



# Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
33. VUOSIKERTA • NRO 3 • 13.6. 2014



## NUORET HUIPUT

innoissaan uudesta Urheilukoulusta

■ Sivu 2

SISÄSIVULLA



Juniorien runsaus ilahdutti  
ampumasuunnistuksen SM-kisoissa

■ Sivu 5



Vesijärveltä valtamerille  
ja takaisin

■ Sivu 8



Marko Ahtiaiselle on johtamisen  
suursavotta Kalevan Kisoissa

■ Sivu 9

# Urheilukoulun hakijamäärät kasvussa

Kiinnostus varusmiespalveluksen suorittamiseen Puolustusvoimien Urheilukoulussa kasvaa.

- Kun hakijamäärä jokaiseen saapumiserään on ollut noin 150, niin tämän kesän saapumiserään niitä oli 165, koulun johtaja, everstiluutnantti Eero Svanberg kertoo.

Talvilajien saapumiseränä tunnettu erä urheilijoita astui palvelukseen maanantaina 2. päivänä kesäkuuta kahdella paikkakunnalla. Kainuun prikaatissa Kajaanis aloitti palveluksensa 14 lumilajien urheilijaa. Helsingin Santahaminassa olevaan Kaartin jääkäriyrykmenttiin saapui 60 urheilijaa. Santahaminan saapumiserään kuuluu urheilijoita 17 lajista. Suurimmat ryhmät ovat jääkiekko (16), salibandy (10), lentopallo (7) ja paini (6).

Virallisesti Urheilukoulusta tulee osa Kaartin jääkäriyrykmenttiä ensi vuoden alussa. Siihen saakka Urheilukoulun varusmiehiä palvelee koululla paikkakunnalla, kun kesälajien urheilijat suorittavat urakkansa loppuun vielä Lahdessa.

Tammikuun 1. päivänä Urheilukoulusta tulee yksi kolmesta Kaartin jääkäriyrykmentin joukkoyksiköistä, kun koulun nykyinen joukko-osasto Hämeen rykmentti lo-



Urheilukoulun johtaja, everstiluutnantti Eero Svanberg uskoo, että koulun siirtyminen Helsinkiin lisää kouluun hakeutuvien urheilijoiden määrää ja lajikirjoja.



pettaa toimintansa edellisenä päivänä. Urheilukoulun yksiköt ovat tuon jälkeen tiedustelukomppania ja valmennuskeskus. Koulun tunnus ja lippu jatkavat myös palveluaan.

Siirtyminen pääkaupunkiseudulle lisää Svanbergin mukaan entisestään yhteistyötä lajiliittojen kanssa. Ajatuksena on ollut varsinkin joukkuelaajeissa, että saadaan kerralla

nuorten maajoukkueen runko palvelukseen. Uutena lajina on keskusteluissa ollut jääpallo. Pitkähkön tauon jälkeen myös käsipalloliitossa on ollut kiinnostusta.

Yksilölajeista Svanberg nosti esille taitoluistelun, josta astui palvelukseen nyt kolme miestä. Edellinen lajin edustaja oli vuonna 1989 kotiutunut Petri Kokko.

- Pääkaupunkiseudun urheilukatemia Urhea ottaa Urheilukoulun avosylin vastaa, toiminnanjohtaja Simo Tarvonen sanoo.

Urheilukoulu nivoutuu osaksi suurta Pääkaupunkiseudun urheilukatemiaa (Urhea). Toiminnanjohtaja Simo Tarvosen mukaan Urheilukoulu pääsee mukaan suureen, mutta hyvään perheeseen. Espoon, Helsingin ja Vantaan alueilla toimivan Urhean piirissä on nyt yli 1 200 alakouluikäistä urheilijaa, 662 maajoukkueesta ja heidän haastajaryhmässään myös 1 200 urheilijaa. Ylimpään eli olympiakomitean tai paralympiakomitean tukea saavia urheilijoita on tällä hetkellä 86.

- Näistä ryhmistä löytyy tilaa, valmennusta harjoittelu- ja kilpailupaikat myös urheilukoululaisille, Tarvonen lupaa.

TEKSTI JA KUVAT: MATTI HILSKA

# Nuoret huiput innoissaan uudesta Urheilukoulusta

Santahaminaan siirtynyt Urheilukoulu sai ensimmäiset alokkaansa saapumiserään III/14 alokkaiden astuessa palvelukseen kesäkuun alussa.

Kuudenkymmenen tulokkaan joukosta löytyy urheilu-urillaan jo pitkälle edenneitä nuorukaisia.

Yksi heistä on jääkiekkoilija Juuse Saros, jolle mennyt vuosi on ollut tapahtumarikas. Hän nousi ensin Liigan parhaiden maalivahtien joukkoon HPK:ssa, voitti vuoden-

vaihteessa alle 20-vuotiaiden maailmanmestaruuden sekä oli mukana myös MM-hopeaa toukokuussa saavuttaneessa Leijona-joukkueessa.

- En osannut odottaa tällaista kehitystä. Paljon on tapahtunut, mutta en halua liikaa kiirehtiä asioiden edelle, 19-vuotias Saros kertoo.

Pääsy Urheilukouluun on loistava mahdollisuus yhdistää varusmiespalvelus ja lajiharjoittelu.

- Olin kuullut Urheilukoulusta



NHL-seura Nashville Predatorsin varaama Juuse Saros aloitti varusmiespalveluksensa Santahaminaan siirtyneessä Urheilukoulun yksikössä ja pelaa ensi kaudenkin jääkiekkoa kasvattajaseuransa Hämeenlinnan Pallokerhon SM-liigajoukkueessa.



Rauhaliisuudestaan tunnettu kumparelaskija Jussi Penttala ehti palvelukseenastumispäivän kiireiden lomassa istahduttaa sotilasjakkarakalle.

sen aiemmin käyneiltä pelikavereiltani. Palaute on ollut hyvää ja halusin päästä tänne. Tämä mahdollistaa parhaiten lajiharjoittelun intin käymisen ohessa, Saros sanoo.

- En ole asettanut mitään virallista tavoitetta itselleni täällä. Parin kuukauden kuluessa selvinnee, kuinka koulutuksessa edetään.

Hämeenlinnalaisen haaveissa siintää tulevaisuudessa jääkiekon korkein taso NHL. Ensin Saros kuitenkin haluaa hoitaa asiat kuntoon kotimaassa.

- Kiekkoilijana tavoitteenani on koko ajan kehittyä ja hakea sitä kautta aina vaan kovemman tason pelejä. Kun Pohjois-Amerikka jossain vaiheessa voi tulla ajankohtaiseksi, on hyvä, ettei siinä vaiheessa tarvitse miettiä kuinka nämä asiat hoidetaan, Saros pohtii.

**Penttalalla jo johtajakoulutus tähtäimessä**

Sotshin olympialaisissakin helmi-

kuussa kilpailleelle kumparelaskija Jussi Penttalalle, 20, Urheilukoulu oli ensisijainen vaihtoehto.

- Olin kuullut muilta Urheilukoulun käyneiltä laskijoilta tällaisesta mahdollisuudesta. Muun muassa toinen olympialaskija Arttu Kiramo, joka kävi Urheilukoulun neljä vuotta sitten, kertoi kokemuksistaan. Jos en nyt olisi päässyt sisään, olisin hakenut tänne ensi vuonna uudestaan.

Urheilukoulu toimii yhteistyössä Pääkaupunkiseudun Urheilukatemiaan kanssa jakaen resurssit urheilijoiden hyväksi.

- Uskon pystyväni harjoittamaan lajiani jopa normaaliakin paremmin. Täällä on hyvin tukipalveluita, Penttala iloitsee.

Penttala laski maailmanpussissa parhaimmillaan jo kymmenen parhaan joukkoon olympialaisten alla, mutta itse olympialaisissa hän jäi finaalin ulkopuolelle. Tavoitteet tule-

valle talvelle ovat astetta kovemmat.

- Maailmanpuss alkoi joulukuussa jälleen Rukalta. Kiertueen tavoitteena on päästä useamman kerran kympin sakkiiin ja samoille sijoille myös MM-kisoissa tammikuussa.

Penttala ei aio armeijassakaan jäädä ensimmäiselle hypyrylille vaan tavoitteet on asetettu jo johtajakoulutukseen.

- Katsotaan kuinka lähtee rullamaan. Alustavasti haluan olla koko vuoden palveluksessa.

Uuteen Urheilukouluun valitut ensimmäiset alokkaat edustavat 17:sta urheilulajia.

Urheilijoiden koulutuksessa saama valmennus on korkeatasoista ja tukee vahvasti urheilijoiden yleistä urakehitystä.

TEKSTI JA KUVAT: KAI LINTINEN

**JÄSENETU -12%**  
päivän hinnasta

## SUKELLA KYLPYLÄN POREISIIN

RENTOUDU kylpylässä ja nauti ravintoloiden tarjoamista herkuista sekä monipuolisista aktiviteeteista.

Jäsenetusi on -12% päivän majoitushinnasta 1.1. - 31.12.2014. Hinta sisältää majoituksen, runsaan buffet-aamiaisen ja kylpylän allasosaston käytön. Etuhintaisia huoneita on myynnissä rajoitetusti.

Lisätietoja jäsenedusta [www.rantasipi.fi/liittotarjoukset/fi\\_FI/sotilasurheiluliitto/](http://www.rantasipi.fi/liittotarjoukset/fi_FI/sotilasurheiluliitto/)

Varaukset [www.hotellimaailma.fi](http://www.hotellimaailma.fi)  
tuotetunnusella SIPIETU14

**Rantasipi**  
KYLPYLÄHOTELLI



**UPSEERILIITTO**

Upseerien edunvalvoja

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

# Olympiahyppääjä Jarkko Määttä sai kotikenttäedun

Jos Kainuun jääkäripataljoonan tiedustelukomppaniassa palvelevilla Urheilukoulun lumilajien varusmiehillä on iltaapuhteella tekemisen puute, niin Kajaanin iltaelämän vilkkaudesta saa varmat vinkit omasta porukasta.

Sotšin olympialaisissa hypännyt Kainuun Hiihtoseuran mäkimies Jarkko Määttä on yksi niistä neljästätoista varusmiehestä, joiden myötä Urheilukoulu saapui Kainuun prikaatiin.

- Olosuhteet ovat täällä kunnossa harjoittelun suhteen. Harjoittelu- paikat ovat ihan urheiluopistotasoa.

Vain juoksusuora puuttuu talvisai- kaan, mutta sekin löytyy Kajaani- hallista, alovak Määttä puntaroi va- ruskunnan treeni- ja paikkoja.

Mäkihyppymme suuriin tule- vaisuuden nimiin lukeutuva Jark- ko Määttä uskoo saavansa varus- miesajasta mahdollisimman paljon irti. Arkiharjoittelu tapahtuu tutuis- sa ympyröissä ja yhteys Vuokatis- sa asuvan valmentajan Kari Pätärin kanssa toimii.

- Onhan se iso etu, kun oma val- mentaja on noin lähellä. Ensi talven tavoitteena minulla on vakiinnut- ta paikka mäkijoukkueessa siten,

että pääsen kiertämään koko maa- ilman cupin, ja onhan siellä sitten keväällä vielä Falunin MM-kisat, Määttä pohtii.

## Kainuun prikaati on panostanut onnistumiseen

Määttän henkilökohtainen valmen- taja Kari Pätärin oli innoissaan mä- kihyppääjien siirrosta Kainuun pri- kaatiin.

- Olihan tämä meille henkilö- kohtaisella tasolla ihan onnenpot- ku, kun muutos tapahtui juuri nyt. Vaikka muuallakin homma varmas-



14 alokkaan kotiväen päivä järjestettiin heti varusmiespal- velukseen as- tumisen jälkeen lauantaina 7. kesäkuuta.



Mäki- valmentaja Kari Pätärin on vakuuttunut siitä, että Kainuussa pidetään lumilajien varusmiehistä hyvä huoli.



Alovak Jarkko Määttä haluaa vakiinnuttaa paikkansa tulevana talvena mäkihyppyn kärkikaartissa.

ti toimisi, niin aina siinä on nuorel- la urheilijalla omat ongelmansa so- peutua uusiin kuvioihin. Kaikesta näkee, että Kainuun prikaati on pa- nostanut todella paljon tämän ku- vion onnistumiseen, Pätärin arvioi.

Valmennuksen suhteen talvila- jien urheilijoiden valmennuksessa tehdään yhteistyötä Vuokatin urhei- luakatemian ja sitä kautta Vuokatin urheiluopiston kanssa. Tai viralli- sesti nimen pitää tänä päivänä ol- la Vuokatti-Ruka -urheiluakatemia.

Rukan suunnalta tulee myös po- rukan ainoa freestyle-hiihdon har- rastaja.

- Espoosta olen kotoisin, mutta viimeiset neljä vuotta olen ollut lu- kiossa Kuusamossa Rukan alppi- koululla. Muut alppilajien miehet ovat Santahaminassa, mutta minä halusin tänne, koska tiedän Vuoka- tin ja Rukan tarjoavan minulle pa- remmat mahdollisuudet harjoitte- luun, freestyle-hiihtäjä Kalle Hildén kertoo.

TEKSTI JA KUVAT:  
PEKKA MOLIIS

# HYVÄÄ HUOMISTA.



Hiilineutraaliksi kutsutaan toimintaa, joka ei kasvata ilmamehän hiilipitoisuutta. Jo nyt tuotamme sähköä ja lämpöä maailman tehokkaimmalla yhteistuotannolla, mutta tavoitteemme ovat vielä korkeammalla. Tulevaisuutemme on hiilineutraali.

Lue lisää hyvästä huomista: [helen.fi/CO2neutraali](https://helen.fi/CO2neutraali)





# Maavoimien materiaalilaitoksen esikunta torjuu liikkumattomuutta

Maavoimien materiaalilaitoksen esikunta aloitti vuosi siten torjuntataistelun henkilökuntansa liikkumattomuutta vastaan. Tavoitteena on herätellä henkilökunta jaloittelemaan työnsä lomassa.

Torjuntataistelua johtaa maavoimien materiaalilaitoksen johtaja kenraalimajuri Kyösti Halonen. Hän sanoo havahtuneensa liikkumattomuuden vaaroihin pari vuotta sitten Pääesikunnan yritysjohtolle järjestämässä työhyvinvointia käsittelevässä tilaisuudessa.

- UKK-instituutin edustaja piti tilaisuudessa loistavan alustuksen liikkumattomuuden vaaroista. Ehkä puolet työikäisten selittämättömistä kuolemista selittyy hänen mukaansa sillä, etteivät ihmiset harrasta liikuntaa. Vähintään toinen puoli selittyy sillä, että ihmiset istuvat tai ovat muuten passiivisia pääosan valvellaoloajastaan.

Halonen korostaa, että liikkumattomuuden torjuminen on tärkeää, koska totaalinen passiivisuus on jopa vaarallisempaa kuin aktiivisen liikunnan puute.

- Tämä koskee myös niitä, jotka liikkuvat vähintään tunnin päivässä.

Halonen arvelee, että melkein kaikki, mitä voidaan tehdä aktiivisen liikkumisen edistämiseksi, on tehty.

- Aika paljon on tekemättä passiivisuuden vähentämiseksi.

Liikkumattomuuden torjuntahanke on Halosen mukaan vähän sukua ajattelulle, mikä oli Sotilasurheiluliiton Potkua liikuntaan -hankkeessa.

- Kummassakin yritetään saada passiiviset liikkeelle. Meidän hankkeemme on viety pykälää pidemmälle. Yritämme saada ihmiset tiedostamaan oman passiivisuutensa sekä rytmittämään päivänsä niin, että he luopuvat hetimitään passiivisuudestaan.

Isoimmaksi aktivoinnin haasteeksi Halonen nimeää sen, että iso osa ihmisistä ei tiedosta passiivisuuttaan eikä tunnusta sen vaaroja.

## Pienillä muutoksilla merkittäviä tuloksia

Halonen luonnehtii liikkumista lisääviä toimia helposti toteutettaviksi pikkuasioiksi.

- Työpisteet voidaan järjestää niin, etteivät työntekijät pysty työskentelemään niissä koko päivää liikkumatta välillä. Tulokset voivat olla kauempina työpisteistä, jolloin tulosteiden hakeminen edel-



Ari Koivuniemi (vas.), Henry Forssin ja Kyösti Halosen mukaan nettitikun kokoinen laite kertoo yllättävän paljon tietoa ihmisten fyysisestä aktiivisuudesta

lyttää liikkumista. Kahvihuoneiden sijoittelulla vaikuttamme liikkumiseen. Kokousten tauottaminen on tärkeää.

Halonen halusi toteuttaa liikkumattomuuden torjuntahankkeen vähentääkseen edes muutaman sairauspoissalopäivän.

- Panostus on pieni. Saamme ne nopeasti takaisin. Kokonaishyödyt kertyvät pidemmällä aikavälillä.

Materiaalilaitoksen esikunta on arvioinut hankesuunnitelmassaan hankkeen henkilökustannuksiksi 150 000 euroa. Työterveyshuollon toimet tuovat hankkeelle kustannuksia seitsemisen tuhatta euroa. UKK-instituutti veloitaa hanketta 23 000 - 29 250 eurolla.

Kokonaiskustannusten takaisin-

maksuaika on viiden prosentin sairauspoissaolojen vähenemällä kaksi vuotta ja neljä kuukautta.

- Elämäntapojen muuttaminen vaatii aikaa. Pohjois-Karjala -projektissa ruokailutottumusten muuttaminen ja kolesteroliarvojen laskeminen kesti 20 vuotta.

Hankevastaavana liikkumattomuuden torjuntahankkeessa toimii materiaalilaitoksen esikunnassa suunnittelijana työskentelevä Ari Koivuniemi. Hankeorganisaatioon kuuluvat liikuntakasvatusupseeri, kapteeni Henry Forss sekä työterveyshuollon edustajat Pihlajalinnasta. Liikkuvuuden mittauksen materiaalilaitoksen esikunta hankkii UKK-instituutista.

## Liikkumattomuus erillään liikkunnasta

Halonen puhuu hankkeesta kertoessaan mieluummin liikkumattomuuden torjumisesta ja passiivisuuden vähentämisestä kuin ihmisten liikkumisesta.

- Emme halunneet sotkea hanketta liikuntaan, koska osa ihmisistä on allergisia sanalle liikunta. Toiveemme on kuitenkin, että kun ihmiset ryhtyvät liikkumaan, he siirtyisivät vähitellen aktiiviksi liikkujiksi. Heidän ei tarvitse harrastaa kilpakuuntoilua, vaan terveysliikuntakin riittää. Tiukoja rajojakaan emme asettaneet.

Halonen poimii liikkumattomuuden torjunnasta käytännön esimerkkejä.

Puolustusvoimat palkitsisi Maavoimien materiaalilaitoksen esikunnan vuoden 2013 liikuttajana. Suunnittelija Ari Koivuniemi (vas.), materiaalilaitoksen johtaja, kenraalimajuri Kyösti Halonen ja osastoupseeri, kapteeni Henry Forss esittelevät mieluusti palkintolautasta.

- Kuljettaja pysäytti virkamattolani auton keskelle metsätaivalta ilmoittaen, että herra kenraali nyt on liikkumattomuuden poistattamiskäynti. Kiersimme autoa jonkin aikaa ja jatkoimme ajoamme.

Hankkeen tuloksena muodostuu Halosen mukaan hyvä konsepti, jonka mikä tahansa työpaikka voi toistaa helposti.

## Mittalaite kertoo liikkumattomuuden

Materiaalilaitoksen esikunta on herätellyt henkilökuntaansa huomaamaan passiivisuutensa kehon liikkeitä mittaavan laitteen avulla. Laitteessa on kolmisuuntainen kiihtyvyyssanturi.

Mittauksilla selvitetään kevyen, kohtuullisesti kuormittavan sekä raskastavan liikunnan määrää. Kävely- ja juoksuaskeleet näkyvät mittauksissa. Istumisen, makaamisen ja seisomisen määrät löytyvät mittauksen tuloksista.

Hankkeeseen osallistuu 126 henkilöä eli 34 prosenttia materiaalilaitoksen esikunnan henkilökunnasta. He harrastavat mittauksen mukaan viikossa keskimäärin kevyttä liikuntaa 15 tuntia 48 minuuttia, reipasta liikuntaa kuusi tuntia ja raskastavaa liikuntaa 40 minuuttia. Kävelyaskeleita kertyy päivässä 8 626 ja juoksuaskeleita 502. Paikallaan henkilöt pysyvät keskimäärin kymmenen ja puoli tuntia päivässä valvellaoloajastaan. Seisten he ovat 49 minuuttia. Pidempiä kuin puolen tunnin paikallaan oloja on 15 kappaletta.

Mittauksien perusteella arvioidaan terveysriskit. Liikkumattomuutta puretaan työtehtävien suunnittelulla ja jaksottamisella sekä arkiaktiivisuutta lisäämällä.

Hankkeeseen osallistuvien henkilöiden lähtökohtatilan selvitetiin viime syksynä tehdyissä mittauksissa. Seurantamittauksen vuoro oli tänä keväänä.

Hankevastaava Ari Koivuniemi korostaa, että mittaukset eivät ole hankkeen keskeisin asia.

- Mittauksilla pyrimme siihen, et-

tä henkilökuntamme havahtuisi liikkumattomuuteensa. Havahtuttaminen tapahtui jo ensimmäisessä mittauksessa. Tuskin kukaan uskoi aikaa, joka kului istumiseen päivän aikana.

Materiaalilaitoksen esikunta järjestää henkilökunnalleen informaatiotilaisuuksia, joissa kerrotaan liikkumattomuuteen liittyvät perusasiat. Henkilökuntaa motivoidaan. Heillä on käytössään oppimispäiväkirjat. He myös saavat kannusteviestejä.

## Hanke on muuttanut ihmisten käyttäytymistä

Hanke on jo vuodessa saanut aikaa muutoksia ihmisten käyttäytymisessä.

- Liikkumattomuus näyttää vähentyneen. Sairauseroissaolojen määrä on laskenut. Viikkoliikunnan osallistuminen on lisääntynyt. Työhyvinvointi on parantunut.

Koivuniemi kertoo, että hanke on saanut materiaalilaitoksen henkilökunnan omaehtoisesti muuttamaan toimintatapojaan.

- Meille on syntynyt liikkumisryhmiä. Ihmiset lähtevät kauemaksi syömään. Yhtenä toiveena on ollut taukoliikuntaohjelman saaminen työasemalle.

Muutos pitää Koivuniemen mukaan tapahtua yksilötasolla, jotta sillä olisi vaikuttavuutta omaan terveyteen.

Koivuniemi ei rohkene vetää suoria johtopäätöksiä hankkeen vaikutuksesta siihen, että sairauseroissaolo ovat vähentyneet 30 prosentilla viime vuoden ensimmäisen vuosineljänneksen verrattuna.

Henry Forss on kaivannut työkalua, jolla ihmiset saataisiin luopumaan passiivisuudestaan.

- Liikunnallinen tyyppi saattaa uppoutua töihinsä niin, ettei hän huomaa liikkumattomuuttaan. Hän ei myöskään tiedosta riskiä, jonka liikkumattomuus aiheuttaa hänelle. Mittaus tuo liikkumattomuuden esille. Hankkeeseen kuuluva neuvonta kertoo liikkumattomuuden vaaroista.

Liikkumattomuuden torjunta on Forssin mukaan erityisen tärkeää, kun ihmiset ikääntyvät.

- Kunto- ja hikiiliikunta eivät välttämättä aktivoi ikääntyviä ihmisiä. Heitä voidaan opastaa luopumaan passiivisuudesta.

TEKSTI JA KUVAT: KEIJO SUOMALAINEN



@wattbikeFIN



jotta SINÄ kehittyisit!

- Vastuksena ilma ja magneetti • Fantastinen ajotuntuma
- Loistava treeneihin ja testeihin! • Rankingit • Kilpailut • Tekniikka
- Tehostaa ajankäyttöäsi • Monitorissa 8 testiä vakiona
- Kehitetty yhdessä Ison-Britannian Pyöräilyliiton kanssa



Sports Technology Awards 2014  
- Voittaja kategoriassa  
Best Training Technology

Maahantuonti, myynti ja vuokraus: Indoor Sports Oy Finland  
020 7288760, toimisto@wattbike.fi

www.wattbike.com/fi



Indoor Sports  
Oy Finland

concept 2  
Soudut & SkiErgot  
myös meiltä  
- Finnrowing -



Tiina Niemi maalissa normaalimatkan Suomen mestarina.

## Tiina Niemi innostui ampumasuunnistuksesta

Ampumasuunnistuksen Suomen mestaruuskilpailuissa Seinäjoen Jouppilanvuorella oli ennätyskellisen paljon nuoria tyttöjä ja poikia. Kaisa Mäkäräisen menestys ampumahiihdossa on innostanut nuoria kokeilemaan ampumahiihtoa. Samoja nuoria oli nyt ilahduttavan paljon kisailmassa ampumasuunnistuksen SM-mitaleista.

Isonkyrön Metsästys- ja Ampumaseuran Tiina Niemi innostui lajista vuosi sitten, kun SM-kisat järjestettiin Ylistaron Kärkimäen ampumahiihtostadionilla.

- Ampumasuunnistus on tosi kiva laji, kun saa suunnistaa ja ampua. On hienoa, kun näkee taulujen putoavan, piakkoin 12 vuotta täyttävä Tiina Niemi sanoo.

Nopsajalkainen Tiina Niemi harrastaa liikuntaa ja urheilua monipuolisesti, niin kuin tuossa iässä kuuluu.

- Käyn Kyrön Voiman telineoimistelutreenissä kