



Voutilainen vill se en vinnande attityd i laget

Då Finland inleder VM-kvalet med att möta Färöarna på fredagskvällen vill Ellen Voutilainen se ett lag som tror på sig själv och som inte tänker på tidigare motgångar.

– Vi vet att vi är duktiga spelare och bra på det vi gör. Det ska vi köra på och det ska synas på planen.

Handboll

För ett år sedan gjorde den då 17-åriga Ellen Voutilainen landslagsdebut då Finland mötte Estland i en dubbellandskamp. Sedan dess har mycket hänt.

Då hon drog på sig landslagsdressen i slutet av november i fjol höll hon till i Nacka HK:s damjuniorer i division 1, ett utvecklingslag för storklubben Skuru IK.

Då hon ett år senare förbereder sig för sina första kvalmatcher med landslaget är det en 18-årig ligaspelare som ser fram emot att ha en stor roll i landslagsdressen efter att hon lyckats slå sig in i Skuru IK:s stenhårda spelartrupp.

– Jag är väldigt nöjd med min säsong hittills. Jag har fått spela mer än väntat och trivs i min roll i laget, säger hon.

Voutilainen har spelat i samtliga nio SHE-matcher (svenska ligan). Om man bara ser på statistiken kunde man tro att det inte varit någon kanoninledning på säsongen för Sjundea IF-produkten. Två mål på nio matcher är betydligt mindre än vad Voutilainen stod för i hemlandet innan hon flyttade till Sverige inför förra säsongen.

Under sin sista säsong i Finland, som hon spelade som 16-åring, pangade hon in hela 130 mål på 27 matcher. I Skuru är ändå rollen rätt annan än den var i Sjundea där hon var lagets bärande spelare både framåt och bakåt.

– Jag spelar främst försvar i Skuru och mindre anfall. Det är ju försvarsspelet jag gillar bäst, säger Voutilainen.

Statistiken och hennes uttalanden visar vilken skillnad det kan vara mellan att spela i den finländska och den svenska ligan. I Finland kunde motståndarna välja att lägga en överrock på Voutilainen och specialbevaka henne. I Sverige får hon främst vara med i uppspelsfasen efter att hennes lag vunnit bollen i försvaret. Efter det är det ofta andra spelare som tar över det offensiva ansvaret medan Voutilainen väntar på att få bidra med sitt specialkunnande i försvaret.

– Jag har hittat min plats i laget, säger Voutilainen.

Hon har all orsak att varav nöjd. Det är inte alla 18-åringar som lyckas slå sig in i ett topplag i SHE. Och också om hon hittills fått mera speltid mot de lite sämre lagen i den svenska ligan är det ett stort steg fram-



SPORTCHEF
Filip Saxén
filip.saxen@ksfmedia.fi

Facebook: HBL Sport
Twitter: @hblwebb
Instagram: @hufvudstadsbladet



FAKTA

VM-kval

● Finland spelar VM-kval i schweiziska Siggenthal 30.11-2.12. Fyra lag gör upp om en plats i det fortsatta kvalet till VM-turneringen i Japan 30.11-15.12.2019.

Finlands lag:

● Målvakter: Jenna Lohi Pelto-la Tyresö (Sverige), Linnea Back HK Drott (Sverige).

● Utespelare: Annika Närkä Tyresö (Sverige), Alexandra Roos Skara HF (Sverige), Anna Lindholm Dicken, Ella Holopainen HIFK, Tove Salokivi Dicken, Emma Aarnio Västerås Irsta (Sverige), Ida Väyrynen HIFK, Linda Cainberg HIFK, Ellen Voutilainen Skuru IK (Sverige), Johanna Hilli Kristianstad (Sverige), Lotta Kulju IF Hellton (Sverige), Ellen Norrgrann Nacka HK (Sverige), Jessi Laasio KyIF.

Finlands matcher:

● Fredag 30.11. kl. 17.30
Färöarna-Finland.

● Lördag 1.12. kl. 20.00
Finland-Schweiz.

● Söndag 2.12. kl. 13.00
Litauen-Finland.

● HBL är på plats i Schweiz och bevakar kvalet på HBL.fi och i papperstidningen.

■ Ellen Voutilainen (i mitten) är bland de yngsta i landslaget men kan ändå räkna med att få en ledande roll i VM-kvalet tack vare sitt starka försvarsspel. FOTO: LINA ENLUND

åt och en viktig del i hennes utvecklingsprocess.

För att kunna utvecklas och etablera sig i SHE och till och med få en ledande roll i ligan är rollen som försvarsspecialist och speltiden mot de lite lättare motståndarna ett måste. På träning kan hon finflipa detaljer medan matchrutinen bara kommer genom att spela.

– Jag är inte lika försiktig i mitt spel som tidigare och klarar av att spela i ett högre tempo. Jag har blivit mera bekväm med spelet här, säger Voutilainen.

– Jag känner att jag är en större del av laget och då jag lärt känna spelarna bättre är det också lättare att lita på alla brevid mig på planen då jag vet hur mina medspelare fungerar, reagerar och spelar.

Ser fram emot VM-kvalmatcherna
I och med att Voutilainen utvecklats sitt försvarsspel och tagit en roll i sitt SHE-lag kan hon också räkna med att få en framträdande roll då landslaget spelar VM-kval mot Schweiz, Litauen och Färöarna i helgen.

Efter att ha spelat fem träningsmatcher i landslagsdressen ser 18-åringen fram ser fram emot att äntligen få spela kvalmatcher.

– Det ger lite extra spänning och det ska bli väldigt kul, säger hon.

Voutilainen säger att hon räknar med att främst få spela i försvaret men hennes 20 mål på 5 landskamper visar att hon också har en stor kapacitet framåt trots att den inte alltid får komma fram i klubblaget.

Matcherna i kvalet kommer inte på något sätt att vara lätta för det finländska laget. Färöarna är ett lag Finland borde slå om man kommer upp till sin rätta nivå medan Schweiz och Litauen är lite svårare motstånd.

– Det är klart att det kommer att bli tufft för oss. Men samtidigt är alla lag vi möter sådana vi kan slå om vi presterar på vår bästa nivå.

Segrar är ingen del av det finländska landslaget varit bortskämd med under de senaste åren – speciellt inte i kvalsammanhang. Men Voutilainen vill få bort alla tankar om tidigare förluster och allt snack om att finländska lag ofta förlorar kvalmatcher.

– Vi måste ha en attityd och inställning att vi kan vinna. Vi vet att vi är duktiga spelare och bra på det vi gör. Det ska vi köra på och det ska synas på planen, säger Voutilainen bestämt.

FILIP SAXÉN
029 080 1372, filip.saxen@ksfmedia.fi



■ Eva Wahlström (t.v.) ska möta irländska Katie Taylor. FOTO: LEHTIKUVA / MARTTI KAINULAINEN / TOBIAS SCHWARZ

Wahlström möter ”världens bästa Taylor” i New York

Katie Taylor anses allmänt vara den bästa kvinnliga boxaren på moder jord. Henne ska Eva Wahlström möta i New York i mytomspunna Madison Square Garden om ett par veckor.

Boxning

Irländskan Taylor, med OS-guld som amatör på meritlistan, ska försvara sina mästarbälten i lättvikt mot finländskan som ursprungligen skulle gå en VM-match mot Furuza Sjaripova från Kazakstan i St Petersburg ett par dagar före jul.

Sjaripova ställde dock in och hänvisade till skada. Wahlströms agent Petri Paimander inledde omedelbart förhandlingar med Taylors stödtrupper och matchen har redan fått grönt ljus av irländskans promotor Matchroom.

Nu hänger det ännu på att galans arrangör, Golden Boy Promotions, ger grönt ljus. Och jodå, Golden Boy Promotions är grundat av

och ägs av forne storstjärnan Oscar de la Hoya.

– Vi väntar ännu på att Golden Boy Promotions godkänner matchen, säger Paimander till Ilta-Sanomat.

Matchen i New York gäller WBA och IBF-bältena.

Galans huvudnummer är matchen mellan mexikanska superstjärnan Saul ”Canelo” Alvarez och britten Rocky Fielding.

Taylor, 32, anses allmänt som den bästa kvinnliga boxaren i världen. Men i OS 2016 i Rio förlorade hon mot Mira Potkonen. Det blev hennes sista match som amatör. Som proffs har hon vunnit samtliga elva matcher och boxat till sig två mästarbälten i lättvikt (61,2 kg). Wahlström brukar boxas i en viktclass under men ställer nu upp i ”Taylors” klass.

Taylor vann fem VM-guld och ett OS-guld som amatör.

Wahlström, 38, är WBC-mästare i 59 kg-klassen. Hon har vunnit 22 av 23 proffsmatcher. En match har slutat oavgjort.

Taylor, som är favorit också nu, mötte Wahlström åtta gånger som amatör. Irländskan vann samtliga duster.

För matchen mot Sjaripova kunde Ilta-Sanomat berätta att Wahlström skulle ha fått 50 000 euro, hennes överlägset största gage i karriären. Mot Taylor blir det enligt samma källa inte riktigt lika mycket klirr i kassan men ändå den största checken i Wahlströms proffskarriär.

JONAS VON WENDT
jonas.wendt@ksfmedia.fi

Storfavoriter med frågetecken

Travtips

De bästa treåringarna möts i Seinäjoki på lördag. Storfavoriterna Bosses Lady och Graceful Swamp har båda dragits med små problemen och det finns en risk att lämna dem ensamma på kupongen.

Favoriten
Koveri singelstreckas på en del kuponger och så har ju också den sjuårige hingsten vunnit nio av sina tio

starter i år. Sin förra tävling vann han med knapp nöd efter galopp. Menoks utmanar på allvar och är därför värd all uppmärksamhet.

Svarta hästen
I bronsdivisionen ska Sue's Photo ha en bra chans. Valacken är snabb i starten och får inga problem från femte spår. Tränaren Tapio Mäkitulokas och bedömer att han är i fin form. Ricocone var förra gången storfavorit men hamnade långt bakom i tävlingen och slutade trea.

Toto76-system, 21,60 euro
Avd 1: 6 Koveri, 8 Menoks (3,1).
Avd 2: 6 T.M. Chagall, 5 Ergo Am, 3 Pam Hallover (7,10).
Avd 3: 2 Ricocone, 8 Excalibur It, 5 Sue's Photo (9,1).
Avd 4: 3 Bosses Lady, 2 Peanuts, 1 Arctic Elsa (11,5).
Avd 5: 6 Vieskerin Virva, 2 Cajius (3,8).
Avd 6: 6 T.Rex, 3 Edward Ale (8,10).
Avd 7: 4 Graceful Swamp, 2 Mr Big Star (1,3).
BARBRO VEHKAMÄKI

Höghöjdsrummen gör come back

Höghöjdsstråning i artificiella förhållanden försvann nästan helt ur finländarnas träningschema efter dopningskatastrofen i Lahtis 2001. Nu satsar det olympiska träningscentret Pajulahti på höghöjdsrum igen.

Teknologi

Träningscentret Pajulahti utanför Lahtis är i full fart med att bygga åtta specialrum för höghöjdsstråning. Rummen ser ut som vanlig hotellrum, men tack vare tekniska lösningar och isolering kan man ställa in inomhusluften så att den motsvarar luften på upp till 5 000 meters höjd.

Pajulahtis verkställande direktör Lasse Mikkelsen har själv varit tränare för långdistanslöpare och använde liknande höghöjdsrum som en del av träningen redan på 1990-talet. Rummen fanns då bland annat i Vuokatti, Rovaniemi och Jyväskylä.

– Efter skandalen i Lahtis var den allmänna stämningen att man ville ta avstånd från allt som kändes artificiellt. Ingen ville investera i rummen och anläggningarna kördes ner, säger han.

Bo högt, träna lågt

Höghöjdsrummen hör till en träningsideologi som bygger på att sova och vistas på hög höjd men träna på låg höjd. Metoden, "living high-training low" lanserades på 1990-talet och fick stort genomslag bland idrottare inom olika uthållighetsgrenar. Boendet på hög höjd anses leda till att mängden hemoglobin i blodet ökar på lång sikt, medan tränandet



■ Det olympiska träningscentret Pajulahti har investerat 4 miljoner euro i 32 nya rum varav åtta är så kallade höghöjdsrum. Nybygget väntas stå klart på sommaren 2019. FOTO: PAJULAHTI



■ Pajulahtis VD Lasse Mikkelsen och Friidrottsförbundets tränare i långdistanslöpning Rami Virlander tror på "living high-training low"-metoden. Genom att simulera boende på hög höjd kan man öka mängden hemoglobin i blodet på lång sikt. FOTO: TANJA KESKITALO

på låg höjd tillåter högsta möjliga träningsintensitet.

Friidrottsförbundets tränare Rami Virlander säger att metoden är särskilt bra lämpad för löpare.

– Löpare kan inte träna lika hårt om de både bor och tränar på hög höjd. Med den här metoden kan de träna på normal intensitet och samtidigt utveckla sin syreupptagningsförmåga.

Virlander säger att idrottare som åker på höghöjdsläger kan se skillnader i sina blodvärden efter tre till fyra veckor. Enligt Virlander kräver också artificiella höghöjdsförhållanden att man vistas i dem en längre period.

– På några dagar förändras inte hemoglobinmassan, men om man är van vid att vistas på hög höjd eller har varit på ett längre läger tidigare under säsongen kan några dagar under tävlings säsongen ge resultat.

Ekologiskt val

Tekniken bygger på att man tillsät-

”I andra länder är höghöjdsrummen en självklar del av många idrottares vardag.

Lasse Mikkelsen

ter en viss andel kväve och reducerar mängden syre beroende på vilken höjd man vill simulera. Metoden är tillåten och Lasse Mikkelsen säger att tiden nu är mogen för att introducera metoden igen, också i Finland. Bland annat Storbritannien, USA, Ryssland och Tyskland har investerat i stora anläggningar under de senaste åren.

– Tekniken har utvecklats mycket och i andra länder är höghöjdsrummen en självklar del av många idrottares vardag. Till exempel löparen Mo Farah och fotbollsstjärnan Zlatan Ibrahimovic använder likande rum.

Mikkelsen tror att rummen

kommer att bli populära bland finländska idrottare eftersom vi inte har höga berg här.

– Idrottarna tvingas resa till Europa, Sydafrika eller Colorado för att komma upp på höga höjder. Det är både dyrt och oekologiskt.

Toppidrottare inom olika uthållighetsgrenar är den primära målgruppen, men enligt Mikkelsen lämpar sig boende i höghöjdsrum för alla som vill utveckla sin syreupptagningsförmåga.

– Olika extrema uthållighetsgrenar blir allt vanligare bland vanliga motionärer. Till exempel den som ska åka till Kilimanjaro och vandra kan ha nytta av att bo i rummet en vecka för att förbereda sin kropp.

Pajulahti har investerat 4 miljoner euro i 32 nya rum som väntas stå färdiga nästa sommar. De åtta höghöjdsrummen är en del av investeringen. När nybygget är färdigt kommer Pajulahti att ha 900 sängplatser.

SPT/AMANDA MANNSTRÖM

Kykkänen inleder tävlingssäsongen i Lillehammer

Världscupen i nordisk skidsport fortsätter i Lillehammer. På veckoslutet tävlar Finland i längdskidåkning, damernas backhoppning och nordisk kombination.

Backhoppning

Julia Kykkänen befinner sig sedan tisdag på plats i Lillehammer. Hon åkte till Norge via Falun där hon testade skidor och tränade tillsammans med tränaren Toni Nieminen på söndag och måndag.

– Hösten har gått bra. Sommarens skada betydde att det blev dåligt med hopp och därför har vi fokuserat på



■ Julia Kykkänen prövade på frist fall i Helsingfors i oktober. FOTO: LEHTIKUVA/MARKKU ULANDER

att hoppa mycket under hösten. Allt har gått enligt planerna.

Kykkänen säger att stämningen är god inför säsongens första världscup. Hon tvingades avstå från att tävla under sommaren på grund av en skada i handen och nu ser hon fram emot att se var hon ligger i förhållande till de andra hopparna.

– Det är viktigt att få en bra start på säsongen. Efter tävlingen på fredag vet jag hur långt formen räcker.

Inte ensam i år

Kykkänen var den enda damen i Finlands backhoppningslag i OS i Pyeongchang. Hon slutade då på plats 23 i normalbacken med hopp

på 85 och 84 meter. I världscupen i fjol placerade hon sig som bäst på 15:e plats.

I Lillehammer deltar förutom Kykkänen också 16-åriga Julia Teruahartiala och 23-åriga Susanna Forsström.

Maren Lundby från Norge och Sara Takanaishi från Japan väntas bjuda på det hårdaste motståndet också i år.

Längdskidor och nordisk kombination på agendan

Längdskidåkarna tävlar i sprint, 10 och 15 km fri teknik samt jaktstart. På damsidan deltar Andrea Julin, Katri Lyylnperä, Johanna Matintalo, Laura Mononen, Krista Pärmäkos-

ki och Susanna Saapunki. På herrsidan deltar Ristomatti Hakola, Matti Heikkinen, Martti Jylhä, Lari Lehtonen, Joni Mäki, Iivo Niskanen, Antti Ojansivu, Anssi Penttinen och Lauri Vuorinen.

I nordisk kombination deltar Ilkka Herola, Wille Karhumaa, Atte Kettunen, Leevi Mutru och Arttu Mäkiho.

Laget i nordisk kombination inledde säsongen i Ruka förra helgen. Finländarna slutade på åttonde plats i lagtävlingen där Tyskarna var överlägsna. Mutru var bäst på individuella sidan. Han slutade på 14:e plats.

SPT/AMANDA MANNSTRÖM