

Hml

5

1 • 2024

**Hämeenlinnan
5-ottelijoiden
tiedotuslehti**

5-vuotisjuhlannumero



Seura palkittiin liiton syyskokouksessa s. 2

Hämeenlinnan asema nykyaikaisessa 5-ottelussa vahvistuu

HML5 sai edustuksen liittohallitukseen sekä arvokkaita kunniamainintoja liiton syyskokouksessa.

Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliiton syyskokouksessa 21.II.2023 valittiin Hämeenlinnan nykyaikaisten 5-ottelijoiden edustaja **Sulevi Pellinen** liittohallitukseen alkavalle kaksivuotiskaudelle.

”Seura sai hallituspaikan viiden vuoden toiminnan jälkeen. Se on tunnustus vahvasta työstä vanhan ja yhä uudistuvan olympiaurheilumuodon puolesta. Haluan edistää nykyaikaisen 5-ottelun asemaa paitsi Hämeenlinnassa myös koko maassa. Seuramme on jo nyt maan huijulla ja utteralla työllä nostamme Suomen jälleen näkyvästi 5-ottelun maailmankartalle”, kommentoi Pellinen seuran saamaa tunnustusta.

Seurasta huokuva intohimo lajin edistämiseen sai vahvistusta, kun seuran puheenjohtaja **Wille Ruotsalainen** otti samaisessa kokouksessa vastaan seuran ja omasta puolestaan Vuoden seuratoiminnan ja Vuoden 5-ottelutoimitsijan kunniamaininnat. Perustelut kunniamaininnoille olivat seuraavanlaisia.

”Vuoden seurakehitys: Viidessä vuodessa luotu aktiivista ja toimivaa toimintaa ja seurasta on tullut lasten ja nuorten puolella maan aktiivisin 5-otteluseura.

Vuoden 5-ottelutoimitsija: *Wille Ruotsalainen, seuran pj, joka mukana kisajärjestelyissä yli seurarajojen. Osallisena myös 5-ottelun kehittämissyhmässä.*”



Wille Ruotsalainen liiton kokouksessa palkintojen jaon jälkeen.

Ruotsalainen iloitsi seuran saavutuksista sanoin: ”Saavutuksen syyt ovat selvät, sillä olemme onnistuneet tarjoamaan monipuolista urheilua kasvavalle joukolle, edulliseen hintaan. Seura on tehnyt hyvää työtä, ja kasvava joukko monen ikäisiä harrastajia ja urheilijoita on päässyt nauttimaan 5-ottelusta sekä treeneissä että kisoissa.

Viime vuonna saatiin myös parit arvokisat kunnialla maaliin. Jos miekkailu, ammunta, uinti ja esteratsastus tai syöksyrata kiinnostavat, niin seuraan mahtuu mukaan uusia harrastajia.” ■



**Hämeenlinnan
5-ottelijoiden
tiedotuslehti
1 • 2024**

Toimitus

Hämeenlinnan 5-ottelijat

Päätoimittajat

Antti Simola

anttisimola@saunalahti.fi

Liisa Hyytiäinen

liisa.hyytiainen@hml5.fi

Taitto

Liisa Hyytiäinen

Julkaisija

Hämeenlinnan 5-ottelijat

www.hml5.fi

info@hml5.fi



Viisi vuotta viisiottelua

Hämeenlinnan 5-ottelijat täytti kuluneena syksynä viisi vuotta. Omalla kohdallani viisi vuotta harrastusta tuli täyteen vasta vuoden vaihtuessa. Numeroteemassa pysyen tahdon nostaa esille viisi ajankohtaista pointtia nykyaikaisesta viisiottelusta.

1. Aloitin lajin sikäli pystymetsästä, että minulla oli kokemusta lähinnä uimisesta. Siihen nähden on tuntunut hämmästyttävältä, kuinka helposti lajin kanssa on päässyt järjestämään SM-kisoja ja saattanut treenata täysipainoisesti jopa Suomen parhaiden viisiottelijoiden rinnalla. Pentathlonissa on vaikea kyllästyä treenaamiseen, koska treenimuotoja voi vaihdella. Harrastajan ja kilpailijan näkökulmat ovat tässä erilaiset: Kun yhden lajin kohdalla tahmaa, on helppo ja mukava keskittyä muihin. Menestymisen kannalta homman juju on tietenkin siinä, että eniten kannattaisi treenata nimenomaan sitä lajia, jossa pärjää heikoiten.

2. Obstacle Run on tullut viisiotteluun niin ryminällä, ettei lajille vielä ole edes vakiintunutta suomenkielistä termiä. Tempuradan, ninjaradan tai esteratajuoksun sijaan puhun tässä syöksyradasta. Hämeenlinnassa on mahdollisuus treenata tätä, kiitos LIKE liikuntakeskuksen kanssa tehdyn yhteistyön, ja toivottavasti ensimmäiset SM-kisat voidaan järjestää jo tänä vuonna.

3. Seuran toimintaan on muotoutunut matala kynnyksen osallistuvaan toimintaan. Jos haluat kokeilla alkuvieritytelyn ohjaamista tai sinulla on idea harjoitustavasta, se kannattaa tuoda rohkeasti esiin vaapatreeneissa. Treeneissä, joissa päävalmentaja ei ole paikalla on aina vastuuhaja, ja näissä annetaan tilaa jäsenille kokeilla yksittäisten harjoitusten ohjaamista. Samalla voit jakaa omaa osaamistasi siinä minkä hallitset ehkä muita paremmin.

4. Viisiottelu on monipuolinen urheilulaji, mutta on yleinen harhaluulo, että se sisältäisi viisi eri lajia. Viisiottelu sisältää paljon enemmän. Uinnin, kalpamiikkailun, juoksun, ammunnan, esteratsauksen ja syöksyradan lisäksi seurassamme pystyy harrastamaan pelkkää laserrunia, triathlonia tai vaikka neliottelua. Yhdeksän eri urheilulajia samassa seurassa antaa monipuolisen lähtökohdan kelle tahansa.

5. Kutsu kaverisi mukaan kokeilemaan! Nykyaikainen 5-ottelu voi vaikuttaa kaukaa katsottuna monmutkaiselta tai kalliilta, mutta todellisuudessa lajia on mahdollista harrastaa erittäin edullisesti ja aloittamalla yhdellä tai kahdella lajilla voi 5-ottelusta saada myös mainion kuntourheilulajin. Tarjoamme myös mieluusti testikertoja, jolloin lajia pääsee kokeilemaan todella matalalla kynnyksellä.

Wille Ruotsalainen
puheenjohtaja



Wille Ruotsalainen
Puheenjohtaja
Nykyaikainen 5-ottelu
Hämeenlinna 52 ry
Hämeenlinnan 5-ottelijat

Kevään ja kesän keskeisimpiä tapahtumia

Minileirit 1-6 (uinti, miekkailu ja laser run): lauantai 24.2, lauantai 9.3, lauantai 23.3, lauantai 6.4. lauantai 20.4 ja lauantai 18.5.2024.

Koko seuran 5-ottelun harjoituskisa lauantai 18.5.2024

Koko seuran 5-otteluleiri Puolan Drzonkówissa 2.-8.6.2024

Pentathlon Hämeenlinna 1952 Trophy 14.-15.6.2024



Vieraat kuuntelemassa musiikkiesitystä.

Juhlaa ja kunnianhetkiä viisivuotisjuhlissa

Seuran viisivuotismatkalla on rakennettu yhdessä yhteisöä, joka kuokoistaa monipuolisen urheilun parissa ja on täynnä 5-ottelun iloa.

Hämeenlinnan nykyaikainen 5-ottelu juhlisti seuran 5-vuotista taivalta 28.10.2023. Kaurialan koululle Hämeenlinnaan kokoontui juhlistamaan niin entisiä kuin nykyisiä harrastajia ja seuran toimijoita sekä myös perheenjäseniä.

Tilaisuudessa ei ainoastaan juhlistettu menneitä vuosia, vaan myös asetettiin katse kohti tulevaisuutta, kun seura jatkaa vahvaa panostustaan lajin edistämiseen ja urheilijoidensa menestyksen tukemiseen.

Juhlassa kuultiin seuran puheenjohtajan **Wille Ruotsalaisen** tervehdyksen jälkeen **Antti Simolan** esitys seuran perustamisesta ja lajin tulevaisuudesta. Tämän jälkeen syvennyttiin lajin historiaan **Sulevi Pellisen** johdolla.

Seuraavaksi palkittiin ansioituneita toimijoita, jaettiin huomionosoituksia ja vieraat pitivät spontaaneja puheenvuoroja.

Juhlakahvituksen tarjoilut oli loihdittu yhdessä talkoomeiningillä. Seuran jäsenillä ja perheillä

on paljon taitoa myös urheilullisen menestyksen lisäksi, tarjoilut olivat toinen toistaan maistuvampia.

Urheiluseuran juhliin sopii luontevasti kisailut ja pelit, joten Wille veti leikkimielisen tietovisan kaikille. Kisan voitti ansiokkaasti vahvalla lajitietämyksellään seuran jäsen **Katja Koivulahti**.

Musiikista vastasi seuran aktiivinen harrastaja **Anneli Saari**, joka ilahdutti taidokkailla harmonikkaesityksillään juhlaväkeä pariinkin otteen illan aikana.

Pelaamisen ja urheilun pariin päästiin, kun harrastajat pääsivät kokeilemaan laserammuntaa.

Virallinen osuus päättyi juhlavasti mitalien jakoon. Vuoden aikana olleissa kisoissa oli joissain käynyt niin, ettei mitalit olleet kerenneet saapumaan kisapäiväksi tai kilpailija oli joutunut poistumaan paikalta ennen palkintojenjakoa.

Viimeisetkin vuoden aikana kisoissa menestyneet saivat nyt kotiinviemiseksi mitalinsa. ■

Kuvia 5-vuotisjuhlasta



Anneli Saaren osaaminen ei rajoitu vain urheiluun, vaan juhlassa kuultiin taidokasta soittoa.



Tietovisailun voittajalle Katjalle alkoholitonta kuuhuvaa ja aplodeja hyvästä 5-ottelutietämyksestä.



Suomen Miekkaile- ja 5-otteluliiton edustaja Merja Moliis toi liiton tervehdyksen juhlaan.



Antti Simola kertoi seuran perustamisesta ja lajin tulevaisuudesta.



Lapsia valmentava Emmy Hämäläinen kiittää ja kannustaa lapsia ja perheitä.



Seuran jäsen ja tietokirjailija Sulevi Pellinen kertoi kiinnostavia faktoja 5-ottelun historiasta.

Hämeenlinnan Nykyaikaiset 5-ottelijat sai alkunsa kuntalaisaloitteesta

Seuran alkusysäys syntyi halusta järjestää Hämeenlinnassa kansainväliset kilpailut, ja Antti Simolan osuus seuran perustamisessa oli keskeinen.

Kaupunki on vastaanottanut kuntalaisaloite. fi kanavan kautta kuntalaisaloitteen (n:o 4383/Antti Simola), joka koskee nykyaikaisen viisiottelun juhlakisojen järjestämistä vuonna 2022 Hämeenlinnan olympiapuistossa. Kyseisenä vuonna tulee 70 vuotta siitä, kun Ahveniston alueella järjestettiin nykyaikaisen viisiottelun olympiakisat. Kiitos aloitteestasi, joka on erinomainen. Alamme selvittää halukkaita yhteistyökumppaneita ko. tapahtuman järjestämiseen. 15.11.20217/Päivi Raukko.

