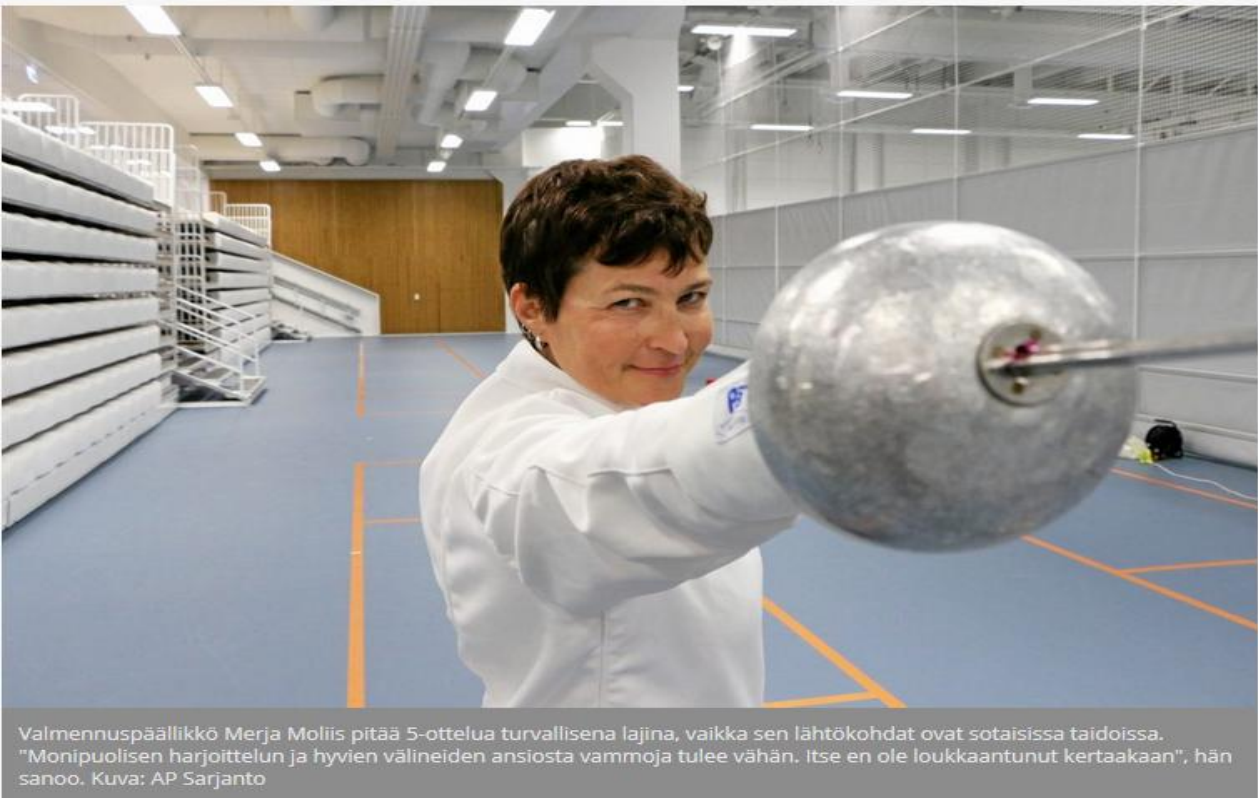


# Mitä lajeja kuuluu nykyaikaiseen 5-otteluun? Valmennuspäällikkö ja suomenmestari kertoo, mikä hommassa oikein koukuttaa.

🕒 23.1.2019 09:45 🧑 AP Sarjanto



Valmennuspäällikkö Merja Moliis pitää 5-ottelua turvallisenä lajina, vaikka sen lähtökohdat ovat sotaisissa taidoissa. "Monipuolisen harjoittelun ja hyvien välineiden ansiosta vammoja tulee vähän. Itse en ole loukkaantunut kertaakaan", hän sanoo. Kuva: AP Sarjanto

Äidin huomaama pieni lehti-ilmoitus Helsingin Sanomissa sai Merja Moliisin hakeutumaan lajiin, jonka parissa hän on viihtynyt vuosikymmeniä. Entinen kilpaurheilija toimii nyt Nykyaikainen 5-ottelu Hämeenlinna 52 -seuran valmennuspäällikkönä.

– Osasin uida ja olin harrastanut jonkun verran ratsastusta, joten siitä se idea varmaan tuli. Olimme asuneet pitemmän aikaa ulkomailla ja äiti ehkä ajatteli, että kaipaisin jotain uutta elämäni, Moliis muistelee.

– Innostuin oikein tosissani ja meillä oli seurassa tosi kiva ryhmä. 5-ottelussa kiehtoo sen monipuolisuus, sillä jos yksi laji alkaa kyllästyttää, välillä voi keskittyä johonkin muuhun.

**15-vuotiaana** harrastuksen aloittanut Moliis voitti 5-ottelun suomenmestaruuden vuonna 1991. Palkintokaappiin on kertynyt myös kaksi SM-hopeaa, kaksi PM-pronssia ja kolme SM-kultaa 3-ottelusta. Lisäksi hän on edustanut Suomea neljä kertaa MM-kisoissa.

– Paras lajini oli ammunta, joka kilpailuaikoinani suoritettiin vielä ruutiaseilla. Myöhemmin siirryttiin ilmapistooliin ja nykyisessä lajissa eli ammuntaujoiksussa käytetään laserpistoolia.

– Viimeksi kilpailin 3-ottelun SM-kisoissa vuonna 1996. Olen kuitenkin jollakin tasolla pitänyt taitoja yllä kaikki nämä vuodet, uinut ja miekkaillut. Ratsastus on jäänyt viime vuosina semmoiseksi maastoköpöttelyksi.

Esteratsastus onkin laji, joka 5-ottelun aloittamista harkitsevia eniten mietityttää.

– Jos ratsastuksessa ei ole mitään taustaa, sen opetteleminen vie varmasti eniten aikaa. Kannattaa kuitenkin muistaa, että jos jotakin oikein haluaa, niin sen eteen pitää nähdä vaivaa, Moliis kannustaa.

**5-otteluseuraan** liittyvän ei kuitenkaan tarvitse ottaa haltuun kaikkia lajeja, sillä harjoitella ja kilpailla voi juuri niissä, missä haluaa.

– Mielenkiintoisinta tässä hommassa on se, että lajit ovat niin erilaisia. Ne tarjoavat haasteita, mutta toisaalta kehittyminenkin tapahtuu isoin harppauksin.

– Vaikka kysymys on yksilölajista, niin kaveritkin ovat tosi tärkeitä. Seuroihin muodostuu usein tiivis porukka, koska harrastajia on vähän.

**5. helmikuuta** alkaen Moliis vetää miekkailun peruskurssia Nummikeskuksessa. Harjoittelupaikkana on liikuntasalin yläkatsomossa oleva tila ja lajina on kalpamiekkailu.

– Kurssilla käydään läpi perusasennot ja -liikkeet, aseiden käyttö ja yleisimmät väistöt. Alkeisiin pääsee tosi nopeasti sisälle ja kurssilla luodaan perusta, jolta pääsee kivasti eteenpäin. Miekkailu on se laji, jota monet 5-ottelun harrastajat jatkavat hyvin iäkkääksi asti, koska opittavaa on loputtomasti, eikä kenestäkään tule koskaan valmista.

**Moliis** muutti perheineen Hämeenlinnaan vuonna 2002. Hän työskentelee erityisopettajana Kaurialan koulussa ja opiskelee toimintaterapeutiksi. Uuteen seuraan hänet bongasi puheenjohtaja Antti Simola.

– Olin mukana Hämeenlinnan Seudun Miekkailijoissa, jonka toiminta oli tilojen puutteen takia pitkään telakalla. Lupauduin 5-otteluseuran valmennuspäälliköksi ja olen tosi innoissani, sillä tämä on mahtava laji.

– Olisi upeata saada kasaan hyvä porukka, joka treenaisi ja kävisi kisoissa yhdessä. Ja jos ne MM-kisat saadaan Ahvenistolle, saatan lähteä itsekin vielä kilpailemaan.

### Miten nykyaikaista 5-ottelua harrastetaan?

Uinti on 200 metrin vapaauinti, miekkailu käydään kalpamiekalla ja esteratsastuksessa maksimiestekorkeus on 120 cm. Juoksu ja ammunta on nykyään yhdistetty ampumajuoksuksi, jossa juoksuosuus on 4 kertaa 800 metriä. Osuuksien välissä ammutaan laserpistoolilla 5 osumaa mahdollisimman nopeasti.

5-ottelu sopii kaikille 7-vuotiaista eläkeläisiin. Harrastajan ei välttämättä tarvitse osallistua kaikkiin viiteen lajiin. Harjoitella voi juuri niissä lajeissa, jotka kiinnostavat ja kilpailuja järjestetään muun muassa nykyaikaisessa 4-ottelussa (miekkailu, uinti, ammunta ja juoksu) ja 3-ottelussa (ammunta, uinti, juoksu).

Nykyaikainen 5-ottelu Hämeenlinna 52 -seuran miekkailun peruskurssi yli 13-vuotiaille ja aikuisille alkaa 5. helmikuuta klo 18 Nummikeskuksessa. Ampumajuoksuun, uintiin ja miekkailuun tutustuttava 5-ottelukoulu yli 14-vuotiaille alkaa 2. huhtikuuta klo 18 Nummikeskuksessa. Kurseille osallistujat tarvitsee vain sisäliikuntavarusteet, välineet saa lainaksi seuralta..

Lisää lajista ja yhteystietoja nettisivulla [www.hml5.fi](http://www.hml5.fi)