ja ravinto ovat avainasemassa urheilijan kehityksessä. Huolehtimalla kaikista kolmesta urheilijan kehittyminen optimaalisesti on mahdollista. Urheilijan tavoitteena on pystyä harjoittelemaan tehokkaasti, palautua harjoittelusta mahdollisimman hyvin ja pysyä terveenä. Hyvin koostettu ruokavalio auttaa tavoitteen saavuttamisessa.

Urheilijan ravinnonsaannissa korostuu liikunnan aikaansaava lisääntynyt energian tarve. Riittävä energiansaanti on kaiken perusta. Riittävän energiansaannin jälkeen toiseksi tärkeimpänä voidaan pitää säännöllistä ateriaritmiä ja lähes yhtä tärkeänä ruokavalion laatua ja energiaravintoainejakamaa. Pienimmässä roolissa ovat ravintolisät, joista saatu hyöty on parhaimmillaan vain muutamana prosentin luokkaa olettaen, että kaikki muut ravinnon osa-alueet ovat kunnossa.

Riittävä energian saanti

Urheilija suorituskykyyn merkittävimmin vaikuttavan energiansaannin vastatessa kulutusta tai ollessa hieman sitä suurempaa ovat kehitys, vastustuskyky ja palautuminen tehokkaimmillaan. Hyvää suorituskykyä ja kehittymistä tavoittelevan urheilijan ensisijainen ravitsemuksellinen tavoite on saada ravinnosta riittävästi energiaa.

Harjoittelumäärien kasvaessa ja harjoittelun tehon noustessa erityisesti hiilihydraattien lähteiden osuus energiasta kasvaa. Hiilihydraatin tarve kilpaurheilijoilla onkin yleensä keskimäärin 6 g/kg/vrk, mutta tarve voi vaihdella 4–10 g/kg/vrk, sitä vastoin proteiinin tarve pysyy suhteellisen vakiona harjoittelumääristä riippumatta.

Laatukin ratkaisee

Ravinnon laadulla tarkoitetaan ruoka-aineen suojaravintoaineiden (vitamiinit ja kivennäisaineet) määriä suhteessa sen sisältämään energiamäärään. Ravinnon laatuun liittyviä tekijöitä ovat lisäksi sen sisältämien rasvan, hiilihydraattien ja proteiinien laatu.

Paitsi energian tarvetta, liikunta lisää myös urheilijan vitamiinien ja kivennäisaineiden tarvetta. Lisääntyneen energiantarpeen täyttämiseksi on usein käytännöllistä, että peruslautasmallia muokataan kulutusta vastaavaksi lajin, harjoituskauden ja urheilijan tavoitteiden mukaisesti.

Urheilijan tärkeimmän energianlähteen ja palautumista edistävien hiilihydraattien tarve on yleensä keskimäärin 6 g/kg/vrk. Tarve vaihtelee 4–12 g/kg/vrk lajista, harjoitustuntimääristä, tehoista ja kaudesta riippuen. Ravinnon hiilihydraatit varastoituvat

harjoittelun jälkeen tehokkaasti erityisesti lihaksiin. Elimistön hiilihydraattivarastojen täydentäminen onkin yksi harjoittelun jälkeistä palautumista määrittävistä tekijöistä, sillä elimistön hiilihydraattivarastot riittävät noin 1.5-2 tunnin mittaiseen yhtäjaksoiseen kovatehoiseen suoritukseen.

Proteiinit puolestaan edistävät elimistön normaalia aineenvaihduntaa ja vahvistavat urheilijan lihaksia ja kudoksia. Proteiinit ovat yksittäisistä aminohapoista muodostuneita ravintoaineita, joita saadaan runsaasti esimerkiksi maitotuotteista, lihasta, kananmunasta, täysjyväviljasta ja palkokasveista.

Toisin kuin rasvat ja hiilihydraatit, proteiinien käyttö energiaksi on tyypillisesti hyvin vähäistä. Sen sijaan proteiineja käytetään pääasiassa uusien rakenteiden ja vaurioituneiden kudosten korjaantumiseen.

Urheilijoille optimaalinen proteiinimäärä on useimmissa tapauksissa 1,4–2,0 grammaa kehonpainokiloa kohden vuorokaudessa. Suuremmasta proteiinimäärästä (2,0–2,5 g/kg/vrk) saattaa olla lisähyötyä, kun tavoitellaan maksimaalista lihaskasvua, toivutaan loukkaantumista tai aloitetaan harjoittelu uudelleen pitkän tauon jälkeen.

Rasvat ylläpitävät mm. urheilijan normaalia hormonituotantoa ja vastustuskykyä. Suurin osa saadusta rasvasta tulisi olla pehmeää rasvaa. Kasviöljyistä, kalasta, pähkinöistä ja siemenistä saatavalla pehmeällä rasvalla on elimistön tulehdusta vähentävä ja urheilijan palautumista edistävä vaikutus. Riittävän omega-3-rasvahappojen saamiseksi urheilijoiden on syytä suosia kalansyöntiä mahdollisuuksien mukaan 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.

Säännöllisyys on valttia

Urheilijan tulisi päivittäin syödä noin 3–4 tunnin välein, jotta vireystila, jaksaminen, palautuminen pysyvät optimaalisina ja energiansaanti sopivalla tasolla. Vuorokaudessa tulisi nauttia vähintään viisi aterialla: aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Harjoitusta edeltävä ateria on tärkeä suorituskyvyn ja jaksamisen kannalta. Jos harjoituksia on kahdesti päivässä, tulee päivän ruokailut suunnitella erityisen hyvin ja varustautua päivään eväillä. Mikäli urheilija harjoittelee aamuisin, on tärkeää aloittaa harjoitukseen valmistautuminen jo edellisenä päivänä syömällä normaalia runsaampi iltapala, etenkin jos runsas aamupala ei ennen aamuharjoitusta maistu. Aamuharjoituksen jälkeen on tärkeää syödä välipalaa, etenkin jos lounaseen on vielä useampi tunti aikaa.

Myös kilpailupäivien ravitsemukseen on hyvä varautua etukäteen. Ennen harjoitusta syötävän täysipainoisen aterian ja harjoituksen välillä on hyvä olla aikaa noin 3–4 tuntia, jotta voidaan välttyä erilaisilta ruoansulatuselimistön vaivoilta. Kevyemmän välipalan voi syödä lähempänäkin harjoitusta. Ennen kilpailusuoritusta tai muutoin kovatehoista urheilusuoritusta on hyvä välttää hitaasti sulavia rasvaisia tai erittäin kuitupitoisia ruokia.

Maria Gahmberg muistuttaa ruokailun säännöllisyydestä

Liikunnan AMK ja OTM sekä personal trainer **Maria Gahmberg** purjehti kilpaa vuosina 1993-2006 eri veneluokissa, optarissa, 420, 470, 49er ja e-jollissa. Myös Marian mukaan urheilijan hyvän ravitsemuksen keskeisimmät asiat ovat säännöllinen ruokarytmi ja riittävän monen ateriaan päivittäinen nauttiminen (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala) tukemassa sopivaa ravinnon saantia. Järjestystä voi hänen mukaansa tarvittaessa vaihtaa tukemaan treenejä. Maria vannoo monipuolisuuden nimiin, ja jokaiselta aterialta tulisi löytyä kasviksia, proteiinia, hiilihydraattia ja hyviä rasvoja. Niiden kanssa tulee nauttia riittävästi nestettä.

Maria uskoo rentoon otteeseen syömisessä eli kun syö yllä mainitun mukaisesti, niin voi ja kannattaa myös nauttia kohtuudella herkuista ja 'ei-niin-ravinteikkaista' ruoista. Ravinteikkaan, oikean ruoan skippaaminen ja korvaaminen herkuilla ei pidemmän päälle tue urheilijan kasvua ja kehitystä.

Marian mukaan lautasmalli antaa hyvän perustan harjoitteluun ja kilpailuun. "Lautasmalli auttaa hahmottamaan kaikkien aterioiden täysipainoisuutta, että löytyy kasvikset ja muut hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat oikeassa suhteessa", toteaa Maria. "Jos treenaa kovaa tai valmistautuu kovatuuliseen regataan, viljan tai perunan osuutta voi lautasella lisätä."

Kilpailupäivään ja pitkään regataan valmistautuvaa purjehtijaa Maria ohjeistaa suunnittelemaan ja valmistautumaan huolella. "Edellisen päivän ruokailu ja nesteytys vaikuttavat seuraavaan päivään. Riittävä energiansaanti on turvattava jokaisena päivänä; kaikki päivän ateriat tulisi syödä, mutta aikataulua ja järjestystä voi tuki vaihdella."

"Riippuen starttien aikataulusta, runsas aamupala tai rantaan mukaan otettu aikainen kevyt lounas ennen vesille lähtöä pitää energiatasapainoa kasassa. Jos lounas on jäänyt syömättä, sen voi syödä heti rantaan tullessa ja myöhemmin illalla päivällisen ja



nukkumaan mennessä iltapalan. Aterioiden koostaminen evääksi on oma tieteenhaaransa, mutta siinä auttaa etukäteisvalmistelu, kylmaboksi, lämpimässä säilyvät elintarvikkeet, proteiinijuomat ja hätätapauksessa myös patukat”, toteaa Maria.

” Pitkän regatan aikana, kuten normaaliarjessakin kannattaa mahdollisuuksien mukaan suosia täysjyvätuotteita lukuun ottamatta suorituksen aikana ja juuri sitä ennen. Itse pakkasin kisa- ja leirimatkoille mukaan aina kaurahiutaleita ja ruisleipää ”, kertailee Maria. Hänen mukaansa leireillä ja kisoissa tehot ja määrä on kovimmillaan, ja herkut ovat parempi vaihtoehto, kuin liian vähäinen energiansaanti, koska silloin ei jaksu urheilla. Hän muistuttaa myös, että ”vesillä ruokailu on hankalaa, eikä eväsieivät ehdi sulaa lähtöjen välillä, joten ravinto kannattaa nauttia nestemäisenä ja mahdollisimman helposti sulavana. Käytännössä tämä tarkoittaa hiilihydraatteja pieninä annoksina riittävän usein nautittuna.”

”Aina pitää varautua pläkäpäivään ja odotteluun, jolloin jokin kunnollinen ruoka tukee parhaiten pitkän päivän jaksamista ja tulevia päiviä. On myös tärkeää päästä kilpailupäivän jälkeen syömään monipuolinen ruoka mahdollisimman pian rantaan saavuttua ja vasta sen jälkeen ryhtyä esim. veneen huoltoon/korjailuun/palavereihin/palauttavaan treeniin/ kaupassa käyntiin ym.”, toteaa Maria.

Suosin laadukkaita raaka-aineita

Suomen ILCA6-luokan ykköspurjehtija, 26-vuotias **Monika Mikkola** toteaa hänelle keskeisimmän ravitsemukseen liittyvän asian olevan riittävä energiansaanti, sillä vesillä kulutus on kovaa, ja energiaa tarvitsee sekä suorituskyvyn ylläpitämiseen että palautumiseen. Etenkin pidemmillä leireillä ja kisoissa, missä viimeisinäkin päivinä pitää jaksaa, on ravitsemuksen kannalta riittävä ruoka ehdoton ykkönen.

”Suosin yksinkertaisia ja prosessoimattomia raaka-aineita, yritän välttää lisäaineita sekä kovasti prosessoituja ruokia. Yritän syödä mahdollisimman monipuolisesti, enkä jätä mitään ruokaryhmiä pois. Urheilu näkyy lähinnä ruoan määrässä, sillä suosisin varmasti laadukkaita raaka-aineita, vaikka en urheilisikaan. Urheilijoiden ravintoasioihin yleensä yhdistetään erilaiset lisäravinteet,

mutta itse en esimerkiksi käytä palautus- tai urheilujuomia”, Monika kertoo ravitsemusopeistaan.

Monika suunnittelee ruokailunsa kilpailupäivän ja pitkän regatan aikana jaksamisen ja hyvän suorituksenvarmistamiseksi huolella. ”Yritän aina varautua vähän pidempään päivään, kuin mikä on suunnitteilla. Kisoissa ei ikinä tiedä miten pitkään menee ja mitä tapahtuu, ja olisi tyhmää, jos suoritus kärsisi sen takia, ettei ole tarpeeksi ruokaa ja vettä mukana. Purjehduksessa on paljon suoritukseen vaikuttavia muuttujia mihin ei voi itse vaikuttaa, mutta ravinto ja nesteytys on täysin omassa kontrollissa, joten kannattaa vähän ottaa aikaa ja olla hyvin valmistautunut. Pitkissä kisoissa viimeisiin päiviin valmistautuminen alkaa jo ensimmäisenä päivänä, tasainen ja riittävä ruoka on välttämätön, että kroppa palautuu ja energiaa riittää vikaankin lähtöön”, summaa Monika.

Perusasiat kuntoon

Monikan mukaan ravintoasioista ei tarvitse tehdä monimutkaisia: ”Perusasiat kuntoon laittamalla, nauttimalla tarpeeksi energiaa ja nestettä pääsee jo pitkälle. Treenien ja kisojen aikana tulee pitää huoli riittävästä hiilihydraattien saannista, ja muuten syödä riittävästi ja monipuolisesti. Ruoka on energianlähde ja auttaa purjehtijaa vesillä. Jokainen urheilija on erilainen ja kaikilla omat tavoitteensa esim. lihasmassan kasvatus, painon lisääminen tai pudotus.” Monika suosittelee rakentamaan hyviä ja terveellisiä tapoja omia tavoitteita tukemaan.

