



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
32. VUOSIKERTA • NRO 1 • 14.6. 2013



Arttu Hirsillä
työ ja urheilu ovat tasapainossa

■ Sivu 5

SISÄSIVUILLA



Jarno Kallio-Könnölä ensimmäinen Suomen mestaruus ampumasuunnistuksesta

■ Sivu 4



Tavoitteena entistä liikunnallisempi työilmapiiri

■ Sivu 6



Varusmiesten liikuntakerhoissa on potkua Pansiossa

■ Sivu 9



päätoimittaja

Keijo
Suomalainen

Meistä jokainen voi näyttää esimerkkiä

Viiimeaikaiset tiedot suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ovat olleet hätkähdyttäviä. Maailman terveysjärjestö WHO:n koululaistutkimus kertoo, että 11-vuotiaana suomalaiset lapset liikkuvat aktiivisesti, kun he 15-vuotiana laistavat liikunnan hyvin mieluummin. Ilmiö on samanlainen muualla maailmassa, mutta Suomessa aktiivisuuden muutos on valtaisa. Liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvien poikien määrä vähenee 55 prosenttia ja tyttöjen 58 prosenttia heidän vartuessaan 11-vuotiaasta 15-vuotiaaksi. 11-vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi liki puolet, mutta 15-vuotiaista enää vähemmän kuin joka viides.

Urheiluseurat havahtuivat jo 1970-luvulla siihen, että moni nuori lopetti urheilun. Seurojen väki ei purettanut karsitumista, jonka aiheutti suoritusvaatimusten nousu selvästi kyvykkyyden yläpuolelle. Pohdintoihin ja syiden etsimiseen he päätyivät vasta, kun lopettajana oli selvästi menestyksellinen nuori. Muutamien tuhannen nuoren katoaminen miljoonan harrastajan joukosta, ei kuitenkaan ollut niin merkittävä ilmiö, että siihen olisi paneuduttu syvällisesti. Kun seurojen oli yli 11 000, lopettaneet olivat seurojen näkökulmasta tarkasteltuna yksittäisiä oman tiensä kulkijoita.

Nykyään suomalainen yhteiskunta on huolissaan jokaisesta nuoresta, joka on vaarassa syrjäytyä jollain tavalla. Sen vuoksi myös urheiluharrastuksen jättäneet nuoret ovat mielenkiinnon kohteena. Heiltä saadaan varmasti tietoa laajempaa nuorten liikuntatottumisten arviointia varten.

Valtion liikuntaneuvosto julkaisi huhtikuun lopulla kahdesta päätöksentekoa palvelevasta tutkimuksesta koosteen: "Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?". Toinen tutkimus tarkastelee liikunta-aktiivisuuden vähenemistä murrosiässä. Toinen hakee vastausta kysymykseen, miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä.

Yhteiskunta on kohdentanut lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen merkittävästi resursseja viime vuosina. Silti lapset ja nuoret eivät liiku yhtään sen aktiivisemmin kuin aiemmin. Julkaistut tutkimukset kertovat, että liikunnan määrän vähenemiseen sekä lopettamiseen on monia syitä. Siksi yksittäiset hankkeet eivät tehoa, vaan tarvitaan mahdollisimman laaja-alaista yhteistyötä kaikkien niiden kesken, joilla on mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten liikkumiseen.

Valtion liikuntaneuvosto painottaa julkaisunsa alkusanoissa seuraavia seikkoja: Laajempi yhteiskunnallinen reaktio fyysisen aktiivisuuden edistämiseen, koulut ratkaisevassa roolissa, ei-kilpailullisen liikunnan rooli liikuntaseurojen toiminnassa, sosioekonomiset tekijät harrastamisen rajoittajina, lajiosaamisen lisäksi huomio valmentajien sosiaalisiin taitoihin, myös seuratoimintaan kuuluttamat huomioitava toimenpiteissä ja lasten ja nuorten tukipolitiikan kokonaisuus tarkasteluun.

Painotukset ovat varmasti tutkimuskoosteen kannalta oikeita, mutta itse nostaisin tarkastelussa ehdottomasti tärkeimmäksi laajemman yhteiskunnal-

lisen reaktion fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Sen jopa niin, että jokaisen suomalaisen on syytä tehdä jotain lasten ja nuorten liikunnallisuuden hyväksi. Teot ovat vielä helppoja toteuttaa, kun seuraavista poimintoista havaitsette.

Lapsi saa ensimmäiset esimerkit liikunnan asemasta ihmisen elämässä seurattessa vanhempiensa tekemisiä. Mikäli äiti ja isä lähtevät säännöllisesti lenkille ja ottavat vielä lapsensakin mukaan, lapsi oivaltaa, että liikunnan harrastaminen on osa elämää. Liikunnallisesti aktiivisten leikkien harrastaminen perheen kesken vahvistaa lapsen käsitystä liikunnan merkityksestä.

Päivähoitopaikasta lapsen on myös syytä saada liikunnallisia virikkeitä. Liikuntatuokiot tuovat vaihtelua hoitopäivään ja opastavat lasta liikkumaan ainaisen piirtäminen, muovileminen ja laulaminen sijasta. Lapsi tekee yllättävän tarkkoja havaintoja hoitajiensa toimista ja olemuksesta. Liikunnallisesti vireä hoitaja innostaa lastakin liikkumaan. Pelkkä lapselle annettu suullinen liikuntakehoitus ei saa lasta hievahtamaan paikaltaan.

Koulujen liikuntatunneilla opettajien pitäisi houkutella liikkumaan lapset ja nuoret, jotka pyrkivät välttämään liikkumisen keinolla millä hyvänsä. Erilaiset tasoryhmät sekä juuri niille räätälöidyt liikuntasuoritteet ovat parempia ratkaisuja kuin kaikkien oppilaiden liikkuttaminen keskivertotasolla. Oppilaat, jotka harrastavat kilpaurheilua urheiluseuroissa, kyllästyvät liikuntatuntien oleiluun. Vähän liikkuville keskitasoon yltäminen voi hy-

vinkin olla ylivoimaista.

Liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa koretouu esimerkin voima. Lasten ja nuorten pitää löytää koko ajan esimerkkejä siitä, että liikunnallinen elämäntapa hyödyttää heitä jollain tavalla. Jokainen meistä voi vaikka heti kävellä peilin ääreen ja kysyä itseltään, koska minä olen ollut viimeksi liikunnallinen esimerkki lapsilleni. Ne, joiden lapset ovat varttuneet aikuisiksi tai joilla ei ole lapsia, voivat kysyä itseltään, koska minä olen viimeksi esimerkkinä innostanut kaverini liikkumaan.

Suomen kesäinen luonto tarjoaa upean mahdollisuuden harrastaa liikuntaa. Mikäpä sen parempaa ja virkistävämpää liikuntaa onkaan kuin perheen yhteinen luontoretki. Ja kun retken määrää riittävän lyhyeksi, sen voi uusia useampana päivänä ja aina jonkin uuden luontokohteen äärelle. Ulkoiluvaatteet ylle, saappaat jalkaan, reppu selkään ja matka luonnonhelmaan voi alkaa.



puheenjohtaja

Timo
Kakkola

Kilpailukalenteri joustaa kiinnostuksen mukaan

Suomen Sotilasurheiluliitto tuottaa yhdessä varuskunnan toimivien jäsenseurojen kanssa vapaa-ajan liikuntapalveluja puolustusvoimien ja rajavartiolaitoksen varusmiehille, henkilökunnalle, henkilökunnan perheille sekä evp-henkilöstölle.

Vapaa-ajan liikuntapalvelujen tuottaminen voidaan jakaa karkeasti kahteen osaan: varusmiesten liikuntakerhotoiminta, eli VLK-toiminta ja kilpailu- ja kuntoliikuntatoiminta.

Kilpailutoiminnalla on siis tärkeä merkitys liiton toiminnassa. Kilpailutoiminta on ulospäin näkyvin osa liiton monipuolista toimintaa.

Sotilasurheiluliiton kilpailukalenteri on muodostunut hyvässä harmoniassa puolustusvoimien sotilas-SM-kilpailukalenterin kanssa. Ne eivät kilpaile toistensa kanssa. Lajissa, jossa järjestetään sotilas-SM-kilpailuita, ei järjestetä Sotilasurheilu-

liiton mestaruuskilpailuita. Ainoana poikkeuksena tähän sääntöön on ampumasuunnistus. Sotilasurheiluliitto vastaa ampumasuunnistuksen lajiliiton lajin kansallisesta kilpailutoiminnasta ja osallistumisesta MM-kilpailuihin ja maailmancupiin.

Sotilasurheiluliiton kilpailukalenterin muodostamisen periaate on: "sitä tarjotaan, mitä tilataan". Kalenteri ja kilpailutarjonta elävät sen mukaan, kun kiinnostusta ja osanottoa kilpailuihin löytyy.

Liiton virallisia mestaruuskilpailuita järjestettiin vuonna 2012 kuudessatoista lajissa. Mestaruuskilpailuihin osallistui 2 864 kilpailijaa. Osallistujamääriltään suurimpia lajeja olivat salibandy ja kaukalopallo. Näissä vuoden mittaan eri turnauksissa pelasi kummassakin yli 500 pelaajaa. Golf-kilpailussa oli noin 250 osanottajaa. Kamppailupäivillä eri lajeissa nähtiin liki 500 kilpailusuoritusta.

Osallistujamääriltään pienimmiksi lajeiksi jäivät ilma-asekilpailu, tennis, maratonjuoksu ja pesäpallo, joissa 100 osallistujan raja jäi rikkomatta. Sulkapallokisat peruttiin vähäisen kiinnostuksen takia ja laji lopetetaan Sotilasurheiluliiton lajivalikoimasta.

Virallisten mestaruuskilpailujen lisäksi järjestettiin monia epävirallisia kilpailuita, jotka omalta osaltaan tarjosivat harraste- ja kilpailumahdollisuuksia jäsenistölle. Varusmiesten yksikkökohtaiseen Powerade-salibandyturnaukseen osallistui kaikkiaan noin 1500 varusmies- tai 16 joukko-osastossa. Tänä vuonna on tarkoitus salibandyn lisäksi järjestää yksikkökohtainen liitokiekkoturnaus.

Kun liiton strategian päivitystä aloitetaan ensi syksyllä, puntaroidaan myös kilpailutoiminnan tu-

levaisuutta. Edellä esitettyä joustavaa kilpailukalenteria on pidetty hyvänä. Toisaalta on huolehdittava siitä, että kilpailujen järjestäminen ei rasittaisi liikaa puolustusvoimien organisaatiota ja henkilöstöä. Yhteistyö muiden toimijoiden, esim. muiden valtakunnallisten liittojen kilpailunjärjestäjien kanssa jakaisi työtaakkaa.

Kentällä, varuskuntien urheiluseuroissa ja joukko-osastoissa, on varmasti paljon hyviä ajatuksia myös urheiluliiton kilpailutoiminnan järjestämisestä. Jotta nämä hyvät ajatukset saadaan hyötykäyttöön, rohkaistaan yhteistyä seurojen ja liiton luottamushenkilöihin. Nyt on vaikuttamisen paikka! Vain muille kerrotusta aloitteesta ja ideasta on hyötystä!



Kannen kuva:
Jari Tepponen

Ylikersantti Arttu Hirsi voitti Vantaa Triathlon yhteydessä järjestetyn Sotilasurheiluliiton triathlonmestaruuskisan.

Julkaisija

Suomen Sotilasurheiluliitto ry

Päätoimittaja

Keijo Suomalainen
puh. 040 582 7770
sähköposti: keijo.suomalainen@sotilasurheilu.net

Toimitussihteeri

Jari Tepponen
puh. 0299 510 174
sähköposti: jari.tepponen@sotilasurheilu.net

Toimitusvaliokunta

Matti Hiiska pj, Ilkka Korkiamäki, Matti Soisalo, Asko Tanhuanpää ja Pertti Tapola

Toimituksen osoite

Suomen Sotilasurheiluliitto
Jari Tepponen,
PL 25, 00131 Helsinki
puh. 0299 510 174

Ilmoitusmarkkinointi

MilMedia Oy
Nissintie 30, 02780 Espoo
Puh. +358 40 718 8888
milmedia@milmedia.fi

Ilmoitusaineisto

Sähköpostitse: tarmo.hurskainen@bestpress.fi
Postitse: BestPress Ay
Kankaansyrjäntie 5, 14680 Alvetula
Puhelin: (03) 654 5388 tai 050 564 4425
Faksi: (03) 654 5387

Taitto ja sivunvalmistus

BestPress Ay, Tarmo Hurskainen
Puhelin: (03) 6545 388 tai 050 564 4425
sähköposti: tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Painopaikka

Pirkanmaan Lehtipaino Oy, Tampere 2013

VLK-toiminnan kehittämishanke yltää tavoitteeseensa

Patria Oyj:n sponsoroima ja Sotilasurheiluliiton toteuttama varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishanke on lisännyt varusmiesten vapaa-ajallaan tekemien liikuntasuoritusten määrää 20,8 prosentilla. Liikuntakerhoissa harrastettujen lajien määrä on kasvanut 65,5 prosentilla. Tiedot ilmenevät raportista, jonka hanketyöryhmä on laatinut hankkeen ohjausryhmälle.

Raportista voi päätellä, että kuluvan vuoden lopulla päättyvä kolmivuotinen hanke yltää tavoitteensa. Kaikissa varusmiehiä kouluttavissa joukko-osastoissa on organisoitua ja ohjeistettua liikuntakerhotoimintaa. Organisoitu toiminta laajeni hankkeen ansiosta kymmenestä joukko-osastosta 25 joukko-osasto-

toon. Varusmiesten sekä henkilökunnan tietoisuus liikuntakerhotoiminnasta on lisääntynyt huomattavasti.

Kehittämishanke on lisännyt liikuntakerhotoiminnan arvostusta. Liikuntakerhotoimintaa ei enää koeta varusmiesten keskinäiseksi puuhasteluksi, vaan tavoitteelliseksi toiminnaksi.

Asianmukaisesti järjestetty liikuntakerhotoiminta lisää varusmiesten viihtyvyyttä ja jopa palvelusmotivaatiota. Liikuntakerhotoiminta on saanut runsaasti uusia tukijoita henkilökunnan keskinäisestä.

Kehittämishanke alkoi ja päättyi hanketyöryhmän joukko-osastokäynnillä. Muutoin hanketyöryhmä on pitänyt joukko-osastoihin liikuntakerhojen ohjaajien, vastuu-

henkilöiden ja valvojen koulutus-tilaisuuksissa sekä sähköpostiviestein. Ensimmäisen joukko-osastokäynnin yhteydessä hanketyöryhmä selvitti liikuntakerhotoiminnan tilan joukko-osastossa sekä antoi vinkejä toiminnan kehittämisestä. Toisella käynnillä hanketyöryhmä arvio kehitystyön onnistumista sekä antaa ohjeita jatkotoimia varten.

Hanketyöryhmän keskeisiä toimijoita ovat olleet hankkeen toteuttamista johtava Pertti Mörö sekä hänen apunaan toimiva Risto Korhonen. He myös valmistelevat vuodenvaihteeseen mennessä lopullisen hankeraportin.

Teksti:
Keijo Suomalainen

Kaksi ilman kolmatta

Urheilukoulun Annika Sihvonen, Katarina Långström ja Riikka Parviainen ottivat talvella kolmoisvoiton ilma-aseiden Suomen mestaruuskisassa. Sarjan, N-20, palkintojärjestys oli yllämainittu.

Kolmikko tavoittelee paikkoja Euroopan mestaruuskisojen maa-joukkueeseen heinäkuussa ja kiertää ahkerasti ranking-kisoja. Siksi heidän saaminen yhteiskuvaan ja -haastatteluun oli enemmän kuin hankalaa. Aina oli joku jossain päin maata tai maailmaa kisaamassa. Niin kuin Sihvonen oli haastatteluhetkellä maailmancupin osakilpailussa Münchenissä.

Kolmikkoa valmentaa Urheilukoulussa yliluutnantti Marko Leppä. Hän on myös Parviaisen ja Sihvosen henkilökohtainen valmentaja ”siviilissä”. Molemmat edustavat Savonlinnan Metsästys- ja Ampumaseuraa. Savonlinnalaisen ampumaura on kulkenut hyvin samaa tahtia.

- Se taisi olla koulun liikuntatunti, kun kävimme tutustumassa ammuntaan. Oli niin siistiä lyödä kaikki pojat.

Tuloksetkin olivat sen verran hyvät, että kaksikon tiet veivät paikalliseen seuraan jatkamaan kokeilua.

- Siitä se sitten lähti.

Kun henkilökohtaisena valmentajana oli Leppä, se myös osaltaan vaikutti Parviaisen ja Sihvosen haantumiseen palvelukseen Urheilukouluun.

- Kun kuulin, että he ovat menossa Urheilukouluun, niin ajattelin, että miksen minäkin, Katarina Långström kertoo.

Kirkkonummelainen edustaa nykyään Esbo Skytteföreningeniä ja henkilökohtaisena valmentajana toimii Ari Dufvelin.

Långströmin siirtyminen ampumaurheilun pariin juontuu hänen aiemmasta lajistaan, ampumahiihdosta.

Valalta Kiinaan

Urheilukoulun kolmikko kisaa sekä ilma- että pienoiskivääreillä. Lajin



Katarina Långströmin ja Riikka Parviaisen arvokisaputki jatkuu kesällä Tanskassa ja mitä ilmeisimmin Kroatiaassa.

vaihto tapahtuu keväällä.

- Talven jälkeen sitä suoraan odottaa aseenvaihtamista ja ulkokuuden alkamista, Parviainen sanoo.

Vaikka ampuminen ilma-aseella ja ruutiaseella on teknisesti ajatellen samanlaista, ovat Långströmin mukaan kyseessä aivan eri lajit. Sisällä on lähes aina samanlaiset olosuhteet, mutta ulkona ammuttaessa on huomioitava lämpötila, erityisesti tuuli eikä pienoiskiväärin rekyyliäkään saa unohtaa.

Ilma-asekausi käynnistyy normaalisti syys-lokakuun tienoilla, mutta viime syksynä pienoiskivääririkautta venytettiin tarkoituksella pidemmälle.

Joulukuussa pidettiin sotilaiden maailmanmestaruusammunnat Guangzhoussa Kiinassa, jossa Urheilukoulun kolmikko osallistui muun muassa joukkuekilpailuun. Suoraan valajuhlallisuuksista lentokentälle säännäneet tuoret jääkärit ampuivat menestyksekkäästi. Liki parinkymmenen naisjoukkueen

joukosta he ylsivät parhaana pohjoismaisena naisryhmänä viidenkiksi. Suomi oli ensi kertaa kisoissa mukana naisjoukkueella.

- Mitalikin oli hyvin lähellä, valmentaja Leppä luonnehti suoritusta.

Kolmikko on jo valittu Suomen joukkueeseen sotilaiden Pohjoismaiden mestaruusammuntoihin Tanskaan. Valmentaja Leppä on myös luottavainen, että Kroatian EM-ammuntoihin lähtee neljä urheilukouluista kilpailijaa. Se neljäs on Sami Heikkilä.

Kevätkiireitä

Kolmikolla on menossa viimeiset vaiheet alipuseerikoulussa, minkä jälkeen urheilu saa lisää painopistettä palveluksesta. Sotilasopintojen ja kisakiireiden lisäksi ajatuksissa on myös aika armeijan jälkeen.

Kevät on pääsykokeiden aikaa ja Parviainen on jo ehtinyt haastattelua ennen käydä yliopistolla opettajakoulutuksen ja suomenkielen pääsykokeissa.

Sihvosen urasuunnitelmissa siin-

tää asianajajan ura, mutta talous- ja finanssiala on tämänvuotisten pääsykokeiden aihe.

Långströmillä on jo paikka filosofian opiskelijana Helsingin yliopistossa. Silti hän on kääntänyt katseensa rapakon taakse.

- Yritän saada stipendin jonkin yliopiston ampumajoukkueeseen. Näitä on muun muassa West Virginian ja Kentacyn yliopistoissa.

Teksti ja kuva:
Matti Hilska

Tiet' isäin ampumaan

Marko Leppä on ampumaurheilupiireissä tuttu näky ja lajin moniottelija. Hän on Urheilukoulun luotilajien (kivääri-, pistooli- ja liikkuvan maalin lajit) valmentaja ja samoin myös puolustusvoimissa pistoolin edustusvalmennusryhmän valmentaja. Siviilipuolella työskentelee riittävä Suomen Ampumaurheiluliiton iso- ja vakiopistoolin laji-valmentajana sekä tuomarina kansainvälisissä kisoissa.

Ampumaurheilu on ollut hänen suvussaan niin voimallisesti läsnä, että oikeutetusti voitaisiin puhua jo Lepän dynastiasta.

- Äskettäin 93-vuotiaana edesmennyt pommituslentäjä Terho Leppä ampui ilmapistoolilla vielä 88-vuotiaana tuloksen 382. Siinä on haastetta ihan kelle meistä vaan.

Myös äiti Paula sekä isä Pertti olivat ampujia. Markon ollessa Laskuvarjojääkärikoulun alipuseerikurssilla toimi isä hänen koulutajanaan.

Samanlainen isä-poika -tilanne voi olla edessä jo ensi syksynä, sillä Aleks Leppä on hakemassa Urheilukouluun. Hänellä on nuorten SM-kultaa sekä ilma- että pienoiskiväärillä. Hän kuuluu SAL:n nuorten maa-joukkueeseen.

Oma teami

Marko Leppä on tuonut uutta väriä suomalaiseen ampumaurheiluun perustamalla oman valmen-

nusryhmän. Perinteisestä mallista poiketen ryhmän jäsenet edustavat edelleenkin omaa seuraansa, kuten Sihvonen ja Parviainen SMAS:aa. Aleksin seura taas on Haminan Ampumaseura. Valmennusryhmän neljäs jäsen Niina Saarinen on myös savonlinnalaisia.

Oman pojan Aleksin valmentaminen oli itsestään selvä asia, kun poika päätti valita ammunnan lajiksi.

- Sitten Riikka Sihvosen äiti Jaana otti minuun yhteyttä ja pyysi tyttärensä valmentajaksi. Ajatus ei erityisemmin syyttänyt, koska koti oli Haminassa ja työpaikka Lahdessa.

Vuosikirjan tarkastelu sai kuitenkin ajatukset muuttamaan.

- Laskeskelin, että olen eri jaksossa, yhteensä noin kaksi ja puoli kuukautta vuodesta Tanhuvaaran urheiluopistolla Savonlinnassa. Siitä se lähti rakentumaan.

Leppä.fi-sivusto, ”Ampumaurheilun ytimessä”, avautui lokakuussa 2012. Jo sivuston etusivulla on tehty selväksi, mikä on valmennusryhmän työ ja tarkoitus.

- Tavoitteemme on saada mahdollisimman monta ryhmän jäsenistä kilpailijoina Rio de Janeiron olympiakisoihin vuonna 2016.

Teksti:
Matti Hilska
Kuva:
Keijo Suomalainen



Puolustusvoimat palkitsi yliluutnantti Marko Lepän viime vuoden alussa vuoden 2011 sotilasvalmentajana. Perinteisesti palkittava saa palkitsemisestaan muistoksi lasisen lautasen kaiveruksineen. Lautasen luovutti Lepälle Pääesikunnan päällikkö vara-amiraali Juha Rannikko.

Jarno Kallio-Könnölle ensimmäinen Suomen mestaruus ampumasuunnistuksessa



Jarno Kallio-Könnö riemuitsee tähänastisen ampumasuunnistajauransa suurimmasta voitosta.

Jarno Kallio-Könnö saavutti ampumasuunnistusuransa suurimman voiton, kun hän ampui ja suunnisti massalähdön voittoon Ylistaron ampumahiihtostadionilla järjestetyissä Suomen mestaruuskisoissa ja maailmancupin avauskilpailuissa. Eevamari Oksanen teki upean paluun lajin pariin pikamatkan ja massalähdön tuplamestaruuksillaan.

Pikamatkan miesten Suomen mestaruuden voittoon ampui ja suunnisti Rajan Urheilijoiden Jouni Heinonen. Kiivastempoinen pikakisa sopiikin Heinoselle hyvin, sillä hänen tähänastisen ampumasuunnistusuransa suurin voitto on viimevuotinen matkan maailmanmestaruus Viron Joulumäen kilpailuista.

- Hieno voitto, vaikka tosi koville se ottikin, kun ammuin virheettömän makuuammunnan jälkeen aika luokattomasti neljä sakkoa pystystä. Suunnistus sujui kyllä virheettömästi, kertoi nopsajalkainen Heino-

nen maalissa.

Heinosen jälkeen hopeaa otti ensikokeilullaan Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden Antti Honkimaa ja pronssia palvelustoverinsa Toni Saari.

Maailmancupissa Heinosen jälkeen toiseksi sijoittui Ruotsin Anders Boström ja pronssille maanmiehensä Björn Karlsson.

Naisten kilpailussa Eevamari Oksanen teki äitiysloman jälkeen voitokkaan paluun lajin pariin. Oksaselle nopearytmisen pikakisa sopii hyvin, sillä hänen ampumasuunnistusuransa tähänastinen arvokkain saavutus on matkan maailmanmestaruus 2011 Tsekin MM-kisoista. Maailmancupin lähdössä Oksasen jälkeen toinen oli Ruotsin Frida Wallström. Meri Louhola sai SM-hopeaa.

Kallio-Könnö ampui tarkasti

Miesten massalähtökilpailussa Jar-

no Kallio-Könnö otti uransa ensimmäisen Suomen mestaruuden. Kallio-Könnön mestaruuden takasi loistava ammunta, sillä hän pudotti makuulta kaikki kymmenen taulua. Pystystäkin hänelle kertyi vain kolme ohilaukausta.

35-vuotias Kallio-Könnö on pikukihliljaa tullut lajin terävimpään kärkeen.

- Olen panostanut nyt muutaman vuoden lajiin. Tulosta alkaa pikkuhiljaa syntyä. Pidänkin itseäni nyt ennen kaikkea ampumasuunnistajana ja jätän suunnistuskilpailut hieman vähemmälle, sanoo Kauhajoella asustava, mutta Rasti Kurikkaa edustava pohjalainen auto-omaatiosuunnittelija.

Kallio-Könnön ykköstarvoiteena tälle kaudelle on MM-kilpailut Ruotsin Anderstorpissa elokuussa.

- Se on selkeä päätavoite, jonka eteen tässä tehdään töitä. Ammunta näyttääkin kehittyneen säännöllisen harjoittelun kautta. Minulla on aikaisemmilta vuosilta neljäs ja kuudes sija, joten mitoitavoitteeni sinne lähten, Kallio-Könnö sanoo.

SM-hopealle jännittävässä massakilpailussa sijoittui Antti Iivari ja pronssille Mikko Reitti. Maailmancupin startissa toinen oli Ruotsin Björn Karlsson.

Naisten massalähdössä kisojen tuplamestari Eevamari Oksanen sai päästä edelleen Maailmancupin startin voittaneen Frida Wallströmiin.

Ampumasuunnistus kiinnostaa entistä enemmän ampumahiihtäjiä ja suunnistajia. Ylistaron SM-kilpailujen iloisin asia oli nuorten ja lasten sarjojen suurimmat osallistujamäärät lajin historiassa.

Nyt tarvitaan lajin markkinointia ampumahiihtoseuroille ja suunnistusseuroille. Laji voi kasvaa vain sitä kautta. Ensi vuonna SM-titelistä kilpaillaan Lovisa Torin alaisuudessa itäisellä Uudella maalla.

Teksti ja kuvat: Jari Tepponen



Tiina Niemi oli yksi vauhdikkaista tyttöjuonioreista voittamalla pikakisassa kultaa ja massastartissa hopeaa.

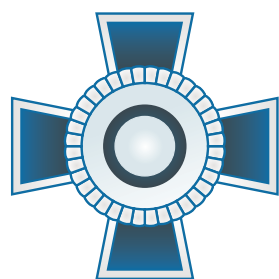
VAASAN MARSSI

Tule mukaan **9.-11.8.2013** kansainväliselle **Vaasan KävelyFestivaaleille!**

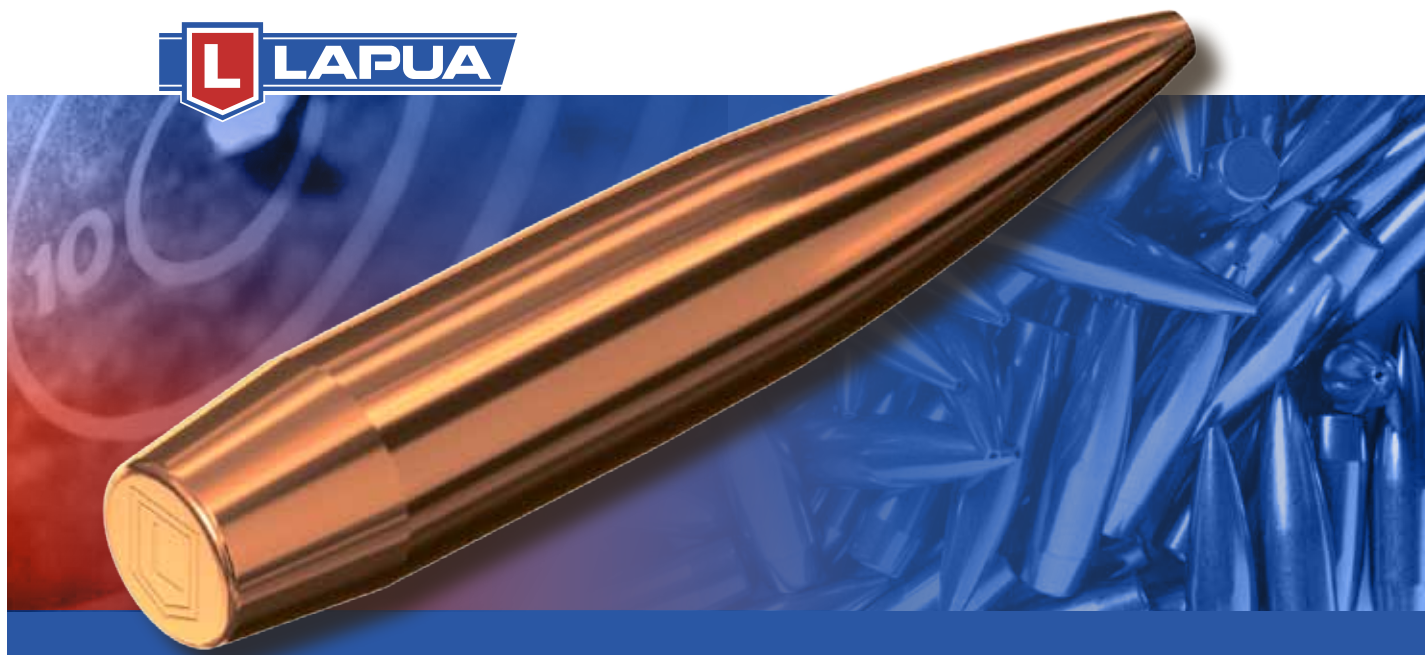
Avajaiset Taiteiden Yön yhteydessä 8.8.2013.

www.vaasanmarssi.fi

10 km, 21 km, 42 km, 5 km, 30 km



RESERVILÄISLIITTO r.y.



Testaa Lapuan uutuuudet - **Scenar¹-luodit**

Nammo Lapua Oy, PL 5, 62101 LAPUA
Puh. 010 5233 800, Faksi 06 4310 244
www.lapua.com

Arttu Hirsillä työ ja urheilu ovat tasapainossa

Santahaminassa Kaartin Jääkäri-rykmentissä aliupseerina työskentelevä helsinkiläinen Arttu Hirsi kuuluu Suomen parhaimpiin triathlonisteihin. Mies on löytänyt Puolustusvoimista parhaan tavan harjoitella lähes ammattimaisesti uintia, pyöräilyä ja juoksua työn ohella.

Kuljetuskompaniassa ylikersantina palveleva 28-vuotias Hirsi on harrastanut lajiaan vuosikymmenen. Muutakin urheilutaustaa on runsaasti.

- Juniorina harrastin eri lajeja, mutta pääasiassa uintia noin kymmenen vuotta. Lukioiässä laji vaihtui triathloniin, Hirsi kertoo.

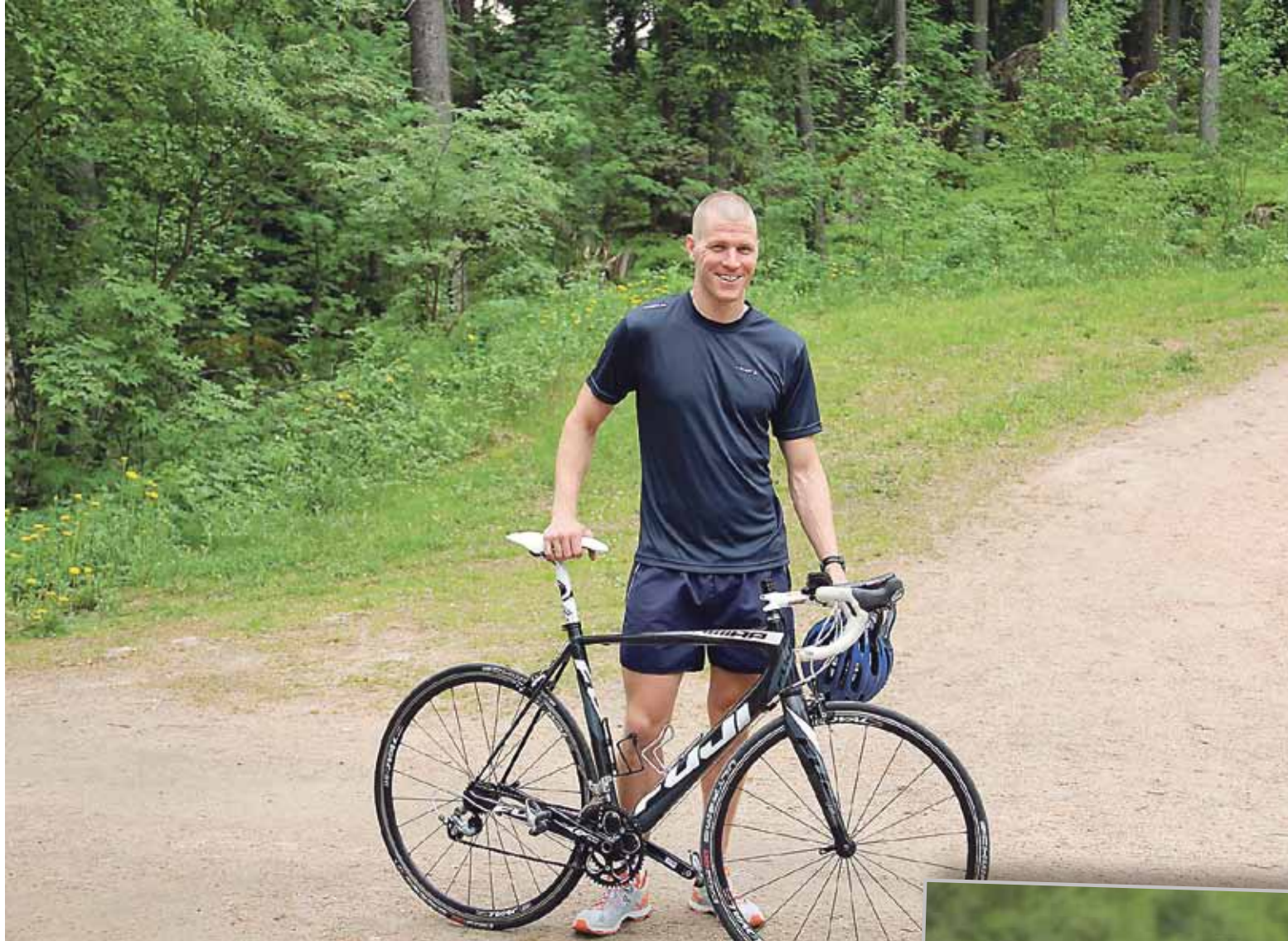
- Kun uintitekniikkaa ei tarvinnut erikseen opetella triathloniin siirtäessä, niin valinta oli helppo. Uinti on myös hyvä laji, mutta tämä on monipuolisempaa. Uintia pitää yhä harjoitella paljon, jotta pysyy kärkeä vauhdissa mukana.

Urheilukoulussa tietoa sotilaan ammatista

Hirsi suoritti varusmiespalveluksessa Urheilukoulussa ja sai kuulua mahdollisuudesta yhdistää sotilasura ja harjoittelu.

- Ehdin siinä välillä olla vuoden siviilissä ja opiskelin ammattikorkeakoulussa tietotekniikkaa. Tiesin Puolustusvoimien systeemistä eli jos liikkuu tarpeeksi kovaa, niin voi päästä valmennusryhmiin ja saada harjoitusvuorokausia.

- Tämä lienee ainoa tapa, ilman suoraa rahallista tukea, että pystyn



Arttu Hirsi on erittäin tyytyväinen siitä, että hän on voinut Puolustusvoimissa yhdistää työn tekemisen ja urheilun.

vähintään puoliammattilaisena urheilemaan. Tavallisessa työssä pystyisin samaan ehkä osapäivätyössä tai että olisin virkavapaalla puolet vuodesta. Puolustusvoimat tukee muutenkin erittäin hyvin liikunnallista elämäntyyliä.

Olympiamatkan kärkiurheilija

Hirsi kuuluu lajin olympiamatkan kärkiurheilijoihin Suomessa. Olympiamatkassa uidaan 1500 metriä, päälle 40 kilometriä pyöräilyä ja 10 kilometrin juoksua.

- Kotimaassa olen ollut yleensä SM-mitaleilla. Kävin Turkissa huhutuksessa Eurooppa-cupin kisassa, mutta se ei mennyt putkeen. Uinti ja pyöräily menivät hyvin, mutta juoksussa tuli seinä vastaan. Hyvä suoritus vaatisi pari kisaa alle, mutta Suomessa ei avovedessä kisata huhtikuussa.

Olympiamatka on noin neljäsosa Ironman-kisasta, joista tunnetuin järjestetään vuosittain Havaijilla. Olympialaisiin pääsemiseksi pitää menestyä maailmancupin kisoissa. Sinne pääsyyn taas vaaditaan menestystä Eurooppa-cupista.

- Seuraava Eurooppa-cupin kisa minulle on mahdollisesti Espanja, Tšhekki tai Viro heinä-elokuussa. Niihin pitää ilmoittautua ja katsoa jos pääsee listalta mukaan.

Puolustusvoimien A-valmennettava

Hirsi nousi täksi vuodeksi Puolustusvoimien A-valmennettavien ryhmään, mikä on lisännyt harjoitusmahdollisuuksia. Tämä on näkynyt positiivisesti myös suorituksissa.

- Tavoitteena on vakiinnuttaa paikka Euroopan tasolla ja kerätä pisteitä maailmancupia varten. Siellä pitää jo luosta melkoista vauhtia pärjätäkseen.

Urheilun sanotaan pitävän fyysisen kunnan lisäksi myös henkistä virettä korkealla. Hirsi allekirjoittaa omalta osaltaan myös tämän



Arttu Hirsi on harrastanut triathlonia kymmenen vuotta. Olympiamatkoilla hän lukeutuu Suomen parhaimmiston.

väittämän.

- Sotilaana hyvä fyysinen kunto on oleellinen asia. Ei kunnosta ole haittaa muussakaan duunissa, auttaa ihan toimistotyöntekijöitäkin. Itselleni tulee hyvä fiilis, jos lähtee vaikka kaverin kanssa polkemaan työpäivän jälkeen.

- Yritän liikunnallisuutta tuoda työssäni esille ja vedän tietenkin liikuntakoulutuksia varusmiehille. Heille on nykyään myös hyvin tarjolla liikuntakerhoja.

Tuore Sotilasurheiluliiton triathlonimestari

Hirsi voitti kesäkuun alussa Sotilasurheiluliiton mestaruuden pikamatkalla, mikä on puolet olympiamatkasta.

- Uinnin vedin omaa tahtia rauhassa ja sain vaihdossa kasvatet-

tua eroa toisena tulevaan. Ero säilyi pyöräilyssä jokseenkin samana. Juoksu ei heti auennut, mutta toisen kierroksen menin jo kunnan vauhtia.

- Tulos oli tavoitteen mukainen. Aikaa sinänsä on turha tuijottaa, koska olosuhteet ja reitit vaihtuvat kisasta toiseen.

Sotilasurallaan Hirsi etenee porras portaalta. Työn ja urheilun yhdistäminen tuskin kävisi yhtä soljuvasti missään muualla.

- Minulla on nyt vakituinen virka ja tarkoitus olisi, että tehtävät kehittyvät sitä mukaan kun ikää ja kokemusta tulee. Tämä tuntuu oikealta valinnalta, kun pystyn yhdistämään lähes ammattimaisen urheilun työhön.

Teksti ja kuvat:
Kai Lintinen

JUOKSIJA

Tukholman maratonristeily 30.5.-1.6.2014



alk./henkilö
160€
C4-luokan hytissä

CWT Kaleva Travel järjestää jälleen yhdessä Juoksija-lehden kanssa suosittuun maratonristeilyyn Tukholmaan toukokuussa 2014. Menomatalla pystyt keskittymään rauhassa omaan maratonjuoksuusi ja paluumatkalla onkin juhlan aika! Olit sitten vanha tekijä tai ensikertalainen, on Tukholman maraton joka maratoonarin "must" jo mahtavan kannustuksen takia.

Matkan hinta/hlö	4hh	3hh	2hh	1hh	Hintaan sisältyy
C4-luokka	160 €	190 €	240 €	405 €	• risteily Viking Linella valitussa hyttiluokassa • bussikuljetukset Tukholmassa: satama-stadion-satama • meriaamiainen meno-paluu • menomatalla pastapainotteinen buffettillainen • paluumatkalla buffettillainen • Juoksija-lehden tervetuloilaisuus ja lehden asiantuntijaryhmän palvelut laivalla • CWT Kaleva Travelin matkanjohtajan palvelut • juoksunumeroiden toimitus laivalle
B2P-luokka	-	-	245 €	410 €	
B4-luokka	190 €	217 €	272 €	445 €	
A4-luokka	210 €	245 €	320 €	540 €	
LXB-luokka	-	-	365 €	590 €	
Sviitti	-	-	610 €	1180 €	

Ilmoittautumiset maratonille

Hoidamme maratonilmoittautumiset ja toimitamme juoksunumerot laivalle. Ilmoittautumismaksu 112 e/hlö (ei sisällä peruutusturvaa). Peruutusturva 11 e/hlö.

Palvelumaksu 22 e/lasku.

Carlson
Wagonlit
Travel

KALEVA travel

Ruoholahdenkatu 23, Helsinki
puh. 0205 615 538, ma-pe 9-17
urheilu@kalevatravel.fi

Lisätietoja ja varaukset:
www.kalevatravel.fi

Tavoitteena entistä liikunnallisempi työilmapiiri

Ilmavoimien Esikunnan vuoden ensimmäisessä liikuntapäivässä tutustuttiin yhdessä uusiin lajeihin kuntokeskus Peurungassa. Lajitarjonnassa oli muun muassa frisbeegolfia, lenkkeilyä, spinningiä, pilatesta, pumppeja ja venyttelyä.

- Pari kertaa vuodessa henkilökunnalle järjestettävien liikuntapäivien tarkoitus on, että nimenomaan aloittelevat liikkujat rohkaistuisivat mukaan. Lajeissa on valinnanvaraa, jotta osallistuminen ei kaatuisi ainaakaan yksipuolisuuteen, kertoo Ilmavoimien Esikunnan liikuntapäivän järjestäjä ylikersantti Pasi Hokka.

Työkaverit varmistavat liikkumaan lähtemisen

Työkavereiden kanssa liikkuminen ja harrastaminen innostaa parhaimmillaan tekemään liikunnasta elämäntavan tai auttaa konkariakin löytämään uusia lajeja kunnon kohottamiseen.

Tikkakoskella toimistosihteerinä työskentelevälle Kirsi Karjalaiselle ja viestiupseeri Jussi Nevalalle yhteiset liikuntapäivät ja työpaikan muut kuntoilumahdollisuudet ovat iso osa hyvinvointia.

- Työt ja lapset jättävät aikaa vain hyötyliikunnalle, joten ilman Tikkakosken liikuntatunteja liikkuisin huomattavasti vähemmän. Käyn säännöllisesti esimerkiksi kuntopöyrissä ja juoksemassa. Peurungassa tutustuin pilatekseen ja tunti oli todella hyvä! Kirsi Karjalainen kertoo.

Jussi Nevala on myös löytänyt henkilökuntaliikunnasta keinot kunnon ylläpitämiseen.

- Käymme usein porukalla salilla tai esimerkiksi talvella pelaamassa jääkiekkoa tai salibandya. Joukkuelajeissa työkaverit varmistavat mukaan lähtemisen, sillä eihän peleistä tulisi mitään liian pienellä porukalla.



Kirsi Karjalainen ja Jussi Nevala kokeilivat Ilmavoimien Esikunnan liikuntapäivillä muun muassa pilatesta ja spinningiä.

Motivaatio sisältäpäin

Pasi Hokka uskoo, että tehokkain tapa lisätä työntekijöiden kuntoilumotivaatiota on tehdä työilmapiiristä liikunnallinen. Motivaation on tultava sisältäpäin, ja johtoportaalta on tässä asiassa suuri merkitys tien näyttäjänä.

- Esimerkiksi Ilmavoimien esikuntapäällikkö Kari Salmi on aina näyttänyt mallikkaasti esimerkiksi osallistamalla erilaisiin liikuntatapahtumiin, Pasi Hokka sanoo.
- Ja yksi oiva esimerkki tulee Hä-

meen Rykmentistä, jossa kokous pidettiin ulkona lenkkeilyn merkeissä. Kaikki tällainen viestii koko työyhteisölle, että liikkuminen on tärkeää.

Pasi Hokka arvioi Tikkakosken henkilökunnan todella liikunnalliseksi, mutta niin kauan kuin joukosta löytyy vähän liikuntaa harrastavia, on liikunnallisen työilmapiirin eteen tehtävä työtä.

- Peurungassa tuntuu olevan hyvät mahdollisuudet järjestää sellaista liikuntaa, mikä houkuttelee ensikertalaisiakin mukaan.

Liikunnallista elämäntapaa tuetaan myös kannustamalla osallistumaan työpaikan ulkopuolisiin liikuntatapahtumiin.

- Meiltä on useana vuonna lähtenyt joukkue Jyväskylässä järjestettävälle Likkojen Lenkille ja juoksijoita Finlandia Marathonille. Tuemme lähtijöitä esimerkiksi osallistumismaksuissa, sillä tuollaiset tapahtumat ovat hyviä liikuntatilaisuuksia, Pasi Hokka kertoo.

Teksti ja kuva:
Kerttu Heikura

Meillä voi puolustuskin uinahtaa

27 hotellia 22 kaupungissa

Varaukset
www.hotellimaailma.fi
tai 020 055 055

CUMULUS
www.cumulus.fi

VAK
VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHO

Liikuttaa Sinuakin!

www.sotilasurheilu.net

LENTÄJÄN AMMATTIIN

SUOMEN ILMALUOPISTO
FINNISH AVIATION ACADEMY

Suomen Ilmailuopisto on ammattilentäjäkoulutusta järjestävä ammatillinen erikoisoppilaitos Porissa. Seuraava oppilashaku järjestetään syksyllä 2013.

Lisätietoa osoitteesta:
www.suomenilmailuopisto.fi

Liikkuvaa palloa ei ole helppo pysäyttää

Potkua liikuntaan -hankkeen kolmannen vuoden joukko-osastokierros on kiivaimmillaan. Ennakkotehtäviä sinkoilee. Vastauksia satelee. Joistakin paikoista täydellisempiä kuin toisista, mutta kelvollisia ihan kaikista.

Kun hanke aloitettiin, oli yhtenä tärkeimmistä tavoitteista räätälöidä jokaiseen varuskuntaan juuri sinne istuva toimintamalli. Malli, jossa varusmiesten vapaaehtoinen, vapaa-ajalla toteuttama liikunta on joukko-osaston toiminnan luonteva ja tärkeä osa.

Jo nyt kun puolet käynneistä on suoritettu, voidaan tämän tavoitteen osalta todeta päästyn todella paljon eteenpäin. Jokaisen vierailuja isännöineen joukko-osaston komentaja on todennut varusmiesten liikuntakerhotoiminnan olevan tärkeää ja monella tapaa hyödyllistä. Jokainen heistä on myös luvannut tukea toimintaa.

Komentajien lisäksi olemme tavanneet ison joukon joukko-osastojen johdon-, varusmiestoimikuntien ohjaajien ja liikuntasektorin edustajia. Vastaa ei ole tullut yhtään vastarannan kiiskeä, joka olisi kyseenalaistanut kerhotoiminnan merkityksen.

Oman lukunsa muodostavat tilaisuuksissa mukana olleet varusmies-

toimijat. On ollut ilo kuunnella heidän ammattitaitoisia, intoa puhkuvia mielipiteitään. Ideoitahan varusmiehiltä ei ole koskaan puuttunut, ja nyt on useimmissa joukko-osastoissa päästy tilanteeseen jossa varusmiestoimijat yhdessä toimintaa koordinoivan ja tukevan henkilökunnan kanssa pystyy niitä myös suunnitelmallisesti toteuttamaan. Lopputulos tyydyttää varmasti molempia. Tulokset puhuvat puolestaan. Enkä tarkoita nyt pelkästään kirjattujen liikuntasuorusten määrää.

Käynnissä oleva puolustusvoimauudistus tulee vaikuttamaan lähes jokaiseen joukko-osaston toimintaan. Osa lakkaa olemasta. Osa sulautetaan hallinnollisesti johonkin toiseen. Joissakin paikoissa toiminnan sisältö muuttuu. Varusmiesten määrä ja koulutussisältö muuttuvat. Palvelusaika lyhenee aiheuttaen uusia haasteita muun muassa toiminnan jatkuvuuden turvaamiselle. Pientä puutetta on luvasa kaikille. Asiamukaisten, riittävien liikuntapaikkojen puute ei ole niistä ihan pienimpiä.

Kaiken tämän keskellä VLK-pallo jatkaa pyörimistään kiihtyvällä vauhdilla. Tietoisuus toiminnasta on varusmiesten keskuudessa lähes sadan prosentin luokkaa. Osal-

Potkua liikuntaan

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishanke

listumisaktiivisuus lisääntyy koko ajan. Passiivisten liikkujien motiivointiin löytyy jatkuvasti uusia toteuttamiskelpoisia ideoita. Yhä useamman henkilökuntaan kuuluvan tehtäväkuvauksessa mainitaan va-

rusmiesten vapaa-ajan liikunnan tukeminen. Kerhotoiminta alkaa ihan aikuisten oikeasti näkyä varuskunnissa.

Kesälomat painavat päälle. Ei nyt sentään aivan kaikille. Hanketyö-

ryhmän jäsenet yhdessä Sotilasurheiluliiton alueyhteishenkilöiden kanssa valmistautuvat jo kovaa vauhtia kesän VLK-johtajakoulutustilaisuuksien järjestämiseen. Pajulahdessa, Varalassa ja Kuusamos-

sa tavataan! VLK- hengessä!

Hyvää ja liikunnallista kesää kaikille – tasapuolisesti!

Teksti:
Risto Korhonen

Patria Oyj, Kaivokatu 10, FI-00100 Helsinki, Finland, www.patria.fi

Patria

www.patria.fi

Patria ja Suomen Sotilasurheiluliitto haluavat edistää varusmiesten liikunnallisuutta tekemällä yhteistyötä Potkua liikuntaan -hankkeessa.

Vastuullisuus ja toiminnan jatkuva kehittäminen ovat tärkeä osa tapaamme toimia!

Potkua liikuntaan
Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishanke

Liikunnalla laatua nuorten elämään!



Loistavia pilapiirroksia urheilusta

Harvoin saa nauraa yhtä makeasti kuin selaillessa ranskalaisen Claude Serren pilapiirroskirjaa.

Serre esittelee itsensä leveysshypyn maailmanmestariksi. Urheilu on aihe, joka kiehtoo häntä. Kun jotkut hyppäävät sanomalehtien urheilusivujen yli, Serre uppoutuu kuhunkin aiheeseen riemulla ja perusteellisesti.

Serren mielestä maailma on järjetön, naurettava ja katoavainen. Tämä eri kuitenkin estä meitä tikahtumasta nauruun, kun me joka tapauksessa pakahdumme johonkin muuhun.

Lukijoiden on joskus vaikea jopa havaita Serren piirroksien nokkeluutta. Hänen piirroksensa kertovat jonkun tarinan. Meidän tehtäväm-

me on kuvitella se. Vasta kun keksimme jujun meitä alkaa naurattaa.

Teksti:
Juhani Viljanen

Kuvat:
Claude Serren teoksesta *La forme olympique*

VOITTAMATON
VICTORINOX SWISS TOOL MILITARY

VARUSMIES:
OSALLISTU VLK-KERHOTOIMINTAAN
JA ANSAITSE TUNTUVA - 40 %
ALENNUS PUOLUSTUSVOIMIEN VALITSEMASTA VICTORINOX-MONITOIMITYÖKALUSTA.

KUULUTKO HENKILÖKUNTAAN?
PYYDÄ OMA KAMPANJAKOODISI
SUORAAN MAAHANTUOJALTA:
VILLE.VATOLA@MASTERMARKBRANDS.FI

RAKENNA OMA TYÖKALUSI:
WWW.VOITTAMATON.COM

MAHANTUOJA: Mastermark Brands Oy, Ravurinkatu 11, 20380 TURKU, (02) 2760 250, www.mastermarkbrands.fi

Turvallisesti huomiseen

Päälystöliitto ry
Befälsförbundet rf

Aliupseeriliitto ry tervehtii Sotilasurheilun lukijoita

www.aliupseeriliitto.fi

Sotilasurheilu-lehden numerot löytyvät myös netistä.
www.sotilasurheilu.net

Nautinnollisia lukuhetkiä.

Varusmiesten liikunta-kerhoissa on potkua Pansiossa

Saaristomerien Meripuolustusalueen varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhotoiminta on erinomaisessa kuosissa. Se oli sitä jo ennen Sotilasurheiluliiton käynnistämää Potkua liikuntaan -hanketta, mutta hankkeen myötä toiminta on edelleen kehittynyt ja tiivistynyt.

Meripuolustusalueen komentaja, kommodori Timo Hirvonen näkee kerhotoiminnan tärkeyden.

- VLK-toiminta on komentajan näkökulmasta äärimmäisen tärkeä instrumentti varusmiehen palvelusarjessa. Hienoa, että Sotilasurheiluliitto on omalta osaltaan ottanut vastuuta varusmiesten vapaa-ajasta. VLK-toiminnan ydintä on liikuntaharrastuskipinän sytyttäminen passiivisiin varusmiehiin. Kavereiden innostamana mukaan tempaamalla siihen on hyvät onnistumisen edellytykset, Hirvonen sanoo.

VLK-toiminnalla on Pansion merellisessä ympäristössä hyvä näkyvyys niin varusmiesten kuin henkilökunnan keskuudessa. Toiminnasta tiedotetaan info-tv:n ja iltavahvuuslaskennan yhteydessä. Sotilasurheiluliiton suosittelema tapa merkitä kerhot viikkopalvelusoh-

jelmien yhteyteen on käytössä joissakin kahdeksasta perusyksiköstä.

Kerhoihin osallistuu noin puolet varusmiehistä. Lisäksi seurojensa harjoituksissa käyviä aktiivisia liikunnan harrastajia on parhaimmillaan 300 nousevasta varusmiesten määrästä jopa 15 prosenttia.

Yhteistyö henkilökunnan kanssa toimii

Merisotilastoimikunnan puheenjohtaja, alikersantti Topi Kanervisto korostaa henkilökunnan myönteistä suhtautumista kerhotoimintaan.

- Yhteistyö liikuntakasvatuspuuseerina ja Merisotilastoimikunnan ohjaajana toimivan yliluutnantti Petteri Karin kanssa on saumatonta. Kuukausittaisissa yhteispalaverissa käydään läpi toimintaa ja sen kehittämistä. Suosituin kerho meillä pyöriinestä viidestätoista lajista on maanantainen ja keskiviikkoinen punttikerho. Kerran kuukaudessa pyrimme järjestämään jotain ”spesiaalia” varuskunnan aitojen ulkopuolella kaupallisia liikuntapalveluja tarjoavissa paikoissa. Kaikkiaan liikuntasuorituksia kirjattiin vii-



Saaristomerien Meripuolustusalueen Merisotilastoimikunnan toinen varapuheenjohtaja alikersantti Kalle Nyberg (vas.), puheenjohtaja alikersantti Topi Kanervisto ja liikuntakasvatuspuuseeri sekä toimikunnan ohjaaja yliluutnantti Petteri Kari painottavat, että kerhotoiminnassa päästään hyvin tuloksiin varusmiesten ja henkilökunnan saumattomalla yhteistyöllä.

me vuoden aikana 4 200, Kanervisto selvittää.

Suoritusten seuranta perustuu kaikille varusmiehille jaettavaan VLK-passiin. 45 minuutin liikuntasuorituksesta saa kerhomerkinnän, jonka yksikköedustaja varmentaa ja vertaa kerhoaikatauluun. Saaristomerien Meripuolustusalueella on palkitsemisjärjestelmä, jossa kahdestatoista kerhosuorituksesta voidaan esittää kuntoisuuslomaa. Kuusi kuukautta palvelevat voivat saada enimmillään kaksi, yhdeksän kuu-

kautta palvelevat kolme ja vuoden palvelevat neljä vuorokautta kuntoisuuslomaa.

Pansiossa on hyvin tiedostettu VLK-toiminnan sudenkuoppa eli tiedon siirtäminen uusille varusmiesvetäjille.

- Uudet Merisotilastoimikunnan toimihenkilöt ottavat vastuun kerhotoiminnasta parin viikon yhteisen toiminta- ja tutustumisajan puitteissa. Se varmistaa VLK-tietouden ja perinnön siirtymisen kivuttomasti, alikersantti Topi Kanervisto taut-

toittaa.

Puolustusvoimauudistus tulee muuttamaan myös Pansion VLK-toimintaa tulevaisuudessa.

- Vuoden 2015 jälkeen valtaosa varusmiehistä palvelee purjehduskauten aikana aluksilla. Meidän täytyy silloin panostaa pienryhmätoimintaan ja mahdollisuuksien mukaan maissa tapahtuvaan vapaa-ajan liikuntatoimintaan, Petteri Kari suunnittelee.

Merisotilastoimikunnan väistyvän ja siviiliin siirtyvän Topi Kaner-

viston upein kokemus VLK-toiminnasta puhuttelee kaikkia.

- Meillä täällä Kuljetusviirikössä palvelut varusmies pudotti paino- ja innostavaa ja mukaansa tempaavaa kerhotoimintaa ja palvelustovereita tämä ei olisi mahdollista. Hieno tarina, joka luotaa kerhotoiminnan syvimpään olemukseen, Kanervisto sanoo.