Näin alkoi Hämeenlinnan 5-ottelijoiden tarina. Keväällä 2018 palaverien jälkeen Hämeenlinnan kaupungin ja Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliiton (SM5L) välillä selvisi, että nyt kannattaisi hakea Suomeen jo kauan toivottuja 5-ottelun Masters MM2022-kisoja.

Nopeasti kävi ilmi, että Hämeenlinnaa tarvitaan oma 5-otteluseura, jotta kisojen järjestäminen olisi mahdollista. Kaikki asiasta kiinnostuneet nykyaikaisen 5-ottelun erityislajien edustajat kutsuttiin kokoukseen ja Hämeenlinnan 5-otteluseuran perustava kokous pidettiin 18.9.20218.

Merkittävänä luottamuksen osoituksena seuran toiminnasta voidaan pitää Kansainvälisen nykyaikaisen 5-otteluliiton (UIPM) hallituksen päätöstä myöntää vuoden 2020 kokouksessaan 5-ottelun Masters MM2022-kilpailut Suomeen ja Hämeenlinnaan. Kisat olisivat samalla vuoden 1952 olympialaisten 70 vuotisjuhlakisat.

Helmikuun 2022 lopulla alkanut sota Ukrainassa muutti tilannetta, ja Kansainvälinen Olympiakomitea päätyi suosittelemaan Venäjän ja Valko-Venäjän urheilijoiden sulkemista kansainvälisen kilpailuyhteistyön ulkopuolelle. Tästä seurasi, että Suomen lajiliitto SM5L ilmoitti, ettei kisoja voida järjestää vallitsevissa olosuhteissa.

Tästä alkoi pikainen suunnittelu vaihtoehtoista mahdollisuutta Hämeenlinnan olympialaisten juhlavuoden kunnoittamiseksi toisenlaisella kansainvälisellä kilpailutapahtumalla. Suunnitelman tuloksena syntyi **Pentathlon Hämeenlinna 1952 Trophy**-konsepti.

Ensimmäinen Trophy-kisa järjestettiin heinäkuussa 2022. Siinä kilpailivat veteraniottelijoiden lisäksi lapset ja nuoret ikäsarjaan 19-vuotiaat saakka. Kilpailijoita oli mukana kaikkiaan seitsemästä eri maasta.

Mukana järjestelyissä olivat oman seuramme lisäksi **Hämeenlinnan seudun Miekkailijat (HsM), Hämeenlinnan Uimaseura (HäUS), Hämeen Ratsastajat (HämR), Ahveniston suojeluyhdistys, Aulangon Ratsastuskoulu** sekä **Tavelan Ratsastuskoulu**.

Hämeenlinnan kaupungilta saatiin merkittävää rahallista tukea sekä apuja Ahveniston suorituspaikeen muutostöihin ja juoksuradan merkkäamisen.

Littalan Lasitehdas lahjoitti mahtavan lasisen kiertopalkinnon pienoispokaaleineen, ja Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitolta (SM5L) saatiin rahallista tukea ja varusteapua miekkailu- ja ammunta- tavarusteiden merkeissä.

Talkoolaisia oli mukana eri tehtävissä lähes 50 henkilöä. Trophy -kisa oli loistava esimerkki hienosti onnistuneesta tapahtumasta.

Näin kuntalaisaloitteesta esitetty tavoite toteutui kuin toteutuikin. Hämeenlinnaan saatiin 70 vuotisjuhlakisat sekä kaupan päälle aktiivinen 5-otteluseura Hämeenlinnaan. ■



Antti (oikealla) UIPM:n presidentin Klaus Schormanin kanssa Halesissa Saksassa Masters MM-kilpailujen yhteydessä 13.7.2018.

Päävalmentajana rakentamassa yhteisöllistä urheiluseuraa

Perustamisesta lähtien seuran visiona on ollut tarjota laadukasta valmennusta, jonka vuoksi mukana on ammattivalmentaja Jouko Pakarinen.

Olen toiminut Hämeenlinnan 5-ottelijoissa noin 3,5 vuotta päävalmentajana. Kunnossaan on 5 vuotta vanha seura, on monta asiaa aloitettu valmennuksen kannalta alusta. Toki seuran perustoiminnot ovat olleet mukava rakentaa pitkäjänteistä valmennustoimintaa. Lisäksi uusi seura tarjoaa valmennukselle erinomaisen lähtökohdan luoda jotain uutta valmennuskulttuuria ja paikallisesti merkittävää toimintaa ilman vanhoja rasitteita.

Valmennuksen kannalta on ollut tärkeää, että seuran toiminnot on jaettu ja vastuualueet selvillä, jotta jokaisella seuratoimijalla on oma ruutunsa mikä tulee hoidettavaksi. Perustoimintojen ollessa kunnossa on seurassamme valmennuksen kulmakivenä yhteisöllisyys, kestävä talous, aktiivinen toiminta, uusien jäsenien rekrytointi ja hyvä seurahenki.

Omassa valmennuksessani olen pyrkinyt noudattamaan omaa valmennusfilosofiaani, joka koostuu seuraavista elementeistä: vuorovaikutus, luovuus, kohtaamiset ja intohimo.

Varsinkin nuoren seuran päävalmentajana kaikkia näitä valmennusfilosofiani kohtia ja kokemustani lajin parista urheilijana ja valmentajana, jota on yhteensä 46 vuotta, on saanut käyttää, jotta seuran kehitys myös valmennuksen ohella toteutuu. Ja niinhän sitä sanotaan, että mitä parempi valmennus niin sitä enemmän on harrastajia ja innokkuutta kehittymiseen on.



Seuran päävalmentajan Jouko "Jokke" Pakarisen ammattitaito on olennainen osa seuran menestystarinaa.

Kehitystä on selvästi tapahtunut, sillä aloittaessani oli seurassa vain yksi harjoitusryhmä. Nyt seurasta löytyy jo lasten ryhmä, nuorten ryhmä ja aikuiset. Lisäksi seuramme yläkouluikäiset ovat jo urheiluakatemia Tavastian ryhmässä sekä liiton kehitysryhmässä mikä takaa tavoitteellisille nuorille lisää laadukkaita harjoituskertoja.

Olen monesti kuullut, että valmentaja on seuran dynamo. Onneksi meidän seurassamme on useita dynamoja, mikä takaa seuramme jatkuvan kehityksen. ■



Jokke on luotsannut seuran ottelijoita hyvin suorituksiin niin treeneissä kuin kisoissa.



Ella sanoo miekkailunsa kaipaavan kehittämistä. Akseli panostaa tässä vaiheessa uintivauhdin lisäämiseen.

Nuoret nostavat Hämeenlinnan viisiottelua huipulle

Hämeenlinnan 5-ottelijat on saanut vuoden 2022 syksystä lähtien runsaasti uusia nuoria jäseniä. Uusista ottelijoista nousevat tulevaisuuden huippuottelijat Suomessa.

Viisivuotisen toimintansa aikana Hämeenlinnan 5-ottelijat on noussut määrätietoisuuden toiminnan ansiosta parin viimeisen vuoden aikana maan ottelutilastoissa Helsingin Nykyaikaisten 5-ottelijoiden rinnalle ja ohi.

Nopea kehitys on ollut tulosta määrätietoisesta ja tavoitteellisesta työstä sekä suunnitelmallisesta valmennuksesta. Hämeenlinnan 5-ottelijoiden päävalmentaja **Jouko Pakarinen** kertoo, että seuran nuorista ottelijoista neljä on Urheiluakatemia Tavastian yläkouluryhmässä. Urheiluakatemiat toiminnalla pyritään toteuttamaan urheilun ja koulun laadukas yhdistäminen yläkouluista korkeakouluihin.

