

"Rata on vastusta"

Lohjalainen Kimmo Liljander taitaa alppihiihdon tekniikan ja välineet.



Kari Sallinen
kari.sallinen@media.fi

LOHJA | – Kun vuonna 2015 olivat alppihiihdon SM-kisat käynnissä, minä sain soiton Julia Toivaiselta, että hän ja kaverinsa Kia-Emilia Hakala tarvitsevat apua. Menin paikalle ja katsoin heidän varusteensa sekä videoita alkukauden laskuista ja nykyisistä. Sanoin, että he laskevat nyt huonommin kuin alkukaudesta. Piirsin paperille miten heidän tulisi laskea, ja että ei se sillä tavalla ainakaan huonommin voi mennä.

– Seuraavana päivänä tuli soitto naisten super G -kisan jälkeen: "Meillä sujui kai ihan hyvin, kun Kia-Emilia voitti ja minä olin toinen", muistelee lohjalainen alppihiihto-ohjaaja **Kimmo Liljander** nauraen ja tyytyväisenä siitä, että hän oli pystynyt autamaan.

60 vuotta viime kesänä täyttänyt Liljander sanoo opettavansa ja valmentavansa alppihiihtäjiä rakkaudesta lähtien. Valmennusfilosofia Liljanderilla on kuin alakoulunopettajalla.

– Jos jotkut kirjaimet eivät ole hallussa, opetellaan niitä niin kauan, kunnes osataan kaikki. Vasta sitten voidaan muodostaa sanoja ja lauseita.

– On oltava hyvä lihaskunto, voimaa, nopeutta, kimmoisuutta, erinomainen tasapaino, kestävyys, tekniikka ja hyvät välineet. Kuka pys-

tyy nopeimmin korjaamaan virheensä. Lopulta henkinen puoli ratkaisee.

– On ajateltava, että rata on vastustaja, ei kukaan kilpailijoista.

Liljanderin parasta osaamis-alueetta on laskun tekniikka pujotteluissa ja suurpujottelussa sekä välineet ja niiden yhteensovittaminen. Hän näkee nopeasti mitä parannettavaa tekniikassa on.

Kaikki mitä Kimmo on ehdottanut toimii.

– Ongelmana on se, että miten sanoa se toiselle niin, että valmennettava sisäistää asian. Kaikki valmentajat ja urheilijat eivät sovi yhteen, jos kommunikaatio ei toimi. Liljanderilla se toimii.

– Olen saanut Kimmolta paljon apua. Aina kun kysyn jotain, tulee uusi näkökulma. Kaikki mitä Kimmo on sanonut ja ehdottanut on onnistunut, kiittelee Suomen naisten kärkilaskijoihin kuuluva 19-vuotias **Kia-Emilia Hakala**, jota Liljander on valmentanut kaksi vuotta.

Viime kaudella Hakala voitti eri lajeissa yhden Suomen mestaruuden, hopeaa ja kaksi pronssia.

– Sellaisia ihmisiä, jotka haaveavat vilpittömästi auttaa, ei ole paljon.

Hyvinkäläistä naisten

parhaimmistoon kuuluvaa 19-vuotiasta Julia Toiviaista Liljander on valmentanut kolme vuotta. Lähtiimisissä on myös kansallisella tasolla hyvin menestyvä lohjalainen 18-vuotias **Okko Nieminen**.

Alppihiihdon ohjaajakurssille Virkkalassa lapsena asunut Liljander meni 16-vuotiaana oman lasketteluharrastuksen innoittamana ja heti seuraavana vuonna valmentajakurssille. Hän ohjasi Vihti Ski Centerin rinteessä Espoo Slalomin lapsia ja oli hiihtokoulun johtajana.

Valmentajauran nousu uudelle korkealle tasolle oli yhden nuorukaisen ansiota. **Muuan Sami Uotila** pääsi Liljanderin oppiin 30 vuotta sitten ja kasvoi ensimmäiseksi suomalaiseksi alppihiihtäjäksi, joka on juhlinut maailmancupin palkintopallilla, suurpujottelun kolmatta sijaa kahdesti.

– Sami teki minusta valmentajan. Huomasin, että sitä minä haluan tehdä, tunnustaa Liljander, joka on Lohjalla tunnettu maastopyörämiehenä.

Nykyinen Vihti Ski Centerin yrittäjä Sami Uotila osallistui kaksi kertaa olympialaisiin ja kolme kertaa MM-kisoihin (9:s 1999). Maailmancupin pisteissä hän oli suurpujottelu kahdeksas 2002.

– Kannoin suksia ja olin valmentajana tekniikassa ja henkisesti puolella.

Sitten minä hui ppu-

Kim

Sami-Matti Trogenille Na
kallio... tiisosuma

oiset kilpailijat"

KARI SALLINEN



Kimmo Liljander auttaa ja valmentaa Suomen karkilaskijoihin kuuluvaa Kia-Emilia Hakalaa.

Kimmo Liljander

- ▶ 60-vuotias lohjalainen.
- ▶ Alppihiihto- ja maastopyöräilyasiantuntija.
- ▶ Ollut aluevalmentaja ja maajoukkueleireillä apuvalmentajana.
- ▶ 35-vuotta tänä vuonna täyttävän Lohjan keskustan urheiluliikkeen JK-Shopin kauppias veljensä Jouni Liljanderin kanssa.
- ▶ Oli taannoinen Kakkosnelosen, 24 tunnin hyväntekeväisyysmaastopyöräilytapahtuman vetäjä.
- ▶ Harrastukset alppihiihto, maastopyöräily, penkkiurheilu, moottoripyöräily, veneily.

laskija on kysynyt lohjalaiselta neuvoja, muun muassa miesten kärkinimiin kuuluva Andreas Romar.

–Kurssieni kautta on mennyt satoja lasketteliijoita. Hyvän tason kilpalaskijoita olen valmentanut noin 40:ää.

Parhaimmillaan Liljanderin valmennettavat ovat voittaneet yhden vuoden aikana eri ikäluokissa 17 SM-mitalia.

Liljander valmentaa edelleen noin neljänä iltana viikossa, pääasiassa Vihti Skisissä ja Peuramaalla nuoria lahjakkuuksia sekä master-

laskijoita eli eri ikäluokkien aikuisia sekä vajaat kymmenen kertaa leireillä sekä ulkomailla.

–Olen saanut paljon hyviä ystäviä huipuista ja valmentajista. Tämä on antoisaa, huolimatta siitä, että säät ovat yleensä kurjat, kylmät tuuliset ja märät.

–Niin kauan, kun pärjään sekä pystyn antamaan urheilijalle jotain ja tunnen lajin uusimman tekniikan, jatkan valmentamista. Kun en enää ymmärrä ja minusta ei ole hyötyä, lopetan, kertoo Kimmo Liljander.

Okko Niemistä ja hyvinkääläistä Julia Toiviaista.

Ard
eh

Kari Sallinen
kari.sallinen

HEL
tiuka
puoli
ti tiist
IFK:n
alem
Kak
hin m
jassa
kolm
Nyt e
–SI
jänne
simm
Voit
peleil
keen
johti
kahd
–K
tus n
taja
–t
ver
hyv
tui
SI

Lo
n

HE
pel
me
viik
nu
N
Ka
sel
sin
He
kä
21

Lo
ke

istaja, eivät toiset ki

et.

duvaa
iaista
tanut
imis-
lisella
estyvä
as Ok-

kurssil-
asunut
otlaa-
tarras-
ja heti
almen-
asi Vihti
Espoo
hiihto-

nousu
solle oli
ansio-
fila pääsi
10 vuotta
naiseksi
ihiihtä-
ut maa-
opallilla,
atta sijaa

valmen-
että sitä
lä, tun-
joka on
maasto-

Centerin
osallistui
ilaisiin ja
-kisoihin
tancupin
purpujo-
2
ja olin val-
ssa ja ben-

i hui ppu-

Kimmo Liljander valmentaa harjoittelijoita

Kia-Emilia Hakala (vas.), lohjalaista Okko Niemistä ja hyvinkäläistä Julia Toiviaista.

ille Norjan