



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
32. VUOSIKERTA • NRO 4 • 11.10. 2013



ULTIMATE

on uusin laji

■ Sivut 11

SISÄSIVUILLA



Roope Kangas
golfasi
varusmiesten
mestariksi

■ Sivut 4



Tessa Kakkonen aina kärjessä

■ Sivut 7



Ennakkosuosikki otti omansa

■ Sivut 9



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

Liikunnan lisääminen kaikkien huoleksi

Suomalainen liikuntaväki visioi muutama vuosi sitten kansakuntamme tulevaisuutta siten, että olemme maailman liikkuvien urheilukansa 2020-luvun koettaessa. Tutkimukset uumoilevat kuitenkin juuri päinvastaista huomenta. Terveysliikunnan suosituksen täyttää kokonaisuudessaan vain reilu kymmenesosa 15 - 64-vuotiaista suomalaisista. Vain puolet lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Viidesosa eläkeikäisistä ei liiku viikoittain lainkaan.

Suomalaiset liikuntavaikuttajat olivatkin totisen haasteen edessä, kun he kokoontuivat ensimmäiseen kansalliseen liikuntafoorumiinsa Vierumäelle syyskuun 22. ja 23. päivänä. Heidän piti löytää puheenvuoroissaan ja keskusteluissaan ratkaisuja suomalaisten liikuntavajeen täyttämiseksi. Ratkaisuksi löytyi seuraavan hallituksen hallitusohjelmaan kirjattava liikuntapolitiininen selonteko.

Selonteko pakottaa valmistelijat ja päättäjät pohtimaan kokonaisvaltaisesti ja perusteellisesti liikunnan yhteiskunnallista merkitystä, mutta selonteon pitäisi johtaa konkreettisiin toimenpiteisiin suomalaisten liikuttamiseksi.

Nykyisen hallituksen hallitusohjelmassa on jo liikunnan edistämisen kannalta erittäin hyviä kannanottoja. Ohjelman koulutus-, tiede- ja kulttuuripolitiikan osiossa hallitus kertoo edistävänsä koko elämänsämittaista liikunnallista elämäntapaa tavoitteenaan erityisesti liikkujien määrän ja osallisuuden lisääminen.

"Selvitetään syyt liikunnallisesta elämäntavasta

syrytymiseen ja luodaan edellytyksiä, joilla liikuntaa voidaan eri väestöryhmissä lisätä.

Parannetaan arki liikunnan mahdollisuuksia yhdyskuntarakennetta kehittämällä ja laajoja käyttäjäryhmiä palvelevien liikuntapaikkojen esteettömyyttä lisäämällä.

Harrastusmahdollisuuksien tasa-arvoon erityisesti lasten ja nuorten osalta kiinnitetään erityistä huomiota.

Liikkuvaa koulua -ohjelmaa jatketaan.

Huolehditaan opiskelijaliikunnasta.

Työyhteisöliikunnan hyviä käytäntöjä juurrutetaan pysyviksi ja kannustaviksi työelämän toiminnoiksi.

Hallitus korostaa suomalaisen liikuntakulttuurin moniarvoisuutta ja keskinäistä kunnioitusta sekä sen roolia maahanmuuttajien kotoutumisessa.

Jatketaan maahanmuuttajien kotouttamista liikunnan avulla kehittämishojelman esityksiä huomioimalla.

Edistetään matalan kynnyksen seuratoiminnan kehittämistä ja toimenpiteitä, joilla seura- ja kansalais-toimintaa voidaan entistä paremmin paikallisesti tukea.

Liikuntalain uudistamisella edistetään koko liikuntajärjestelmän rakennemuutosta.

Turvataan eettisesti kestävä, yhdenvertainen ja moniarvoisen huippu-urheilun toimintaedellytykset, mukaan lukien vammaisurheilu, ja mahdollistetaan urheilijan urapolku."

Hallitusohjelman keskeinen haaste on ohjelman

toteuttaminen. Vaikka liki jokaisesta liikuntaa koskevasta kirjauksesta on johdettavissa sen toteuttaja, jotkut kirjaukset herättävät pohdintoja, kukahan tuon toimenpiteen toteuttaa. Liikkujien määrän ja osallisuuden lisääminen vaatii toimia jo kaikilta suomalaisen yhteiskunnan toimijoilta, mutta tuskinpa kirjaus edes tavoittaa muita kuin liikunnan kanssa jollain tavalla tekemisissä olevia.

Kansallisessa liikuntafoorumissa pohdintojen ytimeen osui elinkeinoministeri Jan Vapaavuori kysyessään kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäen ja valtioneuvoston kanslian valtiosihteeri Olli-Pekka Heinosen puheenvuorojen jälkeen, puhumeko oikealle porukalle. Vapaavuori oli tehnyt aloitteen foorumin järjestämisestä toimiessaan valtion liikuntaneuvoston puheenjohtajana, mutta nyt ministerinä hän jo varmasti näki tarvetta laajempaan yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Vapaavuoren kysymykseen on helppo yhtyä. Pääosa liikuntafoorumiin osallistuneista henkilöistä edusti jotain urheilu- ja liikuntamuotoa. He olivat tulleet paikalle luotaamaan laajaa ja järjestönsä tulevaisuutta, eivätkä etsimään ratkaisuja suomalaisten liikkumattomuuteen. Liikunnan yhteiskunnallista rahoituksesta palkansaavien henkilöiden ajatuksissa keskeisellä sijalla saattoi olla huoli henkilökohtaisesta tulevaisuudesta.

Kansallisella liikuntafoorumilla on paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa, mutta osallistujiksi pitää saada ne, joilla on tosiasialliset mahdollisuudet ja tahto saada suomalaiset liikkumaan ny-

kyistä ahkerammin. Liikuntajärjestöjen toiminta tavoittaa sadasta aikuisikäisestä suomalaisesta vain seitsemän. Toisissa sadasta aikuisikäisestä suomalaisesta käy 69. Työpaikkojen mahdollisuus vaikuttaa suomalaisten liikunnallisuuteen on kymmenkertainen liikuntajärjestöihin verrattuna.

Valtio on osoittanut vuoden 2013 budjetissaan veikkausvoittovaroja liikunnalle 152 miljoonaa euroa. Mikäli työnantajat tukisivat jokaisen työtä tekevän henkilön liikkumista verottajan kohtuullisesti arvioimalla summa eli 400 eurolla vuosittain, liikunnan edistämiseen käytetty rahasumma olisi 994 miljoonaa euroa. Työnantajien kannustin olisi kuusinkertainen valtion liikuntabudjettiin verrattuna.

Suomalaisista yrityksistä löytyy monia esimerkiksi kelpaavia tarinoita työntekijöiden liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Kansallinen liikuntafoorumi olisi hyvä tilaisuus esitellä ja jakaa tarinoita muille toteutettavaksi. Esimerkin voima on edelleen suuri.

Liikuntaväen keskinäiset pohdinnat edistävät suomalaisten liikkumista kovin vähän. Liikuntaväki ei pysty yksin torjumaan liikkumattomuuden aiheuttamaan kansantaloudellista uhkaa. Liikunnan lisääminen pitää saada kaikkien suomalaisten yhteisöjen huoleksi ja ennen muuta jokaisen suomalaisen vastuulle. Liikunnan edistämiseksi liikuntaväen kannattaa ehdottomasti kuunnella muiden mielipiteitä, eikä pitää itseään aina liikunnan parhaina asiantuntijoina.



puheenjohtaja

TIMO
KAKKOLA

Lopeta liikkumattomuus

Olemme viime aikoina useasta eri suunnasta saaneet kuulla, että kansanterveyden kannalta fyysisen aktiivisuuden edistämistä oleellisempaa on liikkumattomuuden vähentäminen. Tämän on todennut mm. UKK-instituutin tutkimusprofessori Tommi Vasakari tutkimusryhmineen (mm. UKK-instituutin terveysliikuntauutiset 2011).

UKK-instituutin julkaisussa todetaan, että vain pieni osa suomalaisista liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti vähintään kaksi ja puoli tuntia reipasta kestävyysliikuntaa viikossa. Se, että liikkuu vähän, on toki haitallista, mutta suurempa haasteena on kuitenkin liikkumattomuus - istuminen.

Istumisen haitallisuus perustuu istumisen yleisyyteen ja jatkuvuuteen sekä sen sairauksia lisääviin vaikutuksiin. Istuminen on tärkeä lihomis-

ta edistävä tekijä. Suomessa 46 prosenttia naisista ja 51 prosenttia miehistä istuu päivittäin vähintään kuusi tuntia.

Tutkimuksissa on todettu, että istumisajan vähentäminen ja seisoen tehtävien toimintojen lisääminen ehkäisee lihomista ja auttaa laihdutusta tehokkaammin kuin liikuntaharjoittelu. Jo pelkkä istumista katkoviin taukojen lisääminen vähentää haitallisia vaikutuksia, vaikka istumisaika ei lyhenisiäkään. Mikäli haluaa pysyä terveenä, tulee vähentää istumista ja lisätä seisaaltaan tapahtuvia toimintoja.

Hyvin suuri osa puolustusvoimien henkilökunnasta tekee toimistotyötä. Olemme siis sidottuja toimistopöytäme ääreen tai neuvotteluhuoneen tuoliin. Emme voi vähentää istumista. Vai voimmeko?

Viime viikonlopun Iltalehdessä oli oiva artikkeli, joka antoi vinkkejä tähän haasteeseen. Toimistotyötä tekevä voisi siirtyä tekemään työtään seisaaltaan. Tämä kuitenkin vaatisi erikoispöydän hankkimista ja mahdollisesti erilaista toimistohuonekalustusta. Kuulostaa kalliilta. Seisoon tehty toimistotyö ei myöskään sovellu kaikkiin töihin. Jotta voimme vähentää istumista, on oltava kekseliäs ja noudatettava ennen kaikkea itseänsä. Voit pakottaa itsesi nousemaan tuoliltasi päivän mittaa, esimerkiksi puolen tunnin välein. Voit vaikkapa puhua puhelusi seisaaltaan. Lue paperit seisten. Tulostinjärjestelmäme pakottaa kävelemään tulosten haakuun, mutta voit vaikkapa noutaa tulostettavat paperit siitä kauemmalta tulostimelta. Käytä portaita hissien sijaan. Entäpä jos työpaikassasi juotaisiin taukokahvit seisten?

Yksi tapa osallistua tähän tärkeään kansanterveysystöhön on osallistua liikkumattomuuden haittoista ja liikkumisen hyödyistä tehtävään tutkimukseen. Maavoimien Materiaalilaitoksen Esikunta näyttää tässä suhteessa mallia. Toistasataa esikunnan henkilöä kulkee viikon liikunta-aktiivisuusmittari vyöllä osallistuen UKK-instituutin tutkimukseen. Tuloksena saadaan tärkeää dataa tutkijoille liikkumisesta ja liikkumattomuudesta. Samalla osallistujia saa tarkan kuvauksen omasta liikunta-aktiivisuudestaan ja palautetta liikkumattomuuden torjuntaan.

Materiaalilaitoksen Esikunta on antanut myös muille Tampereen joukoille mahdollisuuden osallistua tutkimukseen. Laitanpa siis minäkin mittarin vyölle!



KANNEN KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN

Sosiaalisena pelinä Ultimate sopii hyvin varusmiesten liikuntakerhojen lajiksi.

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 Hilska 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

Urheilukomppania vahvistaa Santahaminaa

Santahamina tulee vahvistumaan, kun Urheilukomppania palaa takaisin saarelle osaksi Kaartin Jääkäri-rykmenttiä.

Urheilukoulutus tulee antamaan positiivista liikunnan kehittämistä myös muille varusmiehille, vaikka päätehtävä tulee olemaan edelleen sodan ajan joukkojen tuottaminen ja kehittäminen, vahvasti Uudenmaan Jääkäripataljoonan komentaja, everstiluutnantti Jukka Jokinen.

Ensi vuonna tänne tulee jo urheilijoita. Yhteistyötä suunnitellaan kovasti Pääesikunnan ja lajiliittojen kanssa. Otamme urheilijat lämpimästi vastaan.

UudJP:n komentaja kertoi asioista Urheilukomppanian perinneyhdistyksen 40-vuotisjuhlatilaisuudessa Santahaminassa, jossa pääosan vierasta muodostivat vuonna 1973 Urheilukomppanian palvelukseen astuneet urheilijat. Mukana tilaisuudessa oli myös silloisen Urheilukomppanian sotilashenkilöstöä ja valmentajia.

Paikalla tilaisuudessa oli komppaniassa sotilaskouluttajan tehtävissä palveluttu kersantti Tapio Kantanen. Estejuoksun olympiamitalisti myhäili tyytyväisenä Urheilukomppanian paluusta takaisin Santahaminaan.

Täältä ja lähialueelta löytyy harjoituspaikkoja eri lajeille. Jo pelkästään niitä tarjoaa myös Santahamina, jossa on urheilukenttään päällystetty. Lajiliittojen valmentajat ovat myös lähellä ja tarvittaessa antamassa oppia.

Koripalloryhmässä harjoitelleet ja palveluksensa suorittaneet Erkki Saaristo ja Seppo Hakonen olivat myös erittäin tyytyväisiä urheilijoiden paluusta takaisin Santahaminaan.

Pääkaupungin alueelta on mahdollisuus saada tarvittaessa hyvää apua valmentajilta ja jopa päävalmentajalta omien valmentajien lisäksi. Lisäksi alueelta on löydetävissä hyviä harjoitustiloja iltalomenkin aikana, kaksikko pohti tu-

levia.

Niiden myötä hyvät harjoitukset lisäävät varmasti kehittymistä. Turvallisuusksymyksetkin tulevat hyvin esiin, kun jatkossa ei tarvitse käyttää pitkiä matkoja eikä aikoja harjoitteluvapaisiin, kaksikko vahvisti.

Kaikkiaan lähes 40-vuoden tauon jälkeen toisiaan tavanneet "entiset" urheilijat olivat varsin tyytyväisiä päivän antiin. Sen aikana tutustuttiin myös uusia rakennuksia saaneeseen saareen. Rantasaunalla tilaisuuden päätteeksi kaikki osallistujat myhäilivät tyytyväisinä tulemaan suunniteltuaan. Mukana oli runsaasti arvokisoiden kävijöitä ja Suomen mestareita ja muita mitaleja eri lajeista.

Santahaminassa ei ollut mitään vikaa. Kaikki meni hyvin, painonostaja Herbert Ståhlström kehui.

TEKSTI:

MATTI SOISALO

(ENTINEN VALMENTAJA)

Ampumasuunnistajille kahdeksan MM-mitalia

Suomalaiset ampumasuunnistajat menestyivät hyvin ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuskilpailuissa. Ruotsin Anderstorpissa elokuun puolivälissä järjestetyistä kilpailuista suomalaiset toivat tuliaisinaan viisi henkilökohtaista ja kolme viestikisan mitalia.

Henkilökohtaisista mitalista kaksi matkasi Mikko Hölsön ennestäänkin näyttävään palkintokokoelmaan. Hölsö voitti pikamatkan mestaruuden ja oli normaalimatalla toinen. Yhden henkilökohtaisen mitalin vauhtiin ylsivät Antti Iivari, Juha Tolonen ja Eevamari Rauhamäki. Iivari sijoittui miesten pikamatkalla, Tolonen miesten normaalimatalla ja Rauhamäki naisten pikamatkalla kolmanneksi.

Suomen miesten ykkösjoukkue Mikko Viitamäki, Antti Iivari ja Mikko Hölsö voitti miesten viestikisamestaruuden. Kakkosjoukkue Jarno Kallio-Könnö, Juha Tolonen ja Jouni Heinonen oli kolmas. Meri Louhisolan ja Eevamari Rauhamäen muodostama joukkue oli toinen naisten viestikisassa.

Kisat sujuivat odotettua paremmin

- Kisat menivät yläkanttiin. Joukkueemme onnistui tosi hyvin, vuoden alusta ampumasuunnistuksen lajihohtajana toiminut majuri Kalle Virtanen myhäilee tyytyväisenä.

Virtasen mukaan tietä menestyksen avitti se, että Suomi sai jälkeille lähes parhaan mahdollisen joukkueen.

- Muutama hyvä nainen joutui jäämään kisoista pois perhe- ja opiskelusyistä.

Suomen menestysjoukkueeseen kuului kokeneita kisaajia ja pari uutta, jotka ovat vasta toista vuotta lajin parissa.



Mikko Hölsö sai jälleen kerran nousta korkeimmalle palkintopallille ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuskisoissa. Ruotsin Johan Eklöv sijoittui toiseksi ja Antti Iivari kolmanneksi miesten pikamatkan kilpailussa.

Ampumasuunnistus vei mukanaan

Virtanen on harrastanut nuoruudessaan lähtien monipuolisesti kaikkia kestävyysurheilulajeja. Hänen ykköslajinsa on ollut suunnistus. Palvelus puolustusvoimien upseerina sai hänen kokeilemaan myös ampumasuunnistusta.

- Koin ampumasuunnistuksen monipuoliseksi harrastukseksi, jossa mitataan osaamista suunnistuksessa, ammunassa ja juoksuvoimassa. Mielenkiintoinen harrastus vei yhtenä lajina mukaansa.

Ampumasuunnistuksen maajoukkue toimintaan Virtanen päätyi kymmenen vuotta sitten entisen lajihohtajan ja nykyisen Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja Timo Kakkolan myötävaikutuksella.

- Kakkolan kanssa olemme tehneet tiivistä yhteistyötä lajin parissa kymmenkunta vuotta.

Ampumasuunnistus on pysynyt harvojen kansallisuksien harrastuksena. Lajin maailmanmestaruuskisoihin osallistuu alle kymmenen maajoukkueen. Viikkainta toiminta on Ruotsissa ja Suomessa.

- Kansainväliseen lajiliittoon kuuluu kymmenen maata. Näkyvät perheen kasvamisesta suuntaan on olemassa. Uskon lajin kansainväliseen kasvuun. Saksa on uutena maana järjestämässä maailmanmestaruuskilpailut ensi vuonna. Toivon mukaan Norjakin on palaamassa mukaan kansainvälisen liiton toimintaan. Joitain merkkejä siitä on jo olemassa.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
MIKKO REITTI

- Joukkueen uudet jäsenet ovat lahjakkaita Pohjanmaan poikia. Iivari on suunnistaja. Viitamäki harrastaa päälajinaan ampumahiihtoa.

Siviilien määrä kasvaa koko ajan

Virtasen mukaan kaksikossa on lajin tulevaisuuden kannalta hyvää myös se, että maajoukkueeseen nousee entistä enemmän siviilejä.

- Iivari valmistuu luokanopettajaksi. Viitamäki opiskelee Tampereella diplomi-insinööriksi.

Ampumasuunnistuksen lajiliittona toimiva Sotilasurheiluliitto on viime vuosin pyrkinyt laajentamaan lajia juuri siviilien keskuuteen.

- Vielä vuosikymmen sitten ampumasuunnistus oli pelkästään sotilaiden laji.

Ampumasuunnistuksen muuttuminen myös siviilien lajiksi näkyy myös siinä, että kilpailuihin osallistuu aiempaa enemmän nuoria.

- Nuorten sarjoissa oli ilahduttavan paljon osallistujia keväällä Ylistarossa järjestetyissä Suomen mestaruuskisoissa.

Siviiliseurat ovat myös ryhtyneet järjestämään ampumasuunnistuskilpailuja.

- Olemme kierrättäneet Suomen mestaruuskilpailuja niin, että siviiliseurat ja siviilit ovat päässeet niitäkin järjestämään.

Virtanen sanoo, että kilpailujen

vieminen uusille paikkakunnille mahdollista sen, että uudet ihmiset tutustuvat lajiin ja ryhtyvät harrastamaan sitä.

- Tänä vuonna kilpailimme Ylistarossa. Ensi keväänä kilpailemme Loviisassa.

Ampumasuunnistuskilpailuja järjestävät myös reserviläisjärjestöt.

- He tukevat lajin eteenpäinviemistä.

Sotilasurheiluliiton lajivalikoimaan sopiva laji

Virtanen ei pidä ajankohtaisena pohdintoja ampumasuunnistuksen siirtämistä Sotilasurheiluliitosta jonkin muun liiton lajiksi.

- Ampumasuunnistus istuu hyvin Sotilasurheiluliiton lajivalikoimaan. Koen, että ampumasuunnistus on sotilastaitoja kunnioittava laji.

Sotilasurheiluliiton pääkohde-ryhmiä ovat varusmiehet ja henkilökuunta. Pääosa liiton resursseista kohdistuu näiden ryhmien liikuttamiseen.

- Resurssit ovat aika kapeat ampumasuunnistuksessa, mutta mielestäni raha ei aina ratkaise kaikkea. Enemmänkin kysymys on tahdosta ja halusta tehdä asioita. Talloillakin saadaan hyvää tulosta aikaiseksi, niin urheilussa kuin muusakin toiminnassa.

Kalle Virtasella riittää puuhaa

Ampumasuunnistuksen lajihohtajana toimiva Kalle Virtanen on mies, joka ei osaa olla jouten. Työkseen majuri Virtanen johtaa Länsi-Suomen huoltorykmentin varasto-osastoa. Osaston toimipisteet sijaitsevat ympäri läntistä Suomea, joten matkapäiviä kertyy vuodessa reippaasti. Iltaisin ja viikonloppuisin Virtanen suuntaa Hämeenlinnan Suunnistajien tapahtumiin ja kilpailuihin, harrastaa itse tai osallistuu Hämeenlinnan kunnallispolitiikkaan. Hoidettavan on myös Loimaalla sijaitseva maa- ja metsätila.

- Olen henkilö, jolla pitää olla koko ajan tekemistä. Minulle on

hyväksi, että on useampia erilaisia tehtäviä, jotka täydentävät toisiaan. Aikaa riittää kullekin tehtävälle, kun priorisoi tehtävät tilanteen mukaiseen tärkeysjärjestykseen, Virtanen luonnehtii itseään.

Hämeenlinnan Suunnistajien puheenjohtajana Virtanen on toiminut seitsemän vuotta. Neljättä vuotta hän huolehtii puheenjohtajan tehtävien ohella seuransa nuorisopäällikön tehtävistä.

- Olemme saaneet nuorisotoiminnan hyvään kasvuun. Meillä on liiki viisikymmentä kilpailuissa käyvää junioria.

Suunnistajien nuoret ovat myös



Majuri Kalle Virtanen työskentelee Länsi-Suomen huoltorykmentissä varasto-osaston päällikkönä. Hänen työpiirensä on Hämeenlinnassa, mutta työ vie hänet monasti eri puolille läntistä Suomea.

Suunnistajissa. Viime kunnallisvaaleissa hän oli ehdokkaana Hämeenlinnan kaupunginvaltuustoon. Sata ääntä eivät aivan riittäneet valtuustoon, mutta jäsenyys lasten ja nuorten lautakunnassa äänillä heltisi.

- Lapsiin ja nuoriin panostaminen on minulle luontainen vaihtoehto. Lapset ja nuoret ovat tulevaisuuden rakentajia. Turvaamme tulevaisuutemme, kun hoidamme heidän asiansa hyvin.

Virtanen kokee lautakunnassa toimimisen tärkeäksi asiaksi.

- Voimme antaa suuntaviivoja ja ohjata kunnallista toimintaa siihen suuntaan, että lapsille luodaan harrastusmahdollisuuksia erilaisin keinoin.

Hämeenlinnan kunnallispolitiikassa käytettävää elämäntapaohjelmaa Virtanen pitää hyvänä.