Teksti ja kuva:
Jari Tepponen

SOTILASURHEILU POOLI

Turvatoimi Oy

VICTORINOX Helsingin Energia

concept 2 KERAVAN ENERGIA OY

Carlson Wagonlit Travel KALEVA travel Nammo Nammo Lapua Oy

CUMULUS Patria

Millog

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Puolustusvoimien strateginen kumppani Millog Oy vastaa maavoimien ajoneuvo- ja panssarikaluston, ase- ja elektroniikka-järjestelmien ja -laitteiden asennuksista, modifikaatioista ja kunnossapidosta sekä osallistuu maavoimien materiaalihankkeisiin.

Millog

Millog Oy
Hatanpään valtatie 30
33100 TAMPERE
Puh. 020 469 7000

www.millog.fi



toiminnanjohtaja

Jari
Tepponen

Suomen huippu-urheilun synkkä tulevaisuus

Upea talvi on vaihtunut vähintään yhtä hienoon alkukesään. Liikuntaharrastusten kannalta vaihtuvat vuodenaajat antavat hienon mahdollisuuden harrastaa eri lajeja monipuolisesti. Jos paljon puhuttu ilmastomuutos tarjoaa meille jatkossakin näin hienoja sääolosuhteita, niin on siinä jotain hyvääkin. Sotilasurheiluliiton toiminnassa pääpaino on ollut Patrian tukemassa Potkua liikuntaan -hankkeessa. Kolmivuotisen hankkeen viimeisenä vuonna työryhmä kiertää taas kaikki varusmiehiä kouluttavat joukot. Hankkeen ansiosta tietoisuus VLK-toiminnasta on lisääntynyt ja mikä tärkeintä - toiminnan laatu on parantunut merkittävästi.

Itse olen ollut mukana muutamalla käynnillä. Henki niissä kaikissa on ollut se, että hankkeen myötä VLK-toiminta on noussut aivan uudelle tasolle. Toiminnan hyvä taso

on saatava säilymään. Hankkeelle pitää saada tavalla tai toisella jonkinlainen jatkumo. Kesäiset VLK-johtajakoulutustilaisuudet turvaavat omalta osaltaan VLK-toiminnan hyvän perustason. Viime vuonna liitto lanseerasi tilaisuuksien yhteydessä FastScoop -pelin. Tänä vuonna teemme yhteistyötä Liittokiekkoliiton kanssa ja heidän asiantuntevat kouluttajansa opastavat koulutustilaisuuksien osallistujat lajin saloihin.

Kilpailutoiminnan kohokohta oli helatorstain tienoilla järjestetyt ampumasuunnistuksen Suomen mestaruuskilpailut ja maailmancupin avauskisat Ylistarossa. Lajin piiriin on tullut ”siviilipuolelta” ilahduttavasti paljon uusia harrastajia - ampumahiihtäjiä ja suunnistajia. Mieltäni ilahdutti erityisesti lasten ja nuorten sarjojen roimasti lisääntyneet osallistujamäärät. Ylistaron Kilpa-Vel-

jet järjesti Mikko Hölsön johdolla hienot kisat. Ensi vuonna Suomen mestaruuksista kilpaillaan itäisellä Uudellamaalla Lovisa Torin järjestämässä kisassa.

Suomen urheiluelämän merkittävimpiin johtajiin kuuluva Jukka Uunila täytti äskettäin 90 vuotta. Suomen Urheiluliiton, Suomen Valtakunnan Urheiluliiton ja Suomen Olympiakomitean johdossa pitkään vaikuttanut Uunilla lateli karua tekstiä Suomen huippu-urheilun tilasta ja tulevaisuudennäkymistä Helsingin Sanomien haastattelussa.

Suurimpana puutteena hän näki yksinkertaisesti liian vähäisen harjoittelun määrän. Jukka Uunila puhuu täyttä asiaa. Kun suomalainen huippunaishiihtäjä treenaa 600 tuntia vuodessa, niin hänen norjalainen kilpakumppaninsa saa kasaan 900 tunnin vuosiansioksen.

Ongelman ydin ei kuitenkaan piile aikuisiän

harjoittelun määrällä. Lasten ja nuorten urheilussa harjoittelumäärät ovat pudonneet pääosin ihan naurettavalle tasolle. Muuhun johtopäätökseen ei voi tulla, kun kuulin alle kaksikymppisten kesäviikkejä nuorisohuippujemme testituloksista maksimaalisen hapenoton alueelta. Nopeuslajien nuorisohuippujen arvot ovat jo niin alhaisella tasolla, että he eivät yksinkertaisesti jaksa harjoitella ja palautua riittävästi, kun aerobinen pohja on täysin riittämätön.

Yksi merkittävä tekijä huippu-urheilunestymme syöksyyn on valmennus- ja ohjaajakoulutuksemme alarajo Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n perustamisen aikoihin. Lajiliitot jäivät kukin puuhailemaan omia juttujaan ilman lajien välistä vuorovaikutusta. Tätä satoa nyt niitämme. Onkohan Valo ry:llä jotain ajatuksia asiantilan korjaamiseksi?

Sotilasurheilupooli tukee varusmiesten liikuttamista

Sotilasurheilupooli on jo 18 vuoden ajan edistänyt Sotilasurheiluliiton toimintaa merkittävällä tavalla. Ilman poolin jäsenyryksiltä saatavaa sponsorituloa liiton toiminta olisi kovin erilaista. Jäsenyryksilleen pooli tarjoaa toimivan yhteydenpitokanavan.

Poolin toiminta alkoi vuonna 1995, kun Sotilasurheiluliitto pyysi Pääesikunnassa palvelutta evers-tiulunantti Juhani Toukosta selvittämään tuntemiltaan yritysjohtajilta, kuinka he suhtautuisivat Sotilasurheiluliiton kanssa tehtävään pitkäjänteiseen markkinointiyhteistyöhön, joka antaisi myös yrityksille mahdollisuuden keskinäiseen

kanssakäymiseen. Sotilasurheiluliiton toimintaan pooli toisi taloudellista varmuutta.

Kauppateiden maisterin tutkinnon suorittanut Toukonen tunsi yritysten toimintatavat ja varsinkin hän esitteli Sotilasurheiluliiton johdolle Brotherin toimistokoneita Suomeen tuovan Enestamin, Opelin henkilö- ja pakettiautoja myyneen EK-Auton ja Matkatoimisto Kalevan kanssa laatimiaan markkinointiyhteistyösopimuksia.

Kymmenen yrityksen yhteisö

Muutamassa vuodessa Sotilasur-



Helsingin Energian voimalaitospäällikkö Jyrki Itkonen (vasemmalla), toimitusjohtaja Pekka Manninen ja Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja Timo Kakkola tutustuvat Leopard 2A4 -taistelupanssarivaunun ominaisuuksiin Hattulan Parolannummella. Opastajina toimivat kapteeni Jyrki Rohamo ja kapteeni Harri Kuortti Panssariprikaatista.

tavakseen kohteita, joissa ne uskovat saavansa suurimman mahdollisen näkyvyyden. Monesti yritykset korvaavat sponsoroinnillaan mainontansa.

- Mainonta kattaa Sotilasurheilupoolin sopimuksissa pääosan, mutta me arvotamme osuuden myös kaikesta siitä hyvästä, mitä sponsoroitu tuo. Pooli mahdollistaa muun muassa yhteysklien luomisen ja ylläpitämisen.

Jäsenet voivat vaikuttaa toimintaan

Sotilasurheilupoolin jäsenet pääsevät myös vaikuttamaan poolin toimintaan.

- Lähettämme poolin jäsenille kyselyn, jossa tiedustelemme heidän näkemyksiään yhteistyön onnistumisesta sekä toiveita, mitä he haluaisivat tehdä poolin tapaamisissa, toiminnanjohtaja Jari Tepponen kertoo.

Perinteinen poolitapahtuma Sulakavan Suursoutu jää yhteensattumien vuoksi tältä kesältä väliin, mutta Lappeenrannassa Viipurin Golfin Tuosan golfkentällä syyskuun 5. päivänä pelattavassa Sotilasgolfin kutsuvieraskilpailussa poolilaiset kohtaavat jälleen toisensa.

Sotilasurheilupooliin kuuluvat tällä hetkellä CWT Finland, Finnrowing, Helsingin Energia, Keravan Energia, Mastermark Brands, Millog, Nammo Lapua, Patria, Restel Hotel Group ja Turvatoimi.

Teksti ja kuva:
Keijo Suomalainen

Wattbike



www.wattbike.com/fi

Laatutreeniä Any time!

Huonot sääolot voivat olla pyöräilijälle hidaste. Ovatko ne sitä jos voit parantaa tekniikkaasi, fyysikkaasi ja kehittää harjoitteluaasi, olosuhteista huolimatta? Wattbikella voit, äärimmäisen tehokkaasti.

- Kilpailut
- Rankingit
- Tekniikka
- Fantastinen ajotuntuma
- Vastuksena ilma ja magneetti

Myynti & Vuokraus:
020 7288760,
toimisto@wattbike.fi

Concept2 Sisäsoutulaite



- Kestävyysharjoittelu
- Kilpailutoiminta
- Soutuspinning
- Painonhallinta
- Lihashuolto
- Lämmittely
- Kuntoutus
- Rankingit

Concept2 SkiErg

Seuraava C2 Legenda?



- Lisää voimaa tasatyöntöön
- Luotettava monitori
- Treenaa kestävyyttä ja voimaa
- Testaus
- Kilpailut
- Kuntoilu
- Kuntoutus

www.skierg.fi
for faster skiing

Myynti ja vuokraus: puh 0207288760, toimisto@finnrowing.com

www.finnrowing.com

heilupooli kasvoi kymmenen yrityksen yhteisöksi. Poolin jäsenyrykset ovat vuosien varrella vaihtuneet. Alkuajoilta on edelleen mukana nykyisen nimellä CWT Kaleva Travel tunnettu Matkatoimisto Kaleva.

Sotilasurheilupoolin jäsenyryksien edustajat ovat tavanneet toisinaan Sotilasurheiluliiton sekä jäsenyryksien järjestämissä tapahtumissa. Poolin venekunta on osallistunut useita kertoja Sulakavan Suursoutuun. Viime aikoina pooli on tutustunut muun muassa Helsingin Energian, Vantaan Energian ja Millogin toimintaan. Pooli on myös vierail-

lut puolustusvoimien joukko-osastoissa ja Rajavartiolaituksen esikunnassa.

Juhani Toukonen toimi usean vuoden ajan poolin yhteyshenkilönä. Hänen jälkeensä yhteyshenkilönä on toiminut Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jari Tepponen.

Tärkeä liiton toiminnalle

Tepponen luonnehtii poolin toimintaa erityisen tärkeäksi liiton toiminnalle.

- Sotilasurheiluliiton toiminta ei olisi näin laajaa ja laadukasta. Poolin jäsenyrykset osoittavat merkit-

tävää yhteiskuntavastuuta mahdollistamalla varusmiesten vapaa-ajan liikunnan. Patrian kanssa olemme toteuttaneet varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeen.

Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut on nimetty pooliin kuuluvien yritysten mukaan. Yritysten mainokset ovat esillä liiton kilpailuissa sekä tapahtumissa. Yritykset saavat käyttöönsä ilmoitustilaa Sotilasurheilu-lehdestä.

- Tarjoamme pooliin kuuluville yrityksille kaiken sen näkyvyyden, mitä Sotilasurheiluliitto voi tarjota.

Yritykset valitsevat sponsoro-

Pyydä edullinen sähkötarjous Keravalta.



KERAVAN
ENERGIA OY

www.keravanenergia.fi

kokoukset • kilpailut • tapahtumat

•• Sotilasurheiluliiton salibandymestaruusturnaus varusmiesten sarja Millog Cup

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat järjestää varusmiesten sarjan salibandymestaruusturnauksen 8.8.2012 Kouvolaan.

Joukkueenjohtajaksi nimetyn henkilökuntaan kuuluvan tulee ilmoittaa joukkueensa, yhteystietonsa ja joukkueensa mahdollisen majoitustarpeen PVAH:lla 23.7.2013 mennessä majuri Juha Jaakkolalle.

Otteluohjelmat laaditaan 26.7.2013 mennessä.

Osanottomaksu 250 euroa. Ilmoittautuneille lähetetään erillinen lasku.

Pitkämatalaiset voivat majoittua Utin liikuntahalliin lattiamajoitukseen edellisenä iltana.

Tiedustelut: majuri Juha Jaakkola p. 0299418342 / 0400553648

•• Sotilasurheiluliiton salibandymestaruusturnaus ikämiesten sarja (yli 40 v) Millog Cup

Lääkintävarikon Urheilijat järjestää Sotilasurheiluliiton salibandymestaruuskilpailut henkilökunnan yli 40-v sarjassa 1.11.2013 Ilmajoella Ilmajoki-hallissa. Osallistumisoikeus on vuonna 1973 syntyneillä ja sitä vanhemmilla.

Ilmoittautuminen PVAH:lla 15.10.2013 mennessä osoitteella: Ari-Pekka Vaismaa/SOTLK ja tiedoksi Ari Antila/SOTLK.

Kilpailuihin otetaan mukaan 8 ensiksi ilmoittautunutta joukkuetta.

Yhteyshenkilön tulee olla PVAH:n käyttäjä. Yhteyshenkilöille lähetetään tarkempia tietoja kilpailujen järjestelyistä.

Ottelujärjestelmä: Pelataan kaksi neljän joukkueen alkulohkoa. Lohkojen kaksi parasta joukkuetta pelaavat mestaruudesta. Turnauksessa pelataan myös sijoitusottelut.

Osanottomaksu 250 euroa/joukkue on maksettava 25.10.2013 mennessä Lääkintävarikon Urheilijoiden tilille EPOP Ilmajoki 507100-218837. Tekstikenttään: SB2013/”joukkueen nimi”.

Majoittuminen: Majoitusjärjestelyt jokainen seura hoitaa itse.

Tarkemmat ohjeet ja tiedot lähetetään ilmoittautuneille joukkueille.

Tiedustelut: Ari-Pekka Vaismaa 0299 580 425 ja Ari Antila 0299 580 411

Turnauksessa noudatetaan SotUL:n salibandymestaruuskilpailujen sääntöjä.

Reserviläisillä mahdollisuus osallistua Sotilasurheiluliiton tenniskisaan

Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailut pidetään jälleen 9-11.8.2013 Vierumäellä. Se ei ole mikään yllätys. Uutena juttuna on se, että reserviläiset voivat ensimmäisen kerran kilpailun historiassa osallistua kisaan.

Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska reserviläisten puolelta tuli kysely, voisivatko he osallistua kilpailuun. Reserviläiset kilpailevat omilla sarjoissaan, kilpailunjohtaja ja liikuntaneuvos Risto H. Luukkanen kertoo.

Reserviurheiluliiton toiminnanjohtaja Risto Tarkiainen on mieleissään, että reserviläiset pääsevät mukaan Sotilasurheiluliiton kilpailuihin.

Olemme aikaisemmin tehneet yhteistyönä Kesäyön marssin ja nyt pääsemme mukaan tenniskilpailuihin. Haluamme tarjota reserviläisille mahdollisimman monipuolista


liikuntaa. Rekrytointi on jo alkanut tenniskilpailuihin ja hyvältä näyttää, Tarkiainen sanoo.

Tarkiainen uskoo, että yhteistyö jatkuu myös tulevaisuudessa.

Ehdottomasti toivon näin. Olemme keskustelleet Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jari Teposen kanssa tulevaisuudesta hiekan, mutta katsotaan ensiksi miten nämä tenniskilpailut sujuvat, Tarkiainen mainitsee.

Reserviläisille on tarjolla kilpailussa kilpa- ja harrastesarja. Molemmilla on lisäksi kaksinta- ja nelinpelit. Tarkempi kilpailukutsu on tämän lehden sivuilla. Lisäksi lisätietoja on reserviläisten omassa lehdessä sekä Reserviläisurheiluliiton verkkopalvelussa osoitteessa: www.resul.fi/kilpailukutsut

Teksti:
Pauliina Luukkanen



Turvatoimi Oy

Kokonaisvaltainen turvallisuussuunnittelu, koulutus ja varusteet yli 30 vuoden kokemuksella

<p>Verkkokauppa http://turvatoimi.mycashflow.fi/</p> <p>Yritys Turvatoimi Markku Huumarsalo Oy Katalantatie 31 13800 Katalina Puh: 044 3100 964</p>	<p>Myymäälä Hallituskatu 22 Hämeenlinna</p> <p>Aukioloajat Ti – Pe 9.30 - 17.30 La 9.00 - 14.00</p> <p>Puh: 044 3100 964</p>
--	---

•• 11. Sotilasurheiluliiton pesäpallomestaruusturnaus

Niinisalon Varuskunnan Urheilijat järjestää 11. Sotilasurheiluliiton pesäpallomestaruusturnauksen Pohjanlinnan pesäpallokentällä Kankaanpäässä 15. - 16.8.2013.

Sotilasurheiluliiton mestaruudet ratkotaan sekä kilpa- että harrastesarjassa. Lisäksi kilpailuun vuoden sotilaspesäpalloliigan tittelistä henkilökohtaisessa taitokilpailussa.

Alustava ohjelma

Torstai 15.8.2013

klo 8 Joukkueenjohtajien kokous (kilpasarja)

klo 9 Vuoden sotilaspesäpalloliiga -kilpailu (2-3 pelaajaa/kilpasarjan joukkue), klo 13 Kilpa- ja harrastesarjan ottelut alkavat

klo 21 päivän ottelut päättyvät

Perjantai 16.8

klo 9 Ottelut jatkuvat

klo 13 Turnauksen päättäminen ja palkintojen jako

Turnauksen osallistumismaksu 150 €/joukkue maksetaan ilmoittautuessa Niinisalon Varuskunnan Urheilijoiden tilille 510615-42482.

Ilmoittautumiset: PVAH/Juha Vartiamäki tai juha.vartiamaki@mil.fi 6.8.2013 mennessä.

Tiedustelut: Juha Vartiamäki, p. 0299 443170 tai 050 5057815.

•• Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailut

Sotilasurheiluliiton 38. tennismestaruuskilpailut järjestetään 7.-11.8.2013 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Varusmiesten sarjat 7.-8.8., henkilökunnan ja reserviläisten sarjat 9.-11.8.

Sarjajako: 1) Valioluokka, saa osallistua STL:n A-luokan pelaajat, 2) A-luokan 2-peli avoin kaikille (pl. varusmiehet), 3) A-luokan 4-peli avoin kaikille (pl. varusmiehet), 4) B-luokan 2-peli x), 5) B-luokan 4-peli x), x) saa osallistua pelaaja, joka ei ole, eikä ole ollut STL:n tasotilastilalla valio, A- eikä B-luokissa eikä edellisvuosien mestaruuskilpailujen B-luokan 2-pelin finaalisissa, 6) Ikämiesten 2-peli. Saa osallistua pelaaja, joka on tänä vuonna täyttänyt tai täyttää 45 v, eikä kuulu STL:n valio- tai A-luokkaan, 7) Ikämiesten 4-peli. Samat rajoitukset kuin sarja 5, 8) Veteraanien 2-peli. Saa osallistua pelaaja, joka tänä vuonna on täyttänyt tai täyttää 60 v, 9) Veteraanien 4-peli. Samat rajoitukset kuin sarja 7, 10) Yliveteraanien 2-peli. Saa osallistua pelaaja, joka on tänä vuonna täyttänyt tai täyttää 70 v, 11) Yliveteraanien 4-peli. Samat rajoitukset kuin sarja 9, 12) Superveteraanit 4-peli. Saa osallistua pelaaja, joka on tänä vuonna täyttänyt tai täyttää 75 v, 13) Naisten 2-peli. Saa osallistua pelaaja, joka on puolustusvoimien tai rajavartiolaitoksen palveluksessa tai on sarjojen 1-12 pelaajien avio-/avopuoliso, 14) Seka 4-peli. Parin saa valita itse, 15) Varusmiehet 2-peli. Kilpasarja: STL:n A, B ja C-luokka, 16) Varusmiehet 2-peli. Harrastelijat: STL:n D-luokka ja luokattomat, 17) Nuoret perheenjäsenet (myös lastenlapset) Sarjat iän ja taitojen mukaan, 18) Reserviläiset kilpasarja 2-peli STL:n A- ja B-luokkalaiset, 19) Reserviläiset kilpasarja 4-peli STL:n A- ja B-luokkalaiset, 20) Reserviläiset harrastajasarja 2-peli STL:n C- ja D-luokkalaiset, 21) Reserviläiset harrastajasarja 4-peli STL:n C- ja D-luokkalaiset ja luokattomat

Kaikki sarjat pyritään pelaamaan ulkokentillä. 4-peleissä parit arvotaan sarjoissa 3, 5, 7, 9, 11 ja 12. Reserviläiset saavat valita 4-peliparinsa etukäteen. Kilpailijat saavat osallistua korkeintaan kahteen sarjaan ja varusmiehet vain sarjoihin 15-16. Kaikki sarjat, pl. varusmiehet, pelataan lohkopeleinä (jokaiselle tulee vähintään kaksi ottelua/sarja). Varusmiessarjat pelataan 7.-8.8. Ottelut alkavat 7.8. klo 10. Henkilökunnan ja reserviläisten sarjat pelataan 9.-11.8. Ottelut alkavat perjantaina 9.8. klo 10:30. Otteluaikat ovat nähtävillä www.tennisopen.fi ma 5.8. klo 12 alkaen. Kilpailujen avajaiset 9.8. klo 10. Rantasauna varattu kilpailijoille 9.8. klo 21 alkaen.

Osanottomaksut kaksinpelistä 30 euroa/hlö ja nelinpelistä 20 euroa/hlö sisältäen käsiohjelman ja kisatarran. Maksetaan Vierumäellä ennen ensimmäistä ottelua.

Sitovat ilmoittautumiset 3.8.2013 mennessä pääsääntöisesti www.tennisopen.fi tai ilmoittautumislomakkeella (www.sotilasurheilu.net tai Risto Luukkaselta). Kirjalliset ilmoittautumiset os: Risto H Luukkanen, Laiduntie 9, 04300 TUUSULA. Arvonta suoritetaan Tuusulassa ilmoittautumisaajan umpeuduttua.

Henkilökunnan ja reserviläisten majoitus ja ruokailu ovat Urheiluopistolla. Hintatäyshoidolla Pihkalassa 76 euroa/vrk ja rivitalossa 84 euroa/vrk sisältäen majoituksen, 2-4 hh , aamupalan, lounaan ja Päivällisen.Varusmiesten majoitus on Hämeen Rykmentissä kasarmitiloissa 6.8. alkaen ja on maksuton. Vierumäellä majoittumisen henkilökunnan hintaan maksaa varusmies itse. Maksut Urheiluopiston vastaanottoon pois lähettäessä. Majoituspyyntö on ehdottomasti ilmoitettava 26.7. mennessä Risto H Luukkaselle; luukkanen.risto@kolumbus.fi tai p. 0400 458565

Tiedustelut liikuntaneuvos Risto H Luukkanen, p 0400 458565.

•• Sotilasurheiluliiton kaukalopallomestaruusturnaus ikämiesten 35 v sarja

Sotilasurheiluliiton kaukalopallomestaruusturnaus ikämiesten 35 v sarjassa Kouvolaan 30.- 31.8.2013

Ilmoittautuminen viimeistään 1.8.2013 mennessä PVAH:llä majuri Juha Jaakkolalle MAASK:lle.

Ilmoituksessa mainittava joukkue ja yhteyshenkilö (PVAH:n käyttäjä ja matkapuhelin).

Osallistumismaksu 350 euroa/joukkue on maksettava 16.8.2012 mennessä Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden tilille: Nordea 157930-117898. Viitteeksi on merkittävä nimellä maksanut joukkue.

Turnauksessa noudatetaan SotUL:n kaukalopallo-mestaruussääntöjä.

Osallistumisoikeus on vuonna 1978 ja sitä aiemmin syntyneillä pelaajilla. Maalivahdille ei ole ikärajoitusta.

Tiedustelut: p. 0299418342 tai 0400 553648 / Jaakkola

•• Sotilasgolf 2013 CWT Finland Oy

XXV Sotilasgolf pelataan Lappeenrannassa Viipurin Golfin Tuosan Golfkentällä 4. - 6.9.2013.

Keskiyöaikana 4.9.2013 klo 8 alkaen varusmiehet, lyöntipeli scr ja hcp

Torstaina 5.9.2013 klo 9.30 kutsuvieraskilpailu, (yhteislähtö) ja klo 13 alkaen joukkuekilpailu, Greensome scr, ilman tasoituksia

Perjantaina 6.9.2013 klo 8 alkaen miehet, A-sarja, hcp -18.0, lyöntipeli scr ja hcp, A-sarjan jälkeen noin klo 10 alkaen miehet, B-sarja, hcp18.1 - 36.0, lyöntipeli hcp. (A- ja B- sarjan lähdöt 1. ja 10. tiiltä), noin klo 12 alkaen seniorit 55 vuotta, pb, noin klo 12.30 naiset, pb ja noin klo 13 alkaen veteraanit 65 vuotta, pb. Lähtöajat tarkentuvat pelaajamäärien mukaan.

Kutsuvieraskilpailun isäntänä on liikuntaneuvos (maj evp) Risto H Luukkanen.

Tasotilastilastissa lyöntipeleissä suurin huomioitava tarkkatoisuus on hcp 36.0. Joukkuekilpailu pelataan varuskuntien urheiluseurojen välisenä greensomepelinä kaksimiehisin joukkuein ilman tasoituksia. Seura voi ilmoittaa useita joukkueita. Joukkueiden kokoonpanot on ilmoitettava ilmoittautumisen yhteydessä ja varmistettava kilpailupäivänä. Joukkueeseen voi kuulua myös senioreita, veteraaneja ja naisia, mutta ei varusmiehiä eikä perheen jäseniä.

Ilmoittautumiset on lähetettävä 15.8.2013 klo 16 mennessä PVAH- sanomalla tai sähköpostilla antti-pekka.kaarna@mil.fi. Ilmoittautumisessa on mainittava etu- ja sukunimi, tarkka hcp, varuskunnan urheiluseura sekä SGL:n alainen kotiseura.

Osallistumismaksut varusmiesten sarja 35 euroa, henkilökohtaiset sarjat 55 euroa (ei lounasta) ja joukkuekilpailu 110 euroa. Osallistumismaksut on maksettava ilmoittautumisen yhteydessä Viipurin Golf Oy:n tilille Nordea IBAN FI34 1091 3007 1037 59 tai paikan päällä Viipurin Golfin caddiemasterille ilmoittautumisen yhteydessä. Osallistumismaksu sisältää green feen lisäksi kärryt ja rangeallot.

Kilpailijoilla on mahdollisuus harjoituskierrokseen 26.8.2012 alkaen. Harjoituskierron edellyttää osallistumista kilpailuun. Lähtöajat harjoituskierrokselle varataan suoraan caddiemasterilta, puh (05) 544 3000. Harjoituskierron maksaa varusmiehitä 20 euroa ja muissa sarjoissa 40 euroa. Harjoituskierron maksetaan caddiemasterille harjoituskierroksen yhteydessä.

Majoittuminen Varusmieskilpailijoille varataan mahdollisuus majoittua 3. - 5.9.2012 väliseksi ajaksi Maasotakoulun Rakuunaeskadroonassa kasarmimajoitukseen. Majoitustarve on ilmoitettava ilmoittautumisen yhteydessä.

Henkilökunta varaa majoituksen itse. Cumulus Lappeenranta tarjoaa kilpailijoille hotellimajoitusta 98 euroa/vrk /2hh standard (eli 49 euroa/henkilö), 120 euroa/vrk/3hh standard ja 88 euroa/vrk/1hh standard . Huonehintaan kuuluu runsas buffet-aamiainen sekä asiakkasruokailu ja uima-altaan käyttö. Huoneet ovat käytössä klo 15 alkaen. Majoitusvaraus on tehtävä 7.8.2013 mennessä. Hotelli Cumulus Lappeenranta sijaitsee kaupungin keskustassa osoitteessa Valtakatu 31, puh. (05) 677 811. Majoitusvarauksista tehtäessä on ilmoitettava tunnus ”Sotilasurheiluliiton golf”.

Ruokailut: Varusmiesten ruokailut varuskunnassa ravintola Rakuunassa 3.9. lounas, päivällinen ja iltapala, 4.9. kaikki ruokailut ja 5.9. aamupala. Varusmiesten ruokailutarve on ilmoitettava ilmoittautumisen yhteydessä.

Henkilökohtaisissa sarjoissa ruokailut ovat kilpailupäivinä kilpailukeskuksessa ilmoittautumisen mukaisesti.

Tiedustelut: Antti- Pekka Kaarna 0299 418176 tai Aki Blom 0299 418106. Lähtöaikoja voi tiedustella caddiemasterilta 29.8. alkaen puh (05) 544 3000 tai katsoa internetistä VG:n sivuilta www.viipurigolf.fi.

•• Sotilasurheiluliiton mestaruusmaraton

Sotilasurheiluliiton maratonjuoksun mestaruuskilpailu juostaan lauantaina 17.8.2013 Helsinki City Maratonin yhteydessä.

Lähtö Olympiastadionin läheisyydessä Mäntymäentien klu 15. Maali Olympiastadionilla.

Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailusarjat: miehet yleinen, 40 v, 45 v, 50 v ja 55 v sekä naiset yleinen, 35 v, 40 v, 45 v, 50 v ja 55 v.

Asiakirjan PEHENKOS ak AJ565/9.1.2013 Työnantajan tuki massaliikuntatapahtumissa mukaisesti hallintoyksiköt päättävät ja tiedottavat, miten henkilöstön osallistumista tapahtumaan tuetaan. Periaatteena on, että ennalta määritettyjä tapahtumia voidaan tukea työnantajan toimesta enintään 50 % osuudella tapahtuman osallistumismaksusta.

Osallistujat itse maksaa osallistumisensa ilmoittautumisvaiheessa. Osallistumisen jälkeen työntekijä täyttää puolustusvoimien asianhallintajärjestelmän (PVAH) lomaketietokannassa olevan lomakkeen ”Lasku henkilökunnan suorittamista menoista”, jonka perusteella hänelle maksetaan todistusta, esimerkiksi ote tulostulostesta, vastaan takautuvasti työnantajan ilmoittama osuus.

Helsinki City Marathonin voi ilmoittautua sähköisellä ilmoittautumisjärjestelmällä internetissä www.helsinkicitymarathon.fi/ilmioittautuminen.

Järjestelmään kirjataan osallistujat sekä puolustusvoimien alennuskoodi, mikä on 8900. Koodi kirjataan ilmoittautumisvaiheessa ensimmäiselle sivulle ja sen perusteella ilmoittautuminen rekisteröity puolustusvoimien sarjaan. Puolustusvoimien erikoishinnat ovat voimassa seuraavasti: 1.5.-10.7.2013 62 euroa ja 11.7.-31.7.2013 90 euroa

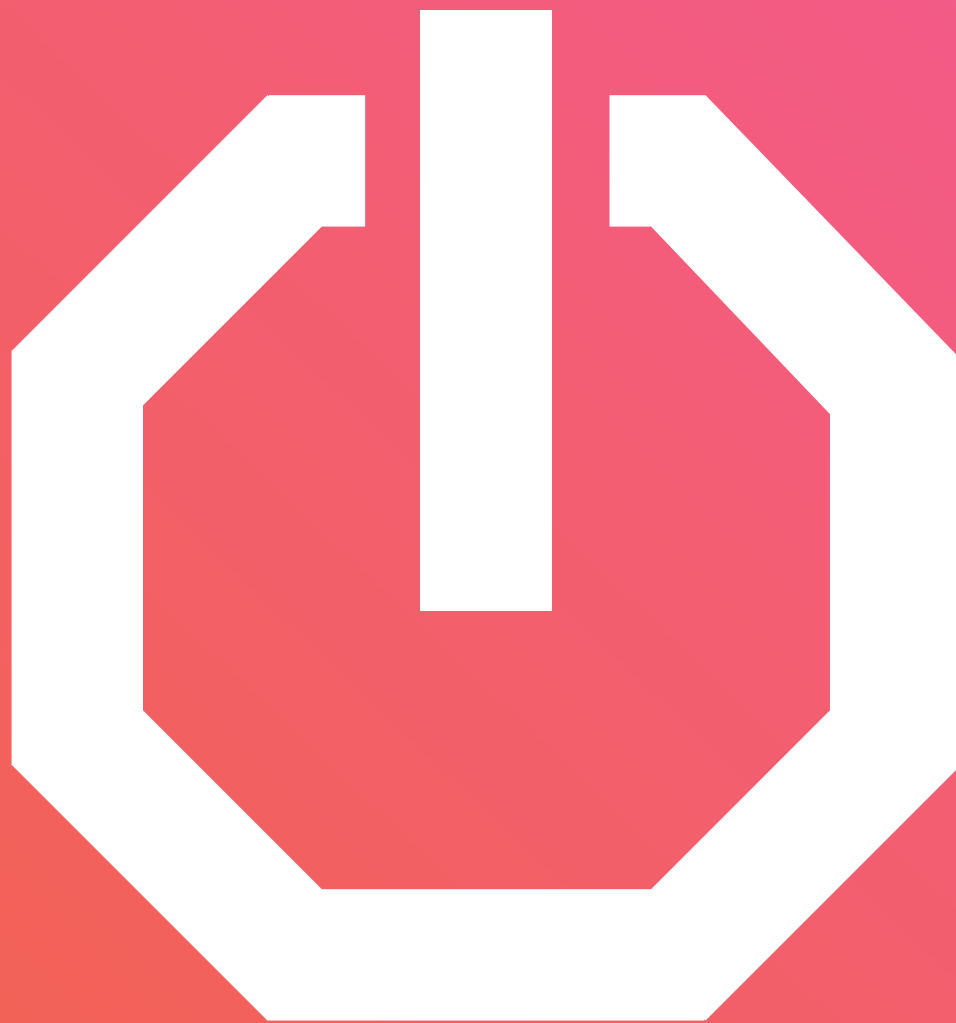
Mikäli osallistujalle halutaan lunastaa peruutusturva (=mahdollisuus siirtää sairauden sattuessa osallistumismaksu lääkärintodistuksella seuraavalle vuodelle), tulee ilmoittautumisen yhteydessä maksaa 5 euron peruutusturvamaksu Lisätietoja tapahtumasta löytyy internetistä www.helsinkicitymarathon.fi.

Huom! Myös Rajavartiolaitoksen palveluksessa olevilla on osallistumisoikeus Sotilasurheiluliiton mestaruusmaratonille.



Sotilasurheilu-lehden ilmeystymisaikataulu

Nro	Ilmestyy	Aineisto
4	11.10.2013	27.9. 2013
5	13.12.2013	29.11. 2013



VALMIUSTILASSA OLEVAN
KODINELEKTRONIIKAN OSUUS KODIN
SÄHKÖNKULUTUKSESTA ON JOPA

3-10%

Kaikki kodinelektroniikka kannattaa sammuttaa virtakytkimestä, kun niitä ei käytä. Esimerkiksi hifi-laitteet saa kerralla pois päältä katkaisijalla varustetun jatkojohdon avulla. Pienillä käytännön teoilla säästämme paitsi energiaa myös rahaa.

Lue lisää vinkkejä ja tee sähkösopimus osoitteessa www.helen.fi



**HELSINGIN
ENERGIA**