

# TUTUSTU SOUTUUN

Maajoukkueurheilijoiden  
tarinoita soudusta



Rowing Challenge 2022



# Mitä soutu on?

## Nuori, etsitkö uutta harrastusta? Haluatko kovan kunnon, kavereita ja haasteita?

Soutu on monipuolinen laji, jossa treenataan voimaa, kestävyyttä ja taitoa. Soutu itsessään on laaja käsite, sillä erilaisia soutulajeja on useita:

- Sisäsoutu, crossfitistäkin tuttu kilpailumuoto. Sisäsoutua pidetään maailmalla fyysisen kunnon todellisena mittarina!
- Olympiasoutu, olympialaisissakin kilpailtava erittäin tekninen ja fyysinen soutumuoto, jossa soudetaan pitkiä, kapeita ja kevyitä hiilikuituveneitä. Olympiasoutu voi olla yksilö- tai joukkuelaji, veneluokasta riippuen. Olympiasoutu on myös maailmalla arvostettu yliopistolaji.
- Puuvenesoutu, perinteisempi soutumuoto, jossa soutajalla on nimensä mukaisesti puinen kilpasoutuvene. Myöskin puuveneissä on paljon erilaisia veneluokkia yksiköstä isoon kirkkoveneeseen asti! Lajin tunnetuin tapahtuma on Sulkavan Suursoudut, jossa mitataan kovaa kestävyyskuntoa.
- Coastal-soutu, soutulajien uusi tulokas ja extremein soutumuoto kaikista. Coastal-veneet ovat tarkoitettu aallokkoiseenkin keliin ja lajin EM- ja MM-kisoissa kisataankin merellä kovissa aallokoissa "surffaten". Nimestään huolimatta coastal sopii myös järviolosuhteisiin ja taipuu extreme-luonteestaan myös rauhallisempaan harrastuskäyttöön.

Soutu on voimakestävyyslaji, eli se yhdistää voima- ja kestävyys harjoittelun. Soutajat tunnetaan yleisesti pitkinä, harteikkaina ja lihaksikkaina urheilijoina. Soudun harrastamiseen kuuluu kunnon kehittämisen lisäksi olennaisena osana soututaidon, eli tekniikan harjoittaminen. Joukkueveneissä harjoitellaan lisäksi yhteistä tahtia, eli rytmistä pysymistä. Tekniikan ja yhteissoudun merkitys on lajissa suuri, sillä kovakuntoinenkaan kaveri ei pärjää puutteellisella tekniikalla.

Soudussa voit nousta maailman huipulle, vaikka aloittaisit vanhempanakin!

Soudusta saat monipuolisen harrastuksen, mutta jos tavoitteita riittää, voit nousta siinä myös aivan maailman huipulle! Soutua ei monien muiden lajien tapaan voi edes aloittaa kovin nuorena, sillä kaluston käsittely vaatii riittävää ulottuvuutta ja riittäviä voimatasoja. Suositeltava aloitusikä on 12–15 vuoden iässä, mutta soudun voi aloittaa myös myöhemmin. Monet soudun olympiamitalistitkin ovat aloittaneet vasta parikymppisinä, vanhimmat jo lähes 30-vuotiaina!

**Soutulajeihin voit tutustua lisää seuraamalla Suomen melonta- ja soutuliittoa Somessa!**



@melontajasoutuliitto



@melontajasoutuliitto



Melonta- ja Soutuliitto



[www.melontajasoutuliitto.fi](http://www.melontajasoutuliitto.fi)

# Joel Naukkarinen - koulusoudusta kansainvälisille vesille



Kuva: Markku Rantahalvari

Olen kotoisin maatilalta ja viidestä veljestä keskimäinen. Minua sai yleensä eniten taivutella osallistumaan tilan töihin, mutta olin myös ainut, joka saattoi oma-aloitteisesti hakata halkoja koko lauantaipäivän 13 tuntia. Liikunta ei ollut koskaan kiinnostanut, mutta murrosiässä punttien nostelu vei täysin mennessään. Koulussa pärjäsin kohtalaisesti, vaikka läksyjen lukemisen sijaan keskityin rakentamaan salia maatilan aittaan. Harjoittelin siellä joka päivä, kesät ja talvet, vaikka 30 asteen pakkasessa, veljeni kanssa itse hitsatuilla salilaitteilla. Se kaikki alkoi yläasteella ja minusta

tuli nopeasti luokan ja koulun vahvin, jonka myötä aloitin Rocky-elokuvien innostamana nyrkkeilyn ja sitten piti treenata myös kestävyttä. Ysiluokan myötä alkoi tulevaisuuden suunnittelu: "Personal trainer minusta tulee" tuomasin ja hain Vierumäelle liikunnanohjaajaksi ja varavaihtoehtona raksa mielessä, kun velikin oli sinne hakenut. Vierumäelle oli hyvin vaikea päästä ja yhteishaun tullessa vanhemmilta suut loksahivat totaalisen auki, kun ehdotin sittenkin varavaihtoehtona lukiota - vastoin kaikkia odotuksia. "Anjalankosken lukio voitti tänä vuonna lukiolaisten SM-kultaa kirkkovenesoudussa. SM-mitalista saisi yhden lisäpisteen Vierumäelle, jos ei ensimmäisenä vuonna pääse sisälle." pohdin.

Syksyllä alkoi pettymyksenä lukio. Hyvä fyysinen kunto ja kesälomalla soudun opettelu toi paikan lukiojoukkueeseen ja joukkueena uusimme Suomen mestaruuden. Sitten soudusta innostuneena voitin myös kotiratasoudut. Lukeminen motivoi, kun toista kertaa en valinnassa halunnut jäädä ilman paikkaa. Yläasteen seiskat muuttuivat kerrasta lukiossa kympeiksi ja lopussa seitsemäksi L- ja E-kirjaimiksi. Opo kannusti jo alussa ajatukset liikuntatieteelliseen. Joku taas kysyi, että "mikä sinusta isona tulee, jos et liikuntatieteelliseen satu pääsemään?" -"Vaikka sydän- tai aivokirurgi." kuittasin vitsinä. Se vitsi hautui lukion ajan, ja yhteishaussa ainoaksi kohdaksi jäikin liikuntatieteellisen sijaan Itä-Suomen yliopiston lääkis.

Samaan aikaan nyrkkeily ei koskaan lähtenyt sujumaan, vaikka pyöräilin, juoksin ja kävelin 11 km koulumatkaa molempiin suuntiin, harjoittelin kaiket illat ja luin yömyöhään. Viikoittain 25 tuntia treeniä ja yli 60 opiskelua. Kehässä olin vahvin ja kestävin, mutta nopeus ei riittänyt. Järkeily, että niin poikkeavan harjoitusmäärän pitäisi tuoda parempaa tulosta sai minut huomaamaan, että ominaisuudet sopisivat ihanteellisesti soutuun. Lukion soutujoukkueessa tapasin myös tytön, kuten hyvissä tarinoissa yleensä käy.

Kiitos, kun jaksoit lukea tänne asti. Olen Joel Naukkarinen, @rowingfinn, 28-vuotias kilpasoutaja. Aloitin ammattimaisen soudun ylioppilaaksi kirjoittamisen jälkeen 2012. Olen asunut 9 vuotta Kuopiossa avopuolisoni Ildan kanssa ja tuona aika lukiolaisten SM-kulta on ehtinyt kasvaa korkoa tähän mennessä kuudeksi MM-mitaliksi. Minusta ei koskaan pitänyt tulla lukiolaista, lääkäriä tai urheilijaa. Nyt olen valmistumassa lääkäriksi ja seuraavaksi haluaisin keskittyä voittamaan olympiakultaa.

# Eeva Karppinen - soutu vei yliopistojoukkueeseen ulkomaille

Olen Eeva Karppinen ja olen soutanut maajoukkueessa vuodesta 2013 lähtien edustaen Suomea kansainvälisillä vesillä. Asun tällä hetkellä Raisiossa ja edustan Nesteen Soutajia. Ensimmäisen kerran istuin kilpasoutuveneeseen 13-vuotiaana, mutta aloitin tosissaan harjoittelun lukioikäisenä. Olen koko soutu-urani aikana kilpaillut eri veneissä, mutta arvokilpailuissa olen soutanut pariairokaksikkoa ja yksikköä. Olen yhdistänyt soudun ensin yliopisto-opintoihin ja myöhemmin töiden kanssa. Tällä hetkellä olen töissä rahoitusosalalla analytiikkahankkeiden vetäjän roolissa

## Miten aloitit soudun ja mikä sytytti "soutukipinän"?

Aloitin soudun Nesteen Soutajien soutukoulusta. Pidin heti treeneistä ja kaveriporukasta. Treeneissä kisailtiin joka päivä ja kaikilla oli hauskaa. Rannassa ja sisäsoututreeneissä oli aina hyvä meno ja uusia haasteita riitti. Huomasin, että voisin olla tässä lajissa hyvä ja pienet tulosparannukset innostivat jatkamaan ja asettamaan korkeampia tavoitteita.



Kuva: Johanna Lätti

## Olet opiskellut ja soutanut myös ulkomailta, kerro hieman tästä

Lukioikäisenä tiesin, että haluan jatkaa soutua korkeammalla tasolla ja samaan aikaan minua kiinnosti myös korkeakouluopinnot ulkomailta. Päätin hakea ulkomaille opiskelemaan urhelustipendin avulla. Pääsin Kalifornian yliopistoon Berkeleyhin ja sain täyden urhelustipendin. Soudin yliopiston soutujoukkueessa 4 vuotta ja samalla valmistuin kauppatieteiden kandidaatiksi. Soudin yliopistojoukkueessa kahdeksikkoa, mutta treenasimme monipuolisesti kaikkea paljon. Välillä kisailimme porrasjouksussa, teimme beach-juoksua rannalla ja matkustimme ympäri Yhdysvaltoja soutukilpailuihin. Joukkueessamme oli 60 soutajaa ja 4 valmentajaa. Ryhmässä oli hyvä yhteishenki ja jokaista kannustettiin soudussa mutta myös opinnoissa. Soutu on lajina erittäin kansainvälinen, mikä mahdollistaa soudun harrastamisen monessa eri maassa ja tämä myös avaa ovia yliopistomaailmaan.

## Mikä soudussa on mielestäsi parasta?

Aloitin soudun Nesteen Soutajien soutukoulusta. Pidin heti treeneistä ja kaveriporukasta. Treeneissä kisailtiin joka päivä ja kaikilla oli hauskaa. Rannassa ja sisäsoututreeneissä oli aina hyvä meno ja uusia haasteita riitti. Huomasin, että voisin olla tässä lajissa hyvä ja pienet tulosparannukset innostivat jatkamaan ja asettamaan korkeampia tavoitteita.

## Mitä haluaisit sanoa soudusta kiinnostuneelle nuorelle?

Soutu on hauskaa, kannattaa kokeilla, koska se voi tarjota eri mahdollisuuksia ja polkuja. Soutu sopii kaikille, ei tarvitse urheilutaustaa ja kömpelömpikin voi löytää itsensä lopulta MM-kisojen starttiviivalta.

# Juho-Pekka Petäjaniemi – menestys innoitti panostamaan soutuun



Kuva: Olavi Kaljunen (trackpic)

Moro! Olen Juho-Pekka Petäjaniemi, 35-vuotias Olympia- ja Coastal-soutaja, ja toinen Rowing Challenge 2022 -hankkeen hankekoordinaattoreista. Asun Turussa, mutta edustan alkuperäistä seuraani Takon Soutajia. Olen opiskellut huippu-urheilun ohella Turun yliopistossa ja valmistunut sieltä oikeusnotaariksi vuonna 2014.

Kuulun soutumaajoukkueeseen ja olen edustanut urallani Suomea aikuisten, alle 23-vuotiaiden ja opiskelijoiden MM-kisoissa, aikuisten EM-kisoissa, Universiadeissa, sekä maailmancupin osakilpailuissa.

## Miten aloitit soudun ja mikä sytytti "soutukipinän"?

Aloitin soudun 15-vuotiaana. Olin harrastanut koko ikäni kaikenlaista urheilua, ja pelasin paikallisjoukkueessa jääkiekkoa ja jalkapalloa. Koska harjoitukset niissä olivat iltaisin, vanhemmat laittoivat minut ja veljeni Joonaksen Takon Soutajien soutukouluun kesälomalla, jotta meille olisi ollut aamupäivisin jotain muutakin tekemistä kuin tietokoneen pelaaminen. Soutukoulun vetäjä oli Takon Soutajien aiemmin aloittanut nuori. Lisäksi melkein samaan aikaan soudun oli aloittanut 3 muutakin nuorta, joten meillä oli hyvä noin 10 hengen porukka lähes saman ikäisiä nuoria kasassa ja pääsimme heti treenaamaan joukkueveneissä.

Hyvä porukka, innostunut ohjaaja ja seuran valmentajat kannustivat jatkamaan, ja jo seuraavana kesänä seurallamme oli kaksi pariaronelosta kilpailemassa junioriliigassa. Minun pariaronelonen voitti tiukan kamppailun jälkeen koko liigan ja SM-kultaa. Oli mahtavaa kisata tiukkoja kisoja hyvällä porukalla! Menestys kannusti jatkamaan ja treenaaman yhä enemmän, ja lopetinkin jalkapallon ja jääkiekon seuraavana vuonna. Tällöin kolmantena soutukseni ollessani viimeistä vuotta A-junioreissa voitin myös SM-kultaa yksikössä ja veljeni kanssa pariainokaksikossa. Siitä kesästä lähtien olen ollut Suomen huipulla.

## Mikä soudussa on mielestäsi parasta?

Tämä on minulla muuttunut vuosien varrella. Aluksi samanhenkinen hyvä porukka ja uusien haasteiden oppiminen oli kannustavaa. Sitten kilpailujen voittaminen (mikä vieläkin kyllä maistuu!). Tämän jälkeen soudun raaka fyysinen olemus, oman fyysiikan kehittäminen ja omien ennätysten rikkominen motivoi. Nytemmin kun ennätysten rikkominen on alkanut vaikeutua, niin olen alkanut arvostaa tekniikan kehittämistä: tekniikalla on iso rooli että saa käytettyä koko fyysisen kapasiteetin veneen kuljettamiseksi eikä tule hukkatyötä.

Yhteenvetona varmaan sanoisin, että omien rajojen rikkominen ja itsensä kehittäminen on se pääjuttu. Soutu on niin moninainen laji: tarvitaan tiukkaa fyysiikkaa, hyvää tekniikkaa, ja joukkueen saumatonta yhteistyötä huipputuloksen saamiseksi. Soudussa on niin paljon kehitettäviä osa-alueita, että aina voi kehittyä ainakin jollain osa-alueella.

## Mitä haluaisit sanoa soudusta kiinnostuneelle nuorelle?

Tervetuloa kokeilemaan! Alkuun tekniikka voi tuntua haastavalta, mutta kun jutun juonesta saa kiinni pääsee menosta nauttimaan!

Soututreeneissa kehitetään voimaa ja kestävyyttä, ja säännöllisen harjoittelun tulokset tulet varmasti huomaamaan!

# Antti Koironen – hyvä porukka ja innostavat valmentajat hurauttivat lajiin



Kuva: Olavi Kaljunen (trackpic)

Moi! Olen Antti Koironen, 25-vuotias olympiasoutaja ja toinen Rowing Challenge 2022 -hankkeen hankekoordinaattoreista. Asun Tampereella ja edustan tamperelaista soutuseuraa Takon Soutajia. Opiskelen urheilun ohella Tampereen yliopistossa tietojohdantamista ja valmistun toivottavasti vuoden 2023 aikana diplomi-insinööriksi. Kuulun soutumaajoukkueen valmennusryhmään ja olen edustanut urallani Suomea junioreiden ja alle 23-vuotiaiden MM-kisoissa, sekä aikuisten maailmancupin osakilpailuissa.

## Miten aloitit soudun ja mikä sytytti ”soutukipinän”?

Oikeastaan ensimmäisen kosketuksen soutuun sain, kun tätini vei minut kesällä 2009 kokeilemaan olympiayksikköä. Olin nuorempana harrastanut kaikenlaisia urheilulajeja, mutta mikään ei oikein ”napannut”, enkä muutenkaan ollut erityisesti liikunnasta kiinnostunut. Tuosta soutukokeilusta jäi kuitenkin jokin into opetella lisää ja myöhemmin samana syksynä menin mukaan Takon junnutreeneihin. Siellä mukava porukka ja innostavat valmentajat auttoivat hurauttamaan lajiin. Myöhemmin halu menestyä ja into treenata enemmän johtivat urheilijan uralle.

## Mikä soudussa on mielestäsi parasta?

Vaikea sanoa mitään yksittäistä asiaa. Varmaankin se, että tässä on jatkuvasti jotain kehitettävää, eikä haasteet lopu kesken. Soutu on myös todella monipuolinen laji. Ehdottomasti parhaita hetkiä on kesäiltana soutaa peilityynellä järvellä, kuunnella veneen liukua ja hakea ”täydellistä” vetoa.

## Mitä haluaisit sanoa soudusta kiinnostuneelle nuorelle?

Rohkeasti ja avoimin mielin kokeilemaan vaan! Uskon, että jokaisen on mahdollista löytää se oma lajinsa. Urheilu tuo paljon sisältöä elämään ja soudun kautta olen löytänyt samanhenkisiä kavereita. Parhaimmillaan soutu on elämäntapa ja elinikäinen harrastus.

# Kasper Hirvilampi – urheilijan ura kehittyi huomaamatta

Nimeni on Kasper Hirvilampi ja olen aloittanut soudun vuonna 2009. Maajoukkueessa olen soutanut vuodesta 2018 alkaen ja tätä ennen olen kuulunut silloiseen B-maajoukkueeseen ja U23 maajoukkueeseen. Seuratasolla edustan Nesteen Soutajia ja harjoittelen Turussa. Asun Raisiossa ja olen kotoisin Jämsästä.

Aloitinkin soutu-urani Jämsänjoen Soutuveikoissa ja noista vuosista on jäänyt hyvät muistot. Hyvien juniorikokemusten jälkeen katsoin 2012 Lontoon Olympialaisten miesten yksikön välieriä ja muistan tuolloin ajatelleeni, että tuonne minäkin haluan.

Kansainvälisiin kilpailuihin haastamaan itseni ja muut. Tuosta alkaen olen harjoitellut kohti tuota päämäärää ja samalla tiellä ollaan edelleen.

Kansainvälisen urani olen soutanut kevyessä luokassa, ja pääveneluokkanani on ollut kevyen luokan pariairokaksikko. Olen myös kilpaillut maailmancup, EM ja MM-tasolla kevyen luokan yksikössä.

Koulutukseltani olen kone- ja tuotantotekniikan insinööri. Työelämässä urheilun ulkopuolella toimin runkosuunnittelijana.



Kuva: Balint Czu

## Miten aloitit soudun ja mikä sytytti "soutukipinän"?

Aloitin soudun puolivahingossa. Kaveriani kysyttiin kokeilemaan soutuergometrillä ja siitä myöhemmin keväällä mahdollisesti myös vesillä. Hän ei halunnut mennä kokeilemaan soutuergometria yksin ja kysyi minua mukaansa. Pidän lajin yhteisöllisyydestä ja mahdollisuuksista haastaa itseään eri tavoin heti ensimmäisestä kerrasta ja jäin koukkuun.

Kehityin varsin myöhään ja hitaasti verraten muihin ikäisiini. En antanut alun kilpailutuloksien haitata minua. Halusin kehittyä ja soutu tuntui omalta jutultani ja pidin siitä. Nykyään suurimpana motivaattorinani on edelleen itseni haastaminen ja haluankin nähdä, kuinka pitkälle pystyn puskemaan omia rajojani.

## Mikä soudussa on mielestäsi parasta?

TLajin hienous on sen monipuolisuudessa. Soutu vaatii vahvaa fyysistä kuntoa, tekniikkaa, henkistä vahvuutta ja kykyä toimia joukkueena sekä yksin. Lisäksi pidän soudun luonnonläheisyydestä. Lisäksi soudussa on hienoa, kuinka se antaa sitä enemmän, mitä annat sille.

## Mitä haluaisit sanoa soudusta kiinnostuneelle nuorelle?

Nauti matkasta ja päivittäisestä tekemisestä. Koskaan ei tiedä mihinkä se johtaa. Ollakseen hyvä myöhemmin ei tarvitse olla paras heti. Soutu sopii kaikille!