Lähipiirillä on tärkeä rooli

”Lähipiirin on tärkeä muistaa urheilijan tavoite on ja tukea ja auttaa tämän tavoitteen saavuttamisessa. Helposti kaikkien lajien urheilijat laitetaan samaan laatikkoon, mikä jossain määrin toimii mutta ravintoasioissa

harvemmin. Purjehtijoilla aika erilaisia tavoitteita kuin esimerkiksi lajeissa missä on eri painoluokkia, tai missä suoritus perustuu omaan kykyyn liikuttaa omaa kroppaa (juoksu, voimistelu tms.). Vesillä päivät ovat pitkiä ja niitä varten pitää treenata kovaa ja paljon. Laadukas ja riittävä ravinto on ehdoton ykkönen, mutta elämästä kuuluu myös nauttia”, summaa Monika.

”Läheisteni ruokailuun en usko vaikuttaneeni kovinkaan paljon, jotain vinkkejä olen ehkä äidille antanut muistuttaen ettei kaikkia ihme ravintokuureja tai ruokavillityksiä tarvitse kokeilla”, kertoo Monika.

Haastattelujen lisäksi artikkelin kirjoittamisessa on hyödynnetty ETM Anna Ojalan ja TtM Vili Jaakolan asiantuntemusta.



MASTERSIT KOOLLA NAUVOSSA

Viime vuonna saariston kesä näytti parhaat puolensa, kun ILCA7 ja ILCA6 Finnish Masters -purjehduskilpailu järjestettiin Nauvossa 31. kerran heinäkuun viimeisenä viikonloppuna.

Kilpailukutsun oli kuullut yhteensä 48 purjehtijaa, 31 ILCA7-luokassa ja 17 ILCA6-luokassa. Naisia ILCA6-luokassa oli mukana ilahduttavat viisi purjehtijaa. Kansainvälistä tunnelmaa tapahtumaan toivat osallistujat Ruotsista, Kanadasta ja Australiasta. Ohjelman mukaisesti molemmissa luokissa purjehdittiin kolme lähtöä sekä lauantaina että sunnuntaina.

Kilpailut käynnistettiin lauantaina lännen ja lounaanpuoleisissa 3-6 m/s tuulissa aurinkoisen lämpimässä säässä. ILCA7 -luokassa kolme purjehtijaa saivat maalipaukun; konkarit Martin Baltscheffsky ja Jyrki Taiminen voittivat kaksi ensimmäistä lähtöä ja kanadalainen Ian Elliott kolmannen. Piste-erot olivat hyvin pienet ensimmäisen päivän jälkeen.

ILCA6-luokassa Bettina Lemström voitti lauantain kaikki kolme purjehdusta. Johan Bischoff viihtyi myös hienosti kevyessä keskituulella, ja oli ensimmäisen kisapäivän jälkeen kakkossijalla.

Päivän purjehdusten jälkeen kilpailijat ja järjestäjät kokoontuivat laiturille katetulle yhteiselle illalliselle. Valokuvaaja Fredrik Granbergin kisaradalla ottamat kuvat herättivät kiinnostusta ja keskustelua.

Sunnuntai valkeni aiempaa kevyemmässä tuulella, joten ensimmäistä lähtöä jouduttiin hetken odottelemaan. Lännen ja luoteen välinen tuuli tasaantui kevyeksi 3-4 m/s tuuleksi, joka mahdollisti päivän lähdöt.

ILCA7-luokassa saatiin kolme uutta osakilpailuvoittajaa, kun Thomas Baltscheffsky, Mikko Rantala ja Henrik Eklund voittivat kukin purjehduksen mieheen. Kokonaiskilpailun voitti Jyrki Taiminen neljän pisteen erolla. Sijat 2.-5. olivat tiukasti neljän pisteen sisällä toisistaan, joten kilpailu oli tasainen ja jännittävä loppuun asti.

ILCA6-luokassa Lemströmin sisarusten voittokulku jatkui myös sunnuntaina Charlottan voittaessa yhden ja Bettinan kaksi purjehdusta. Bettina voitti pienemmän luokan kokonaiskilpailun ylivoimaisesti.

Tämän kauden kisoihin osallistujatavoitteet on asetettu entistäkin korkeammalle. Toivomme, että ensi kesän 29.-30. heinäkuuta purjehdittaviin kisoihin osallistuu jo 60 purjehtijaa. Haastammekin kaikki aktiivisesti houkuttelemaan purjehduskavereita mukaan!

Tehdään taas Nauvon Masters-kisoista kauden päätapahtuma – nähdään heinäkuussa! Martin Forss, NSS

Tulokset Manage2sail -portaalissa ja internetissä: <https://www.nagusegellsallskap.fi/>



Ahdasta ILCA 7 luokan lähdössä.
Kuva: Fredrik Granberg



Bettina Lemström, ESF, ILCA 6 luokan voittaja.
Kuva: Fredrik Granberg



Onnea
kauden kilpailuihin