“Käytännössä akatemiat toiminta on urheilijoillemme muun muassa sitä, että he harjoittelevat kerran viikossa yhdessä muiden lajien urheilijoiden kanssa”, hahmottelee Pakarinen opiskelevien urheilijoiden kaksoisuraa.

Joulukuisena lauantaiamuna kaksi Hämeenlinnan 5-ottelijoiden urheiluakatemialaista,

Ella Lindberg ja **Akseli Kallinen**, olivat Hämeenlinnan uimahallissa uintiharjoituksissa, joita ohjasi seuran puheenjohtaja **Wille Ruotsalainen**.

Monipuolisuus viehättää

5-otteluharrastuksensa Hämeenlinnan Yhteiskoulua käyvä Ella alkusyksystä 2022 aloitti seuran ilmoituksen nähneen ystävänsä innostamana. Muutamaa kuukautta myöhemmin harjoitteluryhmään liittyi Akseli, joka sai kipinän lajiin, kun hänen koulullaan Nummen yhteiskoulussa käytiin esittelemässä nykyaikaista viisiottelua.

“Olen harrastanut aikaisemmin ammuntaa ja ratsastusta sekä suunnistusta, Ella kertoo.

Ensimmäisen 5-otteluvuotensa jälkeen sekä 15-vuotias Akseli että vuotta nuorempi Ella ovat tyytyväisiä lajivalintaansa.

Toistaiseksi nuorilla moniottelijoilla ei ole kovia tulostavoitteita. Liikunta on kummallekin tärkeä elämäntapa ja halu kehittyä on vahva.

Ella sanoo eniten kehittämistä olevan miekkailussa. Akseli taas katsoo uintinsa tarvitsevan lisäpanostusta. Suunnistusharrastus on antanut Ellalle vahvan juoksutaustan. Akseli puolestaan pitää erityisesti obstacle runista, esteratajuoksuista.

“Se tuntuu minulle luontevimmalta osalajilta. Pidän erilaisilla radoilla etenemisestä. Minua kiinnostaa 5-ottelun monipuolisuus”, kuvailee Akseli.

Ikäisilleen nuorille molemmat suosittelevat monipuolista ja mielenkiintoista urheilumuotoa, jonka parista löytyy paljon hyviä kavereita, kuten 5-ottelu on. Joukkuehenki on ilmeisen kunnossa, sillä Akseli kuvailee seuraa pieneksi ja hyväksi yhteisöksi.

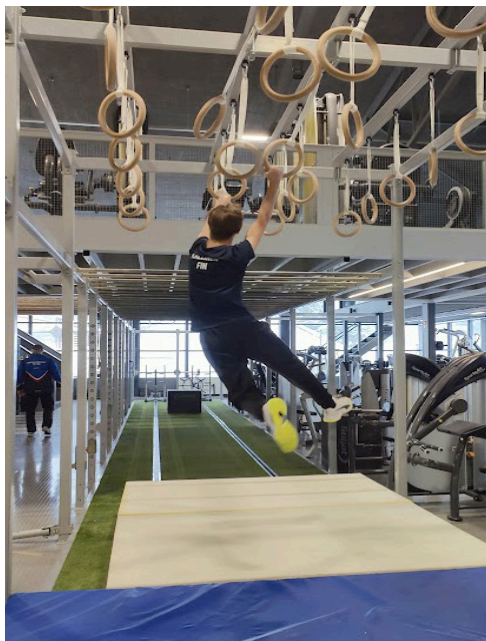
Mikään tuskin voi estää HML5-seuraa kehittämästä koko ajan isommaksi hyväksi yhteisöksi, joka tuottaa liikunnan ja urheilun hyviä kokemuksia kehittyvän lajin parissa. ■

Teksti: Sulevi Pellinen



Ella ja Akseli ovat aktiivisia urheilijoita.

5-ottelun lajiperheen uusi tulokas -Obstacle Run



Akseli harjoittelemassa Obstacle Run-radalla.

Nykyaikainen 5-ottelu on olympialaji, joka koostuu nykyään viidestä toisistaan poikkeavasta lajista: vapaauinti, kalpamiekkailu, esteratsastus ja Laser Run, eli juoksuammunta.

Obstacle Run, eli esteratajuoksu, on uusi tulokas nykyaikaisen 5-ottelun lajiperheeseen, myös olympiatasolla.

Obstacle Run tulee korvaamaan ratsastuksen ainakin yleisessä sarjassa. Ratsastus on siis mukana enää ensi vuoden Pariisin olympialaisissa, jonka jälkeen sen korvaa Obstacle Run Los Angelesissa 2028.

Hämeenlinnassa on hyvä tilanne muutoksen keskellä, sillä täältä löytyy ihan läheltä sopiva harjoittelupaikka. LIKE Liikuntakeskus nimittäin pitää sisällään ainakin osan tulevasta Obstacle Run -radasta.

Seura kävi kokeilemassa kyseistä harjoitusrataa ensimmäistä kertaa 16.8.2023. Mukana oli osallistujia kaikista ikäryhmistä. Tämän jälkeen on käyty melko säännöllisesti yhdessä eri ikäryhmien kanssa treenaamassa ja kilpailemassa radalla. ■



Suomen mestaruuksista kisattiin helteisessä Hämeenlinnassa

Hämeenlinna näytti parastaan, ja niin myös urheilijat, kun 5-ottelun Suomen mestaruudesta kisattiin 16.-17.6.2023 Aulangolla ja Hämeensaarella.

Kisoihin osallistui urheilijoita eri puolilta Suomea, mutta myös ulkomailta.

Kisoissa oli myös avoin sarja, johon saa osallistua muidenkin maiden urheilijat. Saimme kilpailijoita naapurista Virossa, Ranskasta, sekä Ukrainasta, kun ensimmäisen Hämeenlinna Trophy-kisan kiertopalkinnon voittaja Ivanna Okruštšenko osallistui avoimeen sarjaan.

Avoimeen sarjaan osallistuvat pääsivät treenamaan kisakuntoaansa, vaikka mitalia ei näistä kisoista voinut kyseisessä sarjassa kaulaan saada.

Kisat käynnistyivät perjantaina Aulangolla esteratsastuksella. Urheilijat ja hevoset loistivat kilpaa ja ratsastusosuus sujui mallikkaasti.

Lauantaina Hämeensaarella polskahdettiin heti aamutuimaan altaaseen ja kisojen toinen päivä alkoi uinnilla.

Uinnin jälkeen urheilijat kohtasivat toisensa uimahallin valoisassa liikuntasalissa kalpamiekailun parissa.

Urheilijoiden todellinen voimanponnistus oli laser run, sen alkaessa helle oli jo kova ja aurinko porotti pilvettömältä taivaalta. Uimahallin vieressä olevalta ampuma-alueelta juoksijat pääsivät juoksemaan rantareittiä pitkin. Vaikka kisoissa oli jo nähty hyviä kisasuorituksia, viimeisessä osuudessa moni todellakin voitti itsensä.

Kisat olivat menestys Hämeenlinnan 5-ottelijoille, kun seura teki ennätyksensä ja sen urheilijat saivat yhteensä 14 SM-mitalia! Mitaleista tuli 4 aikuisten, 5 nuorten ja 5 lasten sarjoista.

Aurinkoinen sää houkutteli mukavasti katsojia paikalle mukaan urheilujuhlan humuun. ■



Kuvat: Timo Martola

Suomenmestaruuskisoissa 2023 palkitut



U11 tytöt (triathlon):
1. Saimi Nuutinen (HML5)
2. Amelia Korhonen (HML5)



U13 tmix (triathlon):
1. Unna Korhonen (HML5)
2. Elle Suojanen (HML5)
3. Karolina Leivonen (HML5)
4. Viljami Kuusterä (HML5)



U15 tytöt (triathlon):
1. Ella Lindberg (HML5)
2. Emma Ojansivu (HML5)
3. Iisa Kuusterä (HML5)



U15 pojat (triathlon):
1. Ohto Vestola (HML5)



U17 pojat (tetrathlon):
1. Niilo Pyhäntö (HN50)
2. Akseli Kallinen (HML5)



Miehet Masters:
1. Antti Simola (HML5)
2. Jukka Pakarinen (HN50)



Naiset Masters:
1. Maija Musto (HN50)
2. Pia Eskelinen (HsM)



Miehet Seniors:
1. Tiitus Ämmälä (HN50)
2. Eetu Nurmi (HML5)



Naiset Seniors:
1. Laura Salminen (HN50)
2. Heidi Korpi (HML5)



Keväällä 2024 tapahtuu

Nykyaikainen 5-ottelu kaikenikäisille sopiva harrastus- ja kilpailulaji. Viikko-ohjelmaan kuuluu uinti, miekkailu ja laser run. Lisäksi monet harjoittelevat ratsastusta tai obstacle runia. Tervetuloa mukaan!

PERUSKURSSIT (nuoret ja aikuiset) 8.-22.1.2024

MIEKKAILU maanantaisin klo 17–18 Nummikeskuksella ja lauantaisin klo 10.30–11.30 Hämeenlinnan uimahallin liikuntasalissa. 5 kertaa. Hinta 50 €/hlö.

5-OTTELU maanantaisin klo 17–18 Nummikeskuksella ja lauantaisin klo 9.00–11.30 Hämeenlinnan uimahallin liikuntasalissa. 5 kertaa. Hinta 60 €/hlö.

Suositusikäryhmät nuoret yli 14 v. ja aikuiset. Kurssit sisältävät ammattivalmentajan opetuksen, tarvittavat miekkailuvarusteet ja vakuutuksen kurssin ajaksi.

5-OTTELUKERHO (alakouluikäiset)

Supersuosittu 5-ottelukerho kerholaisille keskiviikkoisin klo 17–18.15 Nummikeskuksen salin yläkatsomon liikuntatilassa. Kerhossa harjoitellaan uintia, miekkailua ja laser runia sekä käydään tutustumassa ratsastukseen. Lisäksi kauden aikana käydään Obstacle Run -harjoituksissa noin kerran kuukaudessa. Hinta: 115 €/kausi.

5-OTTELUJUNIORIRYHMÄ (yläkouluikäiset)

Maanantaisin miekkailua ja keskiviikkoisin miekkailua sekä laser runia klo 18–19.30 Nummikeskuksen salin yläkatsomon liikuntatilassa. Lauantaisin uintia klo 9–10 Hämeenlinnan uimahallilla. Lisäksi kauden aikana käydään Obstacle Run -harjoituksissa noin kerran kuukaudessa. Hinta: 145 €/kausi.

NUORET JA AIKUISET

Maanantaisin miekkailua ja keskiviikkoisin miekkailua sekä laser runia klo 18–19.30 Nummikeskuksen salin yläkatsomon liikuntatilassa. Lauantaisin uintia klo 9–10 Hämeenlinnan uimahallilla. Hinnat: aikuiset 245€/kausi, nuoret ja opiskelijat 145€/kausi

Kevätkausi: 8.1.-15.6.2024

Lisätietoa

Jouko Pakarinen p. 040 0441 114 jouko.pakarinen@hml5.fi, Emmy Hämäläinen p. 040 518 3986 info@hml5.fi ja Wille Ruotsalainen p. 050 498 9302, wiruotsa@gmail.com.

Ilmoittautumiset osoitteessa www.hml5.fi