- Lautakunnallemme kuuluvat asiat raskauden toteamisesta siihen saakka, kun ihminen on 29-vuotias. Nuorisotakuun perään katsominen on tärkeää. Mittarin on vailla työtä ja koulutusta olevien määrää.

Nuorten tukeminen voi Virtasen mukaan päätyä, kun nuori valmistuu ammattiin ja saa töitä.

- Kun nuori on leivän syrjässä kiinni, voimme katsoa hänen aikuis-tuneen, Kalle Virtanen sanoo.

TEKSTI JA KUVAT:
KEIJO SUOMALAINEN



Siviilissä Kalle Virtanen on omistautunut lasten ja nuorten asioiden edistämiseen.

voittaneet viestisuunnistuksessa Suomen mestaruuden sekä ylittäneet nuorten Jukolassa kymmenen parhaan joukkoon.

Nuoren Suomen sinettiseuratunnuksen Suunnistajat sai vuonna 2011.

Lapsille ja nuorille pitää tarjota mahdollisuus harrastaa

Nuorten toiminnassa Virtanen kokee tärkeimmäksi asiaksi sen, että nuorille luodaan mahdollisuuksia harrastaa.

- Seurassa pitää tehdä suunnitel-

mallista työtä, jos haluamme menestyä tai antaa nuorille harrastusmahdollisuuksia. Aloitimme systemaattisen ympärivuotisen harjoittelun mahdollistamisen kuusi - seitsemän vuotta sitten. Seuramme junioreilla on kahdesta neljään johdettua harjoitusta ympäri vuoden. Tähän pääsemiseksi meidän on pitänyt löytää vapaaehtoisia valmentajia, ohjaajia ja harjoitusten pitäjiä sekä järjestää heille koulutusta.

Kilpailullisin tavoitein toimivan seuran on Virtasen mielestä hyvä tarjota nuorille harrastusmahdollisuuksia, jotta jokaisella nuorilla

olisi vähintään yksi harrastus. Hän muistuttaa, että harrastukset estävät tehokkaasti nuorten syrjäytymistä.

- Seuramme haluaa menestyä kilpailullisesti, mutta harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen lapsille on asetettu toimintamme painopisteeksi. Suunnistus on halpa harrastus ja siksi hyvä harrastusvaihtoehto monelle lapselle ja nuorelle.

Lapset ja nuoret ovat tulevaisuuden rakentajia

Virtanen ei toimi lasten ja nuorten hyväksi pelkästään Hämeenlinnan

Roope Kangas golfasi varusmiesten mestariksi

Kuopion Varuskunnan Urheilijoiden Roope Kangas voitti vakuutavasti varusmiesten golfmestaruuden Viipurin Golfin haastavalla Tuosan kentällä syyskuun alussa. Kangas kiersi Lappeenrannassa Saimaan rantoja polveilevan kentän 73 lyönnillä eli yhden lyönnin yli kentän ihannetuloksen.

Toiseksi sijoittui kolme lyöntiä Kangasta huonommalla tuloksella Haminan Varuskunnan Urheilijoiden Panu Kosonen. Pronssille golfasi Upinniemen Timo Vesala.

Karjalan Lennostossa kokelaana palveleva 21-vuotias Roope Kangas on juniorisarjoissa runsaasti menestystä niittänyt golfari.

- Parhaita saavutuksiani on alle kahdeksantoistavuotiaiden Suomen mestaruudet niin reikä- kuin lyöntipelissäkin. Olen ollut myös paras amatööri Finnish Openissa. Ruotsin kovatasoisessa Scandia Youth Openissa olen ollut toinen. Miesten maajoukkue-edustuksiakin on takana muutamia, Roope Kangas kertoo.

Varusmiespalvelus pääosassa

Oululaista golfseuraa Virpiniemi Golfia edustavan Kankaan pelit ovat jääneet vähiin kuluvalle kaudella.

- Pääpaino on nyt varusmiespal-

veluksen suorittamisessa kunnia-kaasti loppuun. Kävin Reserviupseerikoulun ja olen saanut ilmavoimien kansainvälisen valmiusjoukkokoulutuksen.

Tampereella nykyään asustava Kangas on pelannut tosissaan golfia jo yli kymmenen vuotta, joten pieni tauko kilpagolfista varusmiespalvelun aikana on ymmärrettävä ratkaisu.

- Ennen golf vei ihan kaiken ajan. Tällä kaudella takana ei taida olla kuin viitisentoista kierrosta.

- Tuosan kenttä sopii silmään ihan hyvin, sillä olen treenannut samantyyppisillä kentillä paljon. Lisäksi olen pelannut täällä kisoja useammankin kerran.

- Tänäpäni pelini parasta antia olivat kaikki kentän neljä par 3 väylää, joilla kaikilla tein birdien. Ainoa moka tuli viimeisellä par nelosella, jossa tein vajaan jääneen lähestymislyönnin ja kolmen putin myötä tuplabogeyn, Kangas sanoo.

Tavoitteena lääkäriopinnot Oulussa

Roope Kankaan varusmiespalvelus päättyi joulun alusviikolla. Sen jälkeiset suunnitelmat ovat pikkuhiljaa selkiytymässä hänelle.

- Opiskelupaikan saaminen Oulun yliopiston lääketieteellisestä tie-



dekunnasta on ykköstarvoiteenani. Molemmat vanhempani ovat lääkäreitä, joten ala kiinnostaa jo senkin takia.

- Golfkin kiinnostaa. Nälkä on kasvanut väli vuoden aikana. Aion treenata talven hyvin Tampereella ja tehdä paluun kisakentille ensi kesänä. Katsotaan nyt miten homma lähtee pelaamaan ja mille tasolle pääsen, Roope Kangas miettii.

Antti-Pekka Kaarna henkilökunnan paras

Henkilökunnan A-sarjan mestariksi pelasi kisojen puuhemies Antti-Pekka Kaarna Lappeenrannan Varuskunnan Urheilijoista. Hän on Viipurin Golfin kapteeni ja entinen pro.

Kaarna otti ratkaisevan kaulan pahimpiin kilpailijoihinsa ensim-

mäisen yhdeksikön aikana, josta hän pelasi vain yhden lyönnin yli ihannetuloksen. Sisääntulossa Kaarnan peli hieman tökki ja hän pelasi ne seitsemän yli ihannetuloksen.

Hopealle pelasi Ari Koivuaho vain lyönnin Kaarnalle hävinneenä ja pronssille edellisen vuoden mestari Sören Isaksson kaksi lyöntiä Kaarna jäljessä.




Roope Kangas on pitänyt varusmiespalveluksen takia väli vuotta golfista. Paluu kilpagolfiin pariin toteutuu ensi kesänä.

Roope Kankaan swingi on hionnut vuosien ja tuhansien harjoitustuntien myötä näyttävän letkeäksi.

Joukkuekilpailussa Dragsvik Idrottaren pari Sören Isaksson/Hari Marjala voitti ensimmäisellä uusintareillä järjestävän seuran parin Antti-Pekka Kaarna/Vesa Tirkkonen.

Ensi vuonna Sotilasgolf pelataan 26:n kerran Turun seudulla ja järjestelyistä vastaa Turun Varuskunnan Urheilijat.

TEKSTI JA KUVAT: JARI TEPPONEN.




VICTORINOX


VOITTAMATON

VICTORINOX SWISS TOOL MILITARY

RAKENNA OMA TYÖKALUSI ERIKOISHINTAAN KOODILLA URHEILIJALLE -25% TILAA OMASI!



YHTEISTYÖSSÄ



SUOMEN SOTILASURHEILULIITTO

VICTORINOX SWISS TOOL ON SUOMEN PUOLUSTUSVOIMIEN KÄYTTÄMÄ MONITOIMITYÖKALU

VOITTAMATON.COM

MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE



Kutsuntaikaiset nuoret saivat tietoa MarsMars.fi-palvelusta Vihdissä 21. päivänä elokuuta järjestetyissä kutsunnoissa.

Tulevat varusmiehet inttikuntoon MarsMars.fi-palvelulla

Puolustusvoimat tarjoaa tammikuussa 2014 varusmiespalveluksensa aloittaville nuorille uuden sosiaalisen median liikuntapalvelun. MarsMars.fi-palvelun tavoitteena on motivoida nuoria lisäämään liikunta-aktiivisuuttaan sekä ylläpitämään ja kehittämään fyysistä kuntoaan ennen varusmiespalveluksen alkamista.

Salasanat MarsMars.fi-palveluun jaetaan tammikuussa 2014 palveluksensa aloittaville nuorille joukko-osastojen lähettämässä alokaskirjeissä.

Palvelu on tarkoitettu kaikenkuntoisille ja -tasoisille nuorille. Hyvä fyysinen kunto edesauttaa varusmiespalveluksen aloittamista sekä vähentää tuki- ja liikuntaelävammojen sekä palveluksen keskeyttämisen riskiä.

Puolustusvoimat käynnisti MarsMars.fi-palvelun pilottiyhteistyön yhteisöpalvelu HeiaHeian kanssa jo vuonna 2011. Pilotin tarkoituksena oli edistää kutsuntaikäisten omaehtoista liikuntaa ennen varusmiespalvelusta oman tason ja tavoitteiden mukaisella ”kolmessa kuukaudessa inttikuntoon” -ohjelmalla.

Pilotista saadut kokemukset sekä tutkimustulokset tukivat laajempaa käyttöönottoa. Palvelu otettiin valtakunnalliseen käyttöön syyskuun 2013 kutsunnoista alkaen.

- Puolustusvoimat tutki pilotin aikana palvelun vaikuttavuutta. Tote-

simme, että 60 prosenttia palvelun käyttöön ottaneista lisäsi liikunta-aktiivisuuttaan, puolustusvoimien liikuntapäällikkö everstiluutnantti Matti Santtila sanoo.

MarsMars.fi-palvelun liikuntakäyttämiskyselyn voi tehdä rekisteröitymättä palveluun. Kyselyn perusteella palvelu antaa automaattisesti vastaajalle kuntoarvion.

Salasanan avulla voi ottaa käyttöön henkilökohtaisen kunto-ohjelman ja rekisteröityä liikuntapalveluun. Rekisteröityneet palvelun käyttäjät voivat muokata kunto-ohjelmaansa, tallentaa omia liikuntasuorituksiaan sekä jakaa tietojaan, virtuaalisia kannusteita ja kommentteja muille palveluun rekisteröityneille.

MarsMars.fi-palvelun kehittäminen perustuu Siilasmaan asevelvolisuustyöryhmän suosituksiin. Sosiaalisen median liikuntapalvelun avulla halutaan madaltaa nuorten liikunnan harrastamisen kynnystä. Suoritusten kirjaaminen ja omien tavoitteiden asettaminen sekä vertaisten kannustus innostavat säännölliseen liikkumiseen.

Liikuntapalvelun käyttöä voi jatkaa maksuttomasti myös varusmiespalveluksen jälkeen.

Testaa kuntosi palvelussa: www.marsmars.fi

TEKSTI JA KUVA: KAI PIHLAINEN

Kaartin varusmiehet voittivat salibandymestaruuden

Kaartin Jääkäriyrykmentin varusmiehistä koottu Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden joukkue ei ehtinyt harjoittelemaan joukkueena pelaamista ennen Kouvolassa elokuun alussa järjestettyä varusmiesten salibandyturnausta, mutta silti joukkue pelasi tiivistä, kurinalaista ja juonikasta peliä ja voitti turnauksen.

Joukkueen johtajana toiminut luutnantti Hannu Hokkanen oli painottanut pelaajilleen ennen turnausta erityisesti joukkueena pelaamista, ja Kaartin jääkärit ottivat johtajansa neuvot tosissaan.

Helsingiläiset kaatoivat loppuottelussa Luonetjärven Varuskunnan Urheilijoiden joukkueen maalein 4-1.



Kaartinjääkäri ja joukkueen kapteeni Alekski Hietala tasoittaa kovalla rannevedolla tilanteeksi 1 - 1.

Mestarijoukkueen kokoaja ja kapteeni on toimielias varusmies

Hokkasen lisäksi mestarijoukkueen taustalta löytyy toinenkin vaikuttaja. Hän on Kaartin Jääkäriyrykmentin varusmiestoimikunnan varapuheenjohtaja, kaartinjääkäri Akseli Hietala. Oikean puolustajan paikalla joukkueessaan pelannut Hietala sai ennen turnausta Hokkaselta tehtäväksi koota Kaartin jääkäreistä parhaan mahdollisen joukkueen.

Oman jalkapallo ja salibandy harrastuksensa perusteella Hietala tunsikin useita pääkaupunkiseudulla eri sarjoissa pelaavia varusmiehiä.

- Kiertelin kaikki yksiköt läpi ja katsoin minkä tasoisia pelaajia löytyy ja pyysin heitä mukaan joukkueeseen, Hietala kertoo.

Hietalalle lankesi luonnollisesti myös joukkueen kapteenin vastuu.

- Aika moni kavერი tästä porukasta on pelannut yhdessä eri joukkueissa, kuten Tapanilan Erässä, Espoon Oilersissa ja West End Indianissa. Siten he tuntevat toisensa jo entuudestaan.

- Lisäksi maanantai-iltaisina ollaan pelailtu Santiksessa varusmiesten säbä-kerhossa, jossa on ollut pelaajia mukana aivan aloittelijoista liigapelaajiin. Salibandy on yksi helpoimmista liikuntamuodoista, jossa ensikertalaisetkaan eivät erotu pahalla tavalla enemmän harrastaneista.

Toimielias tukikomppanian jääkäri on kotivaruskunnassaan varusmiestoimikunnan varapuheenjohta-

jan tehtävien lisäksi vastuussa myös liikuntakerhojen pyörittämisestä.

- Meillä toimii kaikkiaan 14 erilaista liikuntakerhoa ja tarjonta on tosi monipuolista lähtien bolderoinnista ja frisbee golfista perinteisiin pallopeleihin. Jokaisena päivänä pyöritetään puntti- ja juoksu-kerhoa ja muita kerhoja siihen päälle liikuntatilojen aukioloajoista riippuen.

- Varusmiehiä on kiitettävästi ollut mukana liikuntakerhoissa, joista saatavat VLK pisteet myös kannustavat liikkumaan kuntoisuuslomien toivossa.

Hietala nappasi elokuun turnauksesta jo toisen kultamitalin oman varusmiespalveluksensa aikana. Hän ennätti pelata nimittäin

jo Kaartin Jääkäriyrykmentin 1. Jääkärikomppanian joukkueessa, joka voitti helmikuussa järjestetyn joukko-osastojen perusyksiköiden välisen Powerade-salibandyturnauksen.

Mitaliotteluissa selvät maalierot

Semifinaaleissa Helsinki löi selvin numeroin 7-1 Kajaanin joukkueen. Luonetjärvi joutui taistelemaan loppuottelupaikastaan tiukasti Säskylän Varuskunnan Urheilijoiden kanssa. Lopulta finaali paikka irtosi 1-0 voitolla.

Loppuottelu Helsingin ja Luonetjärven välillä alkoi tasaisena. Ensimmäinen maali merkittiin ajassa 3.08 Luonetjärven joukkueelle, kun jääkäri Oksanen riisti pallon

Kaartinjääkäri Akseli Hietala on todellinen monitoimimies: voittosan joukkueen kokoaja, joukkuehengen luoja ja samalla joukkueen kapteeni, taitava puolustaja vastaten myös loppuottelun tasoitusmaalista, Kaartin Jääkäriyrykmentin varusmiestoimikunnan varapuheenjohtaja, jonka vastuualueeseen kuuluu myös liikuntakerhojen pyörittäminen.



Helsingin puolustajilta aivan maalin edustalla ja laittoi peliväliseen siististi ohi maalivahtina pelanneen jääkäri Marttosen.

Finaaliottelun tasoitusmaalista vastasi kukas muu kuin Helsingin joukkueen monitoimimies Akseli Hietala. Kaartin jääkärien taitava pakki veti oikealta kovan rannevedon, joka meni vasempaan ylänurkkaan muuten maalissa hyvin pelanneen Luonetjärven jääkäri Tikkanen ohi.

Lopuista kaartilaisista kolmesta maalista vastasi tehokkain; kaartinjääkärit Vaitio ja Luukkonen, jotka vuorotellen naruttivat peliväliseen verkon perälle.

Parinkymmenen minuutin mittaisen erän päätyttyä tulostaululla

oli lukemat 4-1 Helsingin hyväksi.

Finaalin parhaaksi pelaajaksi valittiin jääkäri Vaitio.

Pronssiottelu Säskylän ja Kajaanin välillä kulki tasaisissa merkeissä pitkälti yli puolivälin, kunnes kajaanilaiset lisäsivät pelitempoa ja toivat peliin mukaan aikalisällä juonitut ovelat kuviot.

Tuloksena oli kaksi maalia, jotka taottiin verkon perille reilussa minuutissa. Lopputulokset olivat selvä 3-6 kajaanilaisille.

Pelaajien pistepörssin voitti Dragsvikin Tony Lindman.

TEKSTI JA KUVAT:
KIMMO HAKANEN

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!

Mitalia vaille loistavat kisat

Lahden Urheilukoulussa määrääkäsena kouluttajana työskentelevä vänrikki Veli-Karri Suominen väännsi tiukan päiväpuhteen Budapestin MM-molskilla.

Kreikkalais-roomalaisen painin 74 kilon sarjassa Suomea edustanut painija asteli Laszlo Papp Areenan molskille viiteen otteeseen, ja kolme kertaa hän poistui matolta voittajana.

Eniten hampaankoloon jäi pronssimatsista Turkin Emrah Kusia vastaan. Liukas turkkilainen ei suomalaisen pihdeissä pysynyt, vaan vei pronsiottelun pistein 7-0.

- Vieläkin se matsi harmittaa, kun mitali ei niskaa paina. Se olisi ollut siinä ihan otettavissa, Suominen manasi pari päivää kisan jälkeen.

Avusottelussa kaatui Intian mies 5-0 ja sen jälkeen selälleen meni Uzbekistanin Azizbek Murodov, joka on muutaman vuoden takainen juniorien maailman mestari.

- Ensimmäinen matsi jännitti hirveästi, mutta kun sen sai hoidettua kunnialla, niin sen jälkeen oli hienoa mennä painimaan, Suominen kertoo.

Matka kohti loppuottelua pysähtyi tappioon sarjan lopulta voittaneelle Korean Kim Hyeon-woolle. Korealainen on viime vuoden olympiavoittaja, mutta 66 kilon sarjasta. Kun Kim meni finaaliin, niin Veli-Karrille aukeni paikka keräilyotteluun, jossa kukistui kiinalainen lukemin 5-0.

- Paras matsi oli ehkä ottelu kiinalaista tai uzbekkia vastaan. Se oli kyllä yllätys, että korealainen pystyi voittamaan mestaruuden. Ei hän kyllä minun käteen niin kovalta tuntunut, mieltä suomalaispainija vastustajiaan.



Painin MM-kisojen pronsiottelussa Veli-Karri Suominen kohtasi Turkin Emrah Kusin. Turkkilainen hallitsi ottelua ja nappasi mitalin pistein 7-0.

Säännöt paikallaan

Painisäännöt muuttuivat radikaalisti kesän aikana, kun Kansainvälinen Olympiakomitea uhkasi lajia olympiastatuksen poistamisella. Paikka olympiaperheessä säilyi ja samalla

laji astui pitkän harppauksen eteenpäin. Nyt matolla jälleen tapahtuu.

- Hyviltä nämä säännöt vaikuttavat. Nyt ne ovat sellaiset, kuin painisääntöjen pitääkin olla, kiteyttää railakkaana pystypainijana tunnettu Suominen.

Suomessa Veli-Karri on kamp-

paillut sarjan edustuspaikasta kokeneempien Valtteri Moision ja Henry Välimäen kanssa. Jo pelkkä kova kotimainen kilpailu edustuspaikasta takaa sen, ettei tämä vänrikki jää tuleen makaamaan edes painitreeneissä.

- Joka osa-alueella on vielä pa-

rantamista, arvioi Veli-Karri ominaisuuksiaan.

Tällä hetkellä Veli-Karri Suominen työskentelee Lahdessa Urheilukoulussa sopimussotilaana. Toiveissa on uran jatkuminen armeijan palveluksessa.

- Toivon mukaan saan Puolustus-

voimiin urheilijasopimukseen. Se loisi hyvän pohjan edetä kohti Rio de Janeiroa ja vuoden 2016 olympialaisia, Suominen toivoo.

Vaikka takana ovat MM-painit ja kova valmistautuminen niihin, niin lähitulevaisuudessakin haasteita riittää. Sotilaiden MM-painit väännetään Teheranissa lokakuun loppupuolella. Suomisen ohella reissulle kohti itää on lähdössä Urheilukoulussa varusmiespalvelustaan suorittava 96 kilon sarjan painija Riku Liikkanen.

- Sitä en tiedä, kuinka kovia Teheranissa on vastaan tulossa, mutta yleensä noissa kisoissa on hyviä matseja, Suominen arvioi.

Työnantajastaan ja esimiehittään Suomisella on vain hyvää sanottavaa.

- Olen päässyt hyvin harjoittelemaan Urheilukoulussa palvelevien varusmiesten ja Pajulahdessa opiskelevien painijoiden kanssa. Työpaikalla hommat ovat kiinnostavia ja siellä on hyvä työilmapiiri, Suominen kehuu.

Nuorille varusmiespalveluspaikkaa pohtiville urheilijoille Veli-Karrilla on antaa hyvä vinkki. 22-vuotias nuorukainen on itse suorittanut varusmiespalveluksessa Urheilukoulussa.

- Urheilukoulu on hyvä paikka päästä näkemään, mitä se harjoittelu todellisuudessa on. Samalla voi kokeilla, kuinka rahkeet riittävät. Urheilukoulun leiritykset ja urheilukomennukset mahdollistavat harjoitteluun panostamisen.

TEKSTI:

PEKKA MOLLIUS

KUVA:

MARI MÄKINEN

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

Meillä voi puolustuskin uinahtaa

27 hotellia 22 kaupungissa

Varaukset
www.hotellimaailma.fi
tai 020 055 055

CUMULUS
www.cumulus.fi

Tessa Kakkonen aina kärjessä

Tessa Kakkosen kesä on kulkenut pitkälti Reserviupseerikoulun kärkikomppanin matkassa. Tahti on sama ollut lomallakin. Heinäkuun lopulla hän otti paikkansa myös thainyrkkeilyn EM-kisoissa.

Vaikka Kakkonen lähti kisoihin miltei suoraan metsästä, ei mestaruus tullut kuitenkaan ihan puski- ta. Vuoden 2012 EM-hopea kirkastui kullaksi.

EM-kisat käytiin Lissabonissa. Loppuottelussa Kakkosta vastaan asetettiin ukrainalainen Renata Shvets.

Nastolalainen oli kohdannut hänet myös edellisvuoden kisoissa.

- Viimeksi kun otelin Renataa vastaan, hän rynnähti päin. Nyt taktiikka oli vaihtunut. Hän yritti vain liikkua alta pois. Lyöntini upposivat hyvin ja sain potkut läpi, vaikka potkuja tulikin paljon myös vastaan. Matsi ei ollut helppo. Loppuun asti sain tehdä töitä! Lähiottelussa olin kuitenkin vahvempi, Kakkonen kommentoi ottelua tuoreeltaan Lissabonista.

Vahvaa lähikamppailua

Kakkosen valmentaja Hannu Vappula mainitseekin ”pystypainin” eli lähiottelun Kakkosen vahvuudeksi. Vappula on valmentanut Kakkosta koko tämän thainyrkkeilyuran ajan eli viitisen vuotta.

- Harrastin aiemmin sekä tanssia että telinevoimistelua, mutta jossain vaiheissa aloin kaivata jotain muuta. Kävin tutustumassa muutamiin lajeihin, mutta tämä kolahti heti.

Normaalisti Kakkonen kertoi harjoittelevansa noin kuudesti viikossa, mutta asepalvelus on tuonut oman vivahteensa tekemiseen.

- Haminassa on ollut kiitettävästi touhua, että kunto ei ole päässyt laskemaan, vaikka tekniikkaharjoittelu on jäänytkin vähemmälle.

Kakkonen on saanut RUK:ssa sparrausapua nyrkkeilevältä palvelustoverilta.

Painopiste muuttunut

Kakkosen valmennusryhmään on liittynyt myös Jari Fyhr, jolla on vankka nyrkkeilytausta ja muun muassa voitto Tammer-turnauksesta.

Thainyrkkeilyn säännöt ovat muuttuneet ja iskujen arvostus on kasvanut. Kun aiemmin onnistuneesta potkusta sai kolme pistettä, niin vastaavasti isku oli pisteen arvoisen. Nyt osumat ovat tasa-arvoisia.

Tekniikan lisäksi myös taktiikalla on iso merkitys ottelussa. Kakkosen seuraava kamppailu haastattelun jälkeen oli portugalilaista otte- lijaa vastaan.

- Onneksi on olemassa Youtube, Vappula naurahtaa.

Useimmista vastustajista on sieltä saatavissa ottelunäytteitä, jolloin vastustajan taidoista saadaan aina jotain osiittua ja taktiikka laadittu.

- Ennen metsästeltiin jotain VHS-kasettia, jotta sai jotain tietoa vastustajasta, Vappula kertoo.

Vappula on 75-kiloisten Skan-

dinavian mestari vuodelta 2008.

Itä jyllää

Suomessa thainyrkkeilyn harrastajia on Vappulan mukaan kolmisen- tuhatta, kun mukaan otetaan myös kurssilaiset.

Lajin maailmanliitossa on noin 130 jäsentä.

Kakkosen lisäksi EM-hopeansa kirkasti kullaksi helsinkiläinen Edla Niemi 75-kiloisissa.

Vappulan mukaan lajissa on Suomessa tällä hetkellä naisvaltikka ja miehissä on menossa ikään kuin sukupolven vaihdos.

Lajissa on tähän saakka pidetty MM-kisat vuosittain, mutta tänä vuonna kisoja ei jostain syystä pidetäkään.

Keveimmässä sarjoissa Thaimaalla ja muilla Kauko-Idän mail- la on ollut vahva ote. Raskaimmissa painoluokissa vahvat kamppailu-urheilumaat, kuten Venäjä naa- pureineen ovat nousussa.

Varusmiespalveluksen jälkeisen aika Kakkosella on selvät sävelet.

- Lähdän kolmeksi ja puoleksi kuukaudeksi Thaimaahan harjoittelemaan ja ottelemaan. Aion kiereillä eri kaupungeissa ja eri saleilla.

Kakkonen oli maassa kuukauden jo viime vuoden puolella.

- Aina ei löytynyt edes yhteistä kieltä, mutta kelloa näyttämällä selvisi, koska seuraava ottelu on.

TEKSTI JA KUVAT:
MATTI HILSKA



Tessa Kakkonen antaa kyytiä hiekkasäkkille. Thainyrkkeilyn pistelaskussa iskut on nyttemmin rankattu yhtä arvokkaiksi potkujen kanssa.



Hannu Vappula on ottanut Tessa Kakkosen iskuja jo viisi vuotta.

Tessa Kakkonen

Kotipaikka: Nastola
Seura: Lahti Thai Boxing Club
Koulutus: liikuntaneuvoja
Sotilasarvo: Upseerikokelas
Joukko-osasto: Karjalan prikaati
Saavutukset: EM-kultaa (-48 kg) 2013 ja hopeaa 2012
SM-kultaa (-48) 2013 ja hopeaa sekä 2012 että 2011, pronssia 2010
PM-hopeaa (-519 2012 ja (-48) 2011
Junioreiden SM-hopeaa (-54) 2009

Työpöytä mukanasasi?



Patja®
Easy

Tässä ratkaisu.

Tässä on virtuaalinen työpöytäsi. Pääset käsiksi siihen koska tahansa, vaikkapa tabletilla. Tarvitset vain nettiyhteyden. Lisätietoa helpommasta tavasta tehdä töitä: Patjaeasy.fi

FUJITSU

Matkailu avartaa

Ei, en tarkoita nyt mitään Balin matkaa. Tarkoitan Potkua liikuntaan -hankkeen hanketyöryhmän kotimaan "matkailua", joka on ollut kiitettävän vilkasta tämän kesän aikana. Aiheena on ollut varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittäminen.

Olemme tähän mennessä vierailleet yhtä vaille kaikissa varusmiehiä kouluttavissa joukko-osastoissa. Jokainen tilaisuus on yhteistuumin todettu tarpeelliseksi ja kaikin puolin antoisaksi.

Olemme saaneet ajantasaisen kuvan liikuntakerhotoiminnan nykytilasta ja samalla meille on muodostunut kattava kuva joukko-osastojen toiminnasta nyt ja meneillään olevan puolustusvoimauudistuksen jälkeen. Samalla on tullut kirjattua myös se kuuluisa "kentän ääni" toimivuuksineen ja näkemyksineen jatkoa suunnitteleville välitettäväksi.

Joukko-osaston edustajat ovat perehtyneet omaan liikuntakerhotoimintaansa vähän pintaa syvemältä. Kun joukko-osaston ylin johto, liikuntasektorin edustajat ja varusmiestoimijat ohjaajineen istuvat muutamaksi tunniksi saman pöydän ääreen on tuloksena lukuisia määriä ahaa-elämyksiä. Moni pieni toimintaa hankaloittava yksityiskohta on voitu ratkaista saman tien.

Jos jotakin voisi toivoa, niin olisimme mielellämme nähneet tilaisuuksissa vielä enemmän aktiivisia varusmiehiä, varuskunnan urheiluseurojen edustajia ja joukko-osaston tiedottajia. Voisi nähdyn perusteella jopa kysyä, että mikäähän se varuskunnan urheiluseuran rooli liikuntakerhotoiminnassa mahtaa olla?

Ei voi muuta kuin ihmetellä sitä kehityksen määrää, mitä joukko-

osastojen liikuntakerhotoiminnassa on hankkeen aikana tapahtunut. Jokaisen joukko-osaston johto on ilmaissut halunsa tukea varusmiesten vapaaajan liikuntaa ja pitää hyvänä sitä, että sitä tehdään organisoitusti liikuntakerhojen avulla.

Entistä useammassa varuskunnassa liikuntakerhotoiminnasta on tullut osa joukko-osaston normaalia toimintaa. Varusmiestoimijoiden ja henkilökunnan välinen yhteistyö on ottanut ison harppauksen eteenpäin. Liikuntakerhotietoisuus ja näkyvyys ovat aivan eri tasolla kuin hankkeen alkaessa.

Oman lukunsa muodostavat vielä useat varusmiesten suulla esille nostetut liikuntakerhojen positiiviset vaikutukset.

En voi muuta kuin iloita esimerkiksi tapauksesta, jossa ennen liikuntaa harrastamaton varusmies on kerhotoiminnan avulla löytänyt liikunnan ilon, ja siinä ohessa pudottanut varusmiesaikanaan paino-
aan lähes neljäkymmentä kiloa.

Tai kun varusmiesedustaja arvioi innostavalla ja laadukkaalla kerhotoiminnalla olevan vaikutusta jopa



Potkua liikuntaan

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishanke

mahdollisten palveluksen keskeyttämissäätösten vähentäjänä.

Yleisesti ottaen varusmiehet kokevut liikuntakerhojen tapahtumat tilaisuuksina, jotka tarjoavat mielekästä ja hyödyllistä tekemistä vapaa-ajalla, mahdollisuuden jatkaa

liikuntaharrastustaan, kokemuksia uusista ennen kokeilemattomista liikuntamuodoista, uusia kavereita, tavan yhteishengen kohottamiseen ja palvelusmotivaation ylläpitoon. Luvassa olevia kuntoisuuslomia ja liikunnan riemua unohtamatta.

Hanke päättyy pian. Meneillään on loppurastituksen aika. Toivotavasti laadittava kattava loppuraportti antaa mahdollisimman paljon käyttökelpoisia aineksia hankkeen jälkeisen ajan toimenpiteiden

suunnittelijoille.

Mitä mainointia syksyn jatkoa kaikille liikkujille!

teksti: RISTO KORHONEN

HANKIELÄMÄ.

SKIEXPO

1.-3.11.2013 Messukeskus

facebook.com/skiexpo.fi #Skiexpo

Talvi starttaa Pohjoismaiden suurimmilta talviurheilumessuilta!
Mukana menossa hiihtokeskukset kotimaasta ja Ruotsista. Hanki parhaat uutuusvarusteet, vertaile monoja Monotestikeskuksessa tai tee löytöjä Kamapörssseistä. Lue lisää: www.skiexpo.fi

Avoinna pe 12-20, la 9-19, su 10-17.
Liput 16/10 €, ryhmät 10 €/hlö, perhe 37 €

- LASKETTELU
- HIIHTO
- TALVIMATKAILU
- WINTERLANDIA

Samalla lipulla myös

OIKEITA KOHTAAMISIA. AITOJA ELÄMYKSIÄ. KOSKETUS TULEVAISUUTEEN.

Messukeskus

JUOKSIJA

Tukholman maronristeily

30.5.-1.6.2014

alk./henkilö

160€

C4-luokan hytissä

CWT Kaleva Travel järjestää jälleen yhdessä Juoksija-lehden kanssa suosittu maronristeilyn Tukholmaan toukokuussa 2014. Menomatalla pystyt keskittymään rauhassa omaan maronjuoksuusi ja paluumatalla onkin juhlan aika! Olit sitten vanha tekijä tai ensikertalainen, on Tukholman maron 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 buffetillinen
B2P-luokka	-	-	245 €	410 €	• paluumatalla buffetillinen • Juoksija-lehden tervetuloilaisuus ja lehden asiantuntijaryhmän palvelut laivalla • CWT Kaleva Travelin matkanjohtajan palvelut • juoksunumeroiden toimitus laivalle
B4-luokka	190 €	217 €	272 €	445 €	
A4-luokka	210 €	245 €	320 €	540 €	
LXB-luokka	-	-	365 €	590 €	
Sviitti	-	-	610 €	1180 €	

Ilmoittautumiset maronille

Hoidamme maronilmoittautumiset 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

Ennakkosuosikki otti omansa

Varusmiesten kilpasarja oli jälleen kaikista kovatasoisin Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailuissa. Sarjan ykkössijoitettu Tommy Laine piti pintansa ja voitti sarjan. Laine ei hävinnyt kilpailussa eräänään.

- Omat pelit menivät ihan ok. En ole hirveästi viime aikoina pelannut ja se näkyi, mutta onneksi loppua kohti pelini parani, Uudenmaan Prikaatissa palveleva Laine sanoo.

Varusmiesten kilpasarjassa osantajia oli yhteensä kuusi.

- Järjestelyt sujuivat loistavasti ja kilpailutaso oli hyvä. Tietyksi olisi toivonut, että pelaajia olisi ollut enemmän. Loistava juttu oli myös se, että samaan aikaan Vierumäellä järjestettiin Future-tason ammatilaiskilpailu, Suomen tennistrankin-gissa tällä hetkellä sijalla 48 oleva Laine kertoo.

Ennen astumistaan varusmiespalvelukseen Laine opiskeli Yhdysvalloissa collegesa reilut kolme vuotta.

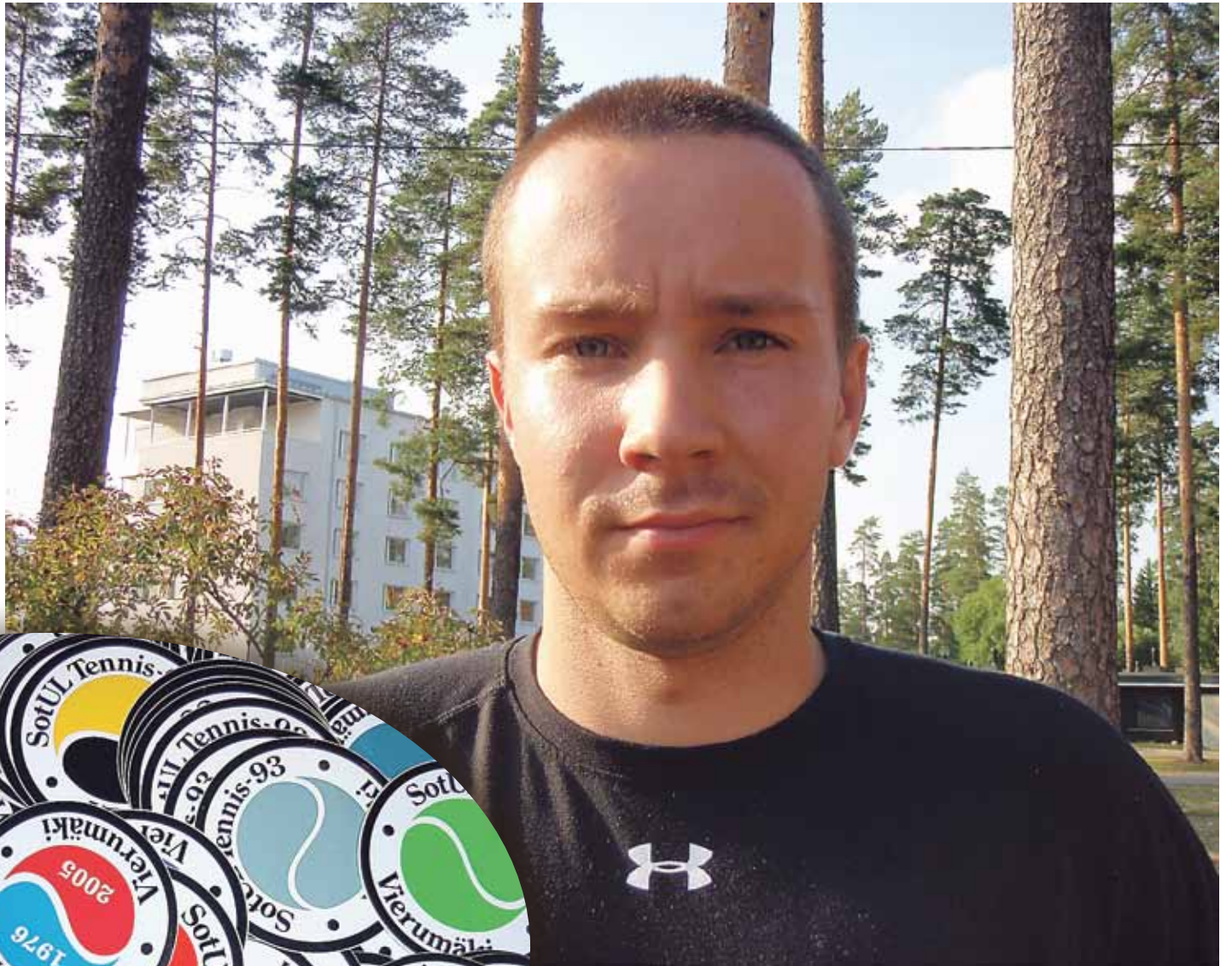
- Parhaat ja mielenpainuvimmat pelini olen pelannut juuri siellä, 24-vuotias Laine kertoo.

Elokuun alkupuolella Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä jär-

jestetyt kilpailut tennismestaruuskilpailujen olivat järjestyksessään 38. Kilpailuihin osallistui 52 pelaajaa.

Ensi vuonna reserviläiset mukaan

Ensimmäistä kertaa kilpailun historiassa oli tarkoitus saada myös reserviläiset mukaan.



Tommy Laine voitti varusmiesten tennismestaruuden.



Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailuilla on takanaan pitkä taival.

- Tieto ei valitettavasti kulkenut eteenpäin, mutta jatkamme tiedottamista edelleen. Toivottavasti ensi vuonna saamme reserviläisille oman sarjan, kilpailunjohtaja, majuri Risto H. Luukkanen kertoo.

Ensi vuoden kilpailut järjestetään Vierumäellä 5 - 10.8.2014. Varusmiehet pelaavat 5-6.8. Henkilökunnan ja reserviläiset puoles-

taan 7 - 10.8.

- Heitän pallon myös joukko-osastoille, jotta varusmiehiä saataisiin mukaan enemmän. Meillä on varusmiehille myös harrastesarja, liikuntaneuvos Luukkanen sanoo.

TEKSTI JA KUVAT:
PAULINA LUUKKANEN

Uusi upea Kuntolaitte-mallisto saapunut!

Maahantuojana - Siksi Edullinen!



WEIDER PRO 4500 KUNTOKESKUS

- Yli 25 erilaista voimaharjoitetta
- Koteloitu painopakka
- Helposti säädettävät vinyylipainot (eivät kolise)
- Painomäärä (85kg) riittävä myös vaativalle harjoittelijalle
- Turvallinen käyttää
- Laitteella vuoden takuu!
- Mukana harjoitusopas!

499,-

- Superpenkki tositreenaajille!
- Erittäin monipuoliset liikeratamahdollisuudet
- Irroitettava ja säädettävä penkki
- Ei sisällä painoja
- Yhteensopiva 140kg:n Olympiatankosarjan kanssa
- Suositeltu max. käyttäjäpaino 136kg

1999,-



NordicTrack E8200 SMITH MACHINE

- Mitat kasattuna: korkeus 211cm, leveys 206cm, syvyys 294cm (penkki huomioiden)



PRO-FORM HOME FITNESS 520 ZLT JUOKSUMATTO

999,-

- 2,0hv moottori • 0-16 Km/h nopeudensäätö • Juoksukulman säätö: 0-10% • Juoksupinta-ala: 46 cm x 127 cm • LCD näyttö, RaceTrack™ System
- 12 ohjelmistoa, 6 aikaharjoittelua ja 6 kalorien polttoon • Dual-Grip EKG™ sykemittaus • ProResponse™ vaimennus • iPod® yhteensopiva, Internix Acoustics™ 2.0 • Space Saver™. Kokoonlaittava tila säästävää säilytysasento. • Max käyttäjäpaino: 135 kg • Tuotteen mitat: 178 x 84 x 135 cm • Pakkauksen mitat: 80 x 84 x 155 cm • Paino 75 kg



WEIDER PRO 490DC PAINONNOSTOPENKKI

- Penkki säädettävällä selkänajalla (vinopenkki)
- Säädettävä tangonkorkeus
- Hauispenkki
- Etu- ja takareisi
- Mitat: 211x122x149 cm
- Max painomäärä 140kg
- Jalkakyyky
- Turvatangot

449,-



EXCALIBUR NYRKKELYSÄKIT
80cm 99,-
100cm 129,-
150cm 169,-
PRO-TASON NAHKAA!

49,-
604 SÄKKIHANSKAT Buffalonahka
79,-
560 NYRKKELYHANSKAT, nahkaa



KAHVA-KUULAT alk: 1990
HAUISTANGOT 30mm 50mm
• sisältää jousilukot
69,- 79,-



WEIDER PRO 150TC VATSA-PENKKI
99,-
• Säädettävä selkänajoja
• Pehmustettu jalkatuki
• Koko: 57 x 132 x 120 cm
• Paino: 18 kg



LEVYTANKOSARJA OLYMPIA 140kg
449,-
• Kumipinnoitettu levytankosarja, teräs-140kg
• 2 x 20kg • 2 x 15kg • 2 x 10kg • 2 x 5kg
• 4 x 2,5kg • 4 x 1,25kg • Lukot • Levytanko

• POLKUPYÖRÄT • PYÖRÄHUOLTO • KUNTOLAITTEET • TARVIKKEET

Suomen Polkupyörätukku

www.suomenpolkupyoratukku.fi

WEIDER • NordicTrack • PRO-FORM • SPORTOP • HELKAMA

PALVELEMME ARK. 10-18, LA 10-16 • HELSINKI ► KALLIO, Helsinginkatu 18 ► MALMI, Malmin raitti 9 ► ITÄKESKUS, Itäkatu 1-5 VANTAA ► TAMMISTO, Valimotie 29 ► PETIKKO, Petikontie 3 ESPOO ► TAPIOLA Oravannahkatori 3 ► OLARI, Länsikeskus, Pihatormäki 1 TUUSULA ► RIIHIKALLIO Riha-Center, Haukantie 2 HYVINKÄÄ ► Rääkänkatu 9 ► TAMPERE Lielahti, Harjuntausta 1 ► PIRKKALA Saapaste 2, Kauppakeskus Veska ► KUOPIO Päivärannantie 18, (Päivärannan K-Citymarketilla) ► JOENSUU Raatekankaantie 4 ► LAPPEENRANTA Teollisuuskatu 6, (Prisman vieressä) ► JYVÄSKYLÄ Sepälänkangas, Sorastajantie 1 ► LAHTI Sisäänkäynti Sammonkadun ja Saimaankadun kulmasta, Kauppakatu 17 ► TURKU Länsikeskus, Taoskuja 1



toiminnanjohtaja

JARI
TEPPONEN

Sotilasurheiluliiton strategiatyö alkaa haastavassa tilanteessa

Sotilasurheiluliiton strategiatyö on käynnistymässä. Tavoitteena on, että liiton uusi strategia astuu voimaan vuoden 2015 alussa samanaikaisesti puolustusvoimaudistuksen kanssa.

Puolustusvoimaudistus vaikuttaa vahvasti myös Sotilasurheiluliiton toimintaan. Seurakentästä katoaa ensi vuoden loppuun mennessä viisi varuskunnallista urheiluseuraa. Vastaavasti jäljelle jäävien seurojen jäsenmäärä kasvaa, mutta seurojen alueellinen kattavuus huononee. Lopettavista seuroista siirtyy henkilöstöä jäljelle jääviin seuroihin. Joukossa on varmasti aktiivisia seuratoimijoita, joiden sitouttaminen uusiin seuroihin on niille iso mahdollisuus.

Näen, että liiton yhtenä kohtalonkysymyksenä on rekrytointi niin seura- kuin liittotason toimintaan. Uusia vereksiä voimia on saatava mu-

kaan toimintaan. Se vaatii taas nykyajan hengen mukaan toimintaan sitoutuville henkilöille jaettavia ”porkkanoita”.

Puolustusvoimaudistus leikkaa myös liikunnan toimintaedellytyksiä. Kilpailutoimintaa on tarkasteltava kriittisesti niin puolustusvoimien kuin Sotilasurheiluliitonkin osalta. Kentältä on tullut palautetta, että kilpailuja on liikaa. Olen samaa mieltä asiasta. Liitto on jo reagoinut ensi vuoden osalta palautteeseen niin, että palloilulajeissa siirrytään vain yhteen ikämiesturnaukseen ja se on 40-vuotiaiden sarja.

Pelkkä pieni viilaaminen kilpailukalenteriin ei riitä, vaan strategiatyön yhteydessä on kriittisesti tarkasteltava koko liiton lajikirjoa. Esimerkkinä nostan pöydälle suurimman vuosittaisen sotilaskilpailun - Kampailupäivät, joiden lajivalikoimaan

kuuluu kuusi lajia. Tapahtuma on näyttävä, mutta olisiko kuitenkin mietittävä sen jakamista kahteen osaan - kampaalupäiviin ja voimailupäiviin? Näen, että kilpailutoiminnan painopistettä pitäisi seuraavalla strategiakaudella siirtää entistä enemmän paikallistasolle ja vielä voimakkaammin puhtaan harrasteliikunnan suuntaan.

Kannan suurta huolta jäsenseurojemme tilasta. Aivan liian useassa seurassa toiminta on jonkun tai muutaman aktiivisen toimijan vastuulla. Entäs kun he lopettavat? Liiton on uudessa strategiassa tarjottava konkreettista apua seuroille. Potkua liikuntaan -hanke on onnistunut. Sen avulla varusmiesten liikuntakerhotoiminta on saanut valtavan piristysruiskeen. Vastaavanlainen hanke seuroille ja palkatun henkilöstön liikuntamahdollisuuksien kehittämiseksi on saatava uudella strategiakaudel-

la toteutuksen asteelle.

Mitään toimintaa ei pyritetä eikä etenkään kehitetä ilman tasapainoista taloutta. Taloudellisten resurssien turvaaminen on elintärkeää liiton toiminnalle. Valtion avustusten jakoperusteet muuttunevat uuden liikuntalain myötä. Hallinnolle jaettava tukisumma tulee pienemään. Se merkitsee lisähaasteita omalle varainhankinnalle. Poolitoiminnan tehostamiseen ja uusien yhteistyökumppanien kartoittamiseen on paneuduttava entistä päättäväisemmin.

Kaiken kaikkiaan liitto ja sen luottamuselimet ovat ison haasteen edessä uutta strategiatyötä aloittaessaan. Nyt ei todellakaan riitä pelkkä vanhan päivittäminen, vaan on luotava kokonaan uusia polkuja elinvoimaisuuden turvaamiseksi.

Varusmiesten liikuntakerhojen toiminta kukoistaa

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishanke on saanut runsaasti hyviä asioita aikaiseksi. Hankkeen vastuuhenkilöt Pertti Mörö ja Risto Korhonen ovatkin tyytyväisiä hankkeen aikaansaantoihin.

- Muutamat joukko-osastot aloittivat liikuntakerhojen toiminnan nollasta. Nyt kerhot ovat osa niiden arkipäivää, Mörö kertoo.

Kerhojen toimintaa ovat edistäneet Mörön mukaan maavoimien ja ilmavoimien toiminnasta laatimat ohjeet, joukko-osastojen kommenttien kannustava tuki sekä joukko-osastojen omat ohjeet.

Joukko-osastot ovat suhtautuneet hankehenkilöstön käynteihin erittäin myönteisesti.

- Meidät on otettu kaikissa joukko-osastoissa hienosti vastaan. Joukko-osastot ovat ylipäin esitelleet kerhojensa toimintaa.

Hyvät käytännöt kaikkien käyttöön

Joukko-osastokäynnillä Möröä on ilahduttanut myös se, että joukko-osastot ovat auliisti luovuttaneet omia hyviä käytäntöjään toisiin joukko-osastoihin viettäviksi.

- Tosin jokainen joukko-osasto on erilainen ja joutuu räätälöimään haluamansa ideat toimintaympäristönsä sopiviksi.

Samalla kun Mörö ja Korhonen päätelevät käyntejään joukko-osastoissa, he kirjoittavat kehittämishankkeen loppuraporttia.

- Toivon, että kaikki varusmiesten kanssa toimivat henkilöt paneutuisivat loppuraporttiin huolella ja huomioisivat raportin analyysit ja johtopäätöksen muodossa tai toisessa.

Erityisesti Mörö odottaa näkevänsä hankkeen havainnot Sotilasurheiluliiton parhaillaan uudistettavassa strategiassa.

- Joukko-osaston kommentit ja hankkeen yhdyshenkilöt joukko-osastoissa ovat hieman huolissaan liiton panostuksesta liikuntakerhotoimintaan, kun hanke loppuu.

Jatkolle on Mörön mukaan kysyntää joukko-osastoissa.

- Kenttä on puhunut, mutta siitä ei ole tietoa, kuka tekee miten ja missä muodossa.

Monipuolisuutta ja laatua koulutukseen

Sotilasurheiluliitto jatkaa joka tapauksessa liikuntakerhotoiminnan johtajien kouluttamista, kuten sen on tehnyt vuonna 1987 alkaneen liikuntakerhotoiminnan alusta lähtien.

- Kehittämishanke on tuonut monipuolisuutta sekä laatua johtajien koulutustilaisuuksiin. Myös koulut-

tajat ovat kehittyneet.

Koulutustilaisuudet ovat Mörön vastuulla.

Mörö kokee hankkeeseen sisältyneet kaksi käyntiä kussakin joukko-osastossa erittäin hyödyllisiksi.

- Eihän parempaa kuvaa valtakunnan liikuntakerhotoiminnasta voi saada kuin käymällä joukko-osastoissa. Käynnillä oli ilo havaita, kuinka hyvin joukko-osastot ovat paneutuneet toimintaan.

Liiton hallitukselle vastuuta yhteydenpidosta

Mörön mukaan käynnit olisivat avartaneet myös Sotilasurheiluliiton hallituksen jäsenten näkemyksiä liikuntakerhojen ja varuskuntien urheiluseurojen toiminnasta.

- Sotilasurheiluliiton hallituksen olisi pitänyt määrittää jokaiselle jäsenelleen seurattavat joukko-osastot, ja jokaisen jäsenen olisi pitänyt osallistua ainakin yhteen käyntiin joukko-osastossa. Nyt hanke jäi etäiseksi pääosalle hallituksen jäseniä.

Liiton hallitus pysyisi Mörön mielestä paremmin ajan tasalla seurojen tilanteesta, mikäli hallituksen jäsenet vierailisivat säännöllisesti seuroissa.

- Hallituksen jäsenet voisivat tuoda seurojen murheita ja menestystekijöitä hallituksen kokouksiin.

Pääesikunnan liikuntasektorilta Mörö olisi kaivannut kannustusta.

- Liikuntasektori olisi voinut varusmiesten liikunnasta lausuntoja antaessaan mainita, että liikuntakerhotoiminta tukee kokonaisuutta. Samalla liikuntasektori olisi voinut kannustaa varusmiehiä osallistumaan liikuntakerhojen toimintaan. Välinehankinnoissa olisi kaivannut yhteistyötä.

Yhdyshenkilöt vaihtuivat

Hanketta Mörö olisi tiivistänyt sen vuoksi, että iso osa joukko-osastojen kommentista sekä muutama yhdyshenkilö vaihtui käyntien välillä.

- Joillain seurankäynnillä jouduimme esittelemään hanketta samalla tavalla uutuutena kuin aloituskäynnillä. Tiivistetyssä aikataulussa aloituskäynnit olisivat olleet ensimmäisenä keväällä. Kehittämistoimia olisimme tehneet syksyllä ja seuraavan vuoden alussa. Seurankäynnit olisivat ajoittuneet toisen vuoden syksyyn. Kahteen vuoteen tiivistetty hanke olisi kuitenkin ollut raskas.

Kokonaisuudessaan Mörö on erittäin tyytyväinen hankkeen etenemiseen.

- Päivääkään en vaihtaisi pois.



Risto Korhonen ja Pertti Mörö ovat toteuttaneet menestyksellisesti kolmivuotisen varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeen.

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeen toteuttamisen on mahdollistanut Patria Oyj:n sponsorointi.

- Kunpa Patrian edustajat olisivat ehdineet osallistua edes johonkin seurankäyntiin. He olisivat konkreettisesti nähneet, mitä he ovat sponsoroinnillaan saaneet aikaan. Ilman Patrian tukea moni asia olisi toisin.

Olimme aina tervetulleita

Risto Korhonen kiittelee joukko-

osastojen suhtautumista hankkeeseen.

- Jokaisessa joukko-osastossa tuli tuntu, että olimme tervetulleita vierailulle. Isännät olivat pääsääntöisesti valmistautuneet tilaisuuteen selvittämällä oman joukko-osaston liikuntakerhotoiminnan tilanteen lähettämämme ennakkotehtävien pohjalta. Jokaisessa tilaisuudessa saimme aikaan luontevan, asiapitoisen ja antoisan keskusteluilmapii- rin. Joukko-osaston johdon edustaja osallistui tilaisuuteen kahta joukko-osastoa lukuun ottamatta.

Käynnit todettiin Korhosen mukaan tarpeellisiksi ja molemmiin puoli hyödyllisiksi.

- Yleinen toivomus oli, että Sotilasurheiluliiton ja puolustusvoimien on huolehdittava siitä, ettei hyvällä mallilla oleva liikuntakerhotoiminta pääse hiipumaan hankkeen päätyttyä.

Varusmiesten liikuntakerhojen toiminta perustuu varusmiesten omaan haluun järjestää itselleen liikunnallista toimintaa vapaaajallaan. Henkilökunta luo edellytyksiä kerhojen toiminnalle.

- Varusmiesten ja henkilökunnan aito yhdessä tekemisen meininki näkyi useissa joukko-osastoissa. Tapasimme henkilökuntaa, joka edisti tosi innostuneesti liikuntakerhojen toimintaa.

Kerhojen toiminta äärimmäisen tärkeää

Korhonen sanoo, että henkilökunta pitää varusmiesten liikuntakerhojen toimintaa sekä muuta varusmiesten vapaa-ajan liikuntaa äärimmäisen tärkeänä.

- Liikuntakerhojen merkitys kasvaa entisestään, koska joukko-osastot ovat joutuneet karsimaan liikuntatunteja koulutussuunnitelmistaan lyhentyneen palvelusajan vuoksi.

Liikuntakerhot auttavat joukko-osastoja saavuttamaan liikuntakäytökselle asetettuja tavoitteita sekä pääsemään tuotantotavoitteisiinsa.

Varusmiehiltä Korhonen sanoo kuulleensa, että vapaa-ajan liikuntatarjonta ehkäisisi varusmiespalveluksen keskeyttämistä.

- Liikuntakerhot tarjoavat varusmiehille mielekästä tekemistä vapaaajallaan, mahdollisuuden jatkua liikuntaharrastustaan sekä tustua helpolla ja halvalla tavalla uusiin liikuntamuotoihin, sosiaalisia kontakteja, vaihtelua ja virkistystä, kunnon kehittämismahdollisuuksia ja tietysti keinon kurtuttaa ansaitsemiaan kuntoisuuslomia.

Korhonen ei usko, että joukko-osastot olisivat esitelleet ainoastaan parhaat puolensa hanketyö-tyhmälle.

- Saimme kattavan ja uskoakseni jotakuinkin todenmukaisen käsityksen kunkin joukko-osaston tämän hetken liikuntakerhotoiminnasta ja tulevaisuuden haasteista

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
SAMULI VAHTERISTO

LAPUA

Testaa Lapuan uutuudet - Scenar¹ -luodit

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



Karjalan Lennosto osallistui Hämeenlinnassa järjestettyyn varusmiesten Ultimate-turnaukseen kahdella joukkueella. Kakkosjoukkue (kuvasa) voitti turnauksen ja ykkösjoukkue sijoittui neljänneksi.

Ultimate on uusi laji

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeen järjestämä varusmiesten valtakunnallinen masaliikuntatapahtuma ei saanut tänä vuonna samaa suosiota kuin vuosi sitten. Hämeenlinnassa järjestettyyn Ultimate-turnaukseen osallistui kahdeksan joukkuetta, kun vuosi sitten Eurassa järjestetyssä FastScoop-turnauksessa joukkueita oli kymmenen.

- Sain joukko-osastoista viestejä, että turnauksen ajankohta on huono. Varusmiehet eivät palvelukseltaan ehdi osallistua. Toisaalta Karjalan Lennostosta soitettiin ja kysyttiin, montako joukkuetta turnaukseen mahtuu, Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jari Tepponen pohti seurattessaan Pullerin nurmi-alueella elokuun 22. päivänä järjestettyä turnausta.

Eroa oli myös siinä, että nyt turnaus pelattiin joukko-ostojen välisenä, kun vuosi sitten kohtasivat perusyksiköiden joukkueet. Joukko-osastojen sisäiset karsinnat liikkivat varusmiehiä viime vuonna.

Ultimatea kaksi joukkuetta kohtaa toisensa jalkapallokentän pituisella, mutta kapeammalla nurmikentällä. Kentällä on kerrallaan kummastakin joukkueesta seitsemän pelaajaa. Pelivälineenä on liitokiekko, jotta joukkueet pyrkivät kuljettamaan omasta päädyistä vastustajan päätyyn heittelemällä pelaajalta toiselle. Maali syntyy, kun pelaaja saa vastustajan päädyssä haltuunsa joukkokaverinsa heittämän kiekon.

Ultimate on uusi laji Sotilasurheiluliiton lajivalikoimassa.

- Liitokiekkoliiton toimihenkilöt ovat opastaneet meitä. He olivat myös järjestämässä Hämeenlinnan turnausta, Tepponen kertoi.

Sopii hyvin liikuntakerhoihin

Kaarti Jääkäriyrykmentin joukkueen henkilökuntaan kuuluvana yhteyshenkilönä toiminut kapteeni Santeri Martikainen seurasi ottelua selvästi innostuneena.

- Ultimate on tosi hauska laji. Se haastaa pelaajat fyysisesti. Kentällä on harvoja osajia, joten jokainen pelaaja saa ottaa vastuuta joukkueen onnistumisesta, Martikainen hehkutti.

Martikaisen mielestä Ultimate sopii hyvin varusmiesten liikuntakerhojen lajiksi.

- Pelivälineet ovat edullisia. Varuskunnista löytyy nurmialueita.



Ultimate harjaannuttaa heittotaitoa ja pelisilmää sekä nostaa fyysistä kuntoa.

Kokeilkaa ihmeessä, Martikainen lähettää kannustavia terveisiä joukko-osastoihin.

Seuraavassa turnauksessa osallistuu Martikaisen mukaan jo huomattavasti enemmän joukkueita.

- Nyt markkinoimme lajia ja katsoimme turnaukselle sopivamman ajankohdan, Sotilasurheiluliiton hallituksessakin toimiva Martikainen sanoo sekä kiittää Liitokiekkoliittoa ja Panssariprikaatia ensimmäisen turnauksen järjestämisestä.

Karjalan Lennosto voitti turnauksen

Varusmiesten Ultimate-turnaus alkoi kahden lohkon sisäisillä peleillä.

Karjalan Lennoston kakkosjoukkue voitti selvin numeroin kaikki A-lohossa pelaamansa kolme peliä. Pohjois-Karjalan Prikaati kaatui maalein 12-4. Karjalan Lennoston ykkösjoukkue poistui kentältä 13 - 4 tappion saattelemaan. Panssariprikaati hävisi maalein 11 - 2.

Tykistöpriikaati peittoosi kaikki

vastustajansa B-lohossa. Kaartin Jääkäriyrykmentti hävisi maalein 7 - 6. Karjalan Prikaati kärsi 11 - 5 tappio. Porin Prikaati taipui 12 - 6.

Karjalan Lennoston ykkösjoukkue sijoittui A-lohossa toiseksi. B-lohkon kakkonen oli Kaartin Jääkäriyrykmentti.

Mitalipelien parit ratkaisuissa otteluissa lohkojen voittajat kohtasivat toisen lohkon kakkoset. Karjalan Lennoston kakkosjoukkue luke-min 13 - 2. Näin lohkojensa voittajat jatkoivat tietään finaaliotteluun.

Karjalan Lennoston ja Tykistöprikaatin kohtaaminen vaikutti etukäteen arvioituna tasaväkiseltä, sillä kumpikin joukkue oli pelannut aiemmat ottelunsa hyvin. Toisi kuitenkin kävi. Lennoston pelaajat saivat kiekon niin upeaan liitoon, etteivät vastustajat pystyneet katkaisemaan liittoa hyvistä yrityksistään huolimatta. Karjalan Lennoston kakkosjoukkue nappasi turna-

uksen voiton maalein 13 - 3.

Pronssiottelussa Kaartin Jääkäriyrykmentin joukkue voitti Karjalan Lennoston ykkösjoukkueen maalein 8 - 3.

Turnaukseen osallistuneiden pelaajien kommentit uudesta lajista olivat myönteisiä. Erityisen ilahtuneita he olivat siitä, että jokainen pelaaja pääsi osallistumaan peliin. Yllättyneitä he olivat pelin fyysisestä rasittavuudesta.

Turnauksen voittaneen joukkueen peli sujui sen verran mallikkaasti, että hyvinkin saattoi olettaa heidän harjoitelleen pitkään yhdessä.

- Viikon alussa kuulumme, että osallistumme turnaukseen. Muuttaman kerran heittelimme kiekkoa. Harjoittelemaan emme ehtineet. Lajin omaksumista sekä pelaamistamme auttoi varmasti se, että meistä moni harrastaa jotain palloilulajia, voittajajoukkueen pelaajat arvioivat.

TEKSTI JA KUVAT: KEIJO SUOMALAINEN

Kilpailut

•• Sotilasurheiluliiton ilma-asemestaruuskilpailut

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat järjestää yhteistyössä Kuusankosken Ampujien kanssa Suomen Sotilasurheiluliiton ilma-asemestaruuskilpailut Kuusankoskella 3.1.2014. Kilpailu ammutaan Puhjonmäen ilma-aseradalla, osoitteessa Osonojantie 5, 45720 Kuusankoski.

Ilmoittautumiset PVAH-sanomalla tai sähköpostilla 12.12.2013 mennessä osoitteella Toni Matilainen/KARPR tai toni1.matilainen@mil.fi.

Kilpailulajit ja -sarjat:

- Ilmakivääri ja ilmapistooli: Y 60 ls, Y45 40 ls, N 40 ls, varusmiehet kilpasarja 60 ls,

- Ilmakivääri: Varusmiehet harrastesarja 20 ls (20 + 20 ls, joista parempi tulos hyväksytään)

- Joukkuekilpailu: Joukkuetuloksiin lasketaan kolme parasta tulosta molemmissa lajeissa sarjoissa Y, Y45, N, VM- kilpa ja ilmakiväärissä VM harraste.

- Kilpailuissa jaetaan yleismestaruuspalkinto, johon lasketaan yksi tulos pistoolissa ja kiväärissä sarjoissa Y, VM- kilpasarja ja Y45 tai N (40 ls), yhteensä kuusi tulosta.

Kilpailussa noudatetaan SotUL:n ja SAL:n sääntöjä. Kilpailija voi ampuu samaa päivänä Y ja Y45 sarjat erillisinä kilpailuina.

Kilpailun järjestäjät eivät vakuuta kilpailijoita. Jokainen kilpailija vastaa henkilökohtaisen vakuutusturvan voimassaolosta.

Osallistumismaksu 20 euroa henkilö/ sarja. Suoritetaan Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden tilille: FI2557500120175709 (OKOYFIHH), viestikenttään merkitään: ilma-ase, seuran/ampujan nimi.

Kilpailijoilla on mahdollisuus majoittua 2.-3.1.2014 järjestäjän varaamassa majoituksessa Karjalan prikaatissa Vekaranjärvellä. Majoituspaikkoja on rajoitetusti. Ilmoitathan majoitustarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.

Tiedustelut: Kilpailun johtaja Toni Matilainen, p. 040 829 4935

•• Sotilasurheiluliiton kaukalopallomestaruusturnaus henkilökunta 40 vuotta Helsingin Energia Cup

Oulun Varuskunnan Urheilijat järjestää Sotilasurheiluliiton kaukalopallomestaruusturnauksen henkilökunta 40 vuotta -sarjassa Oulussa 1.11.2013.

Sarja pelataan kahdessa neljän joukkueen lohossa ja pudotuspelit.

Ilmoittautuminen tapahtuu ilmoittamalla joukkueen nimi ja yhteystietoineen PVAH:lla Timo Alangolle (PSHRE) 15.10.2013 mennessä, kopio Toni Rinta (PSSLE).

Osallistumismaksu (250,00 euroa / joukkue) on maksettava 17.10.2013 mennessä Oulun Varuskunnan Urheilijoiden tilille Danske Bank FI94 80000 1601 297964. Maksuun on merkittävä nimellä maksanut joukkue. Maksettu osallistumismaksu varmistaa osallistumisen.

Järjestäjä ei ota pelaajille erillistä vakuutusta turnaukseen.

Tiedustelut Timo Alanko (PSHRE) 0299 463 116 tai Toni Rinta (PSSLE) 0299 450 143.

Oikaisu

14.6.2013 ilmestyneen Sotilasurheilu-lehden numero oli 3.

SOTILASURHEILU POOLI



Turvatoimi Oy



VICTORINOX



HELSINGIN ENERGIA



concept 2



KERAVAN ENERGIA OY



Carlson Wagonlit Travel



KALEVA



Nammo



CUMULUS



Patria



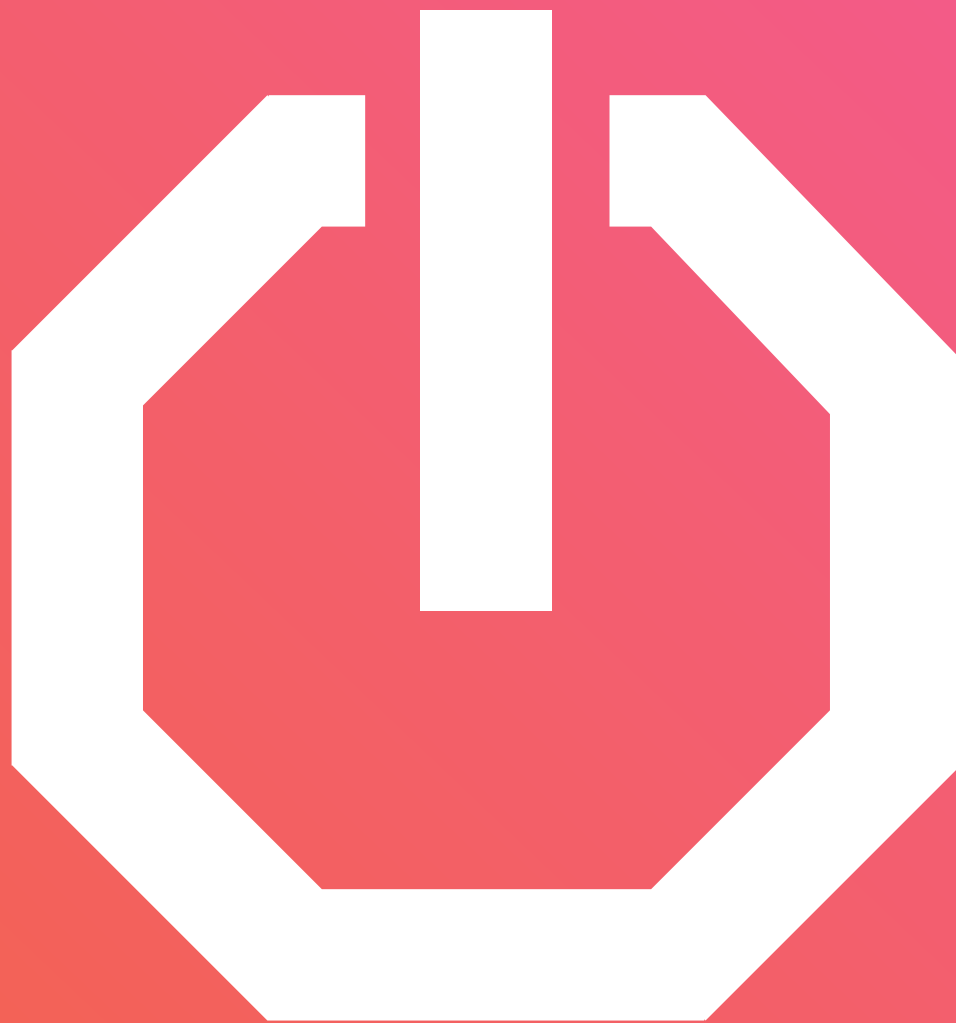
Millog

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa



Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu

Nro	Ilmestyy	Aineisto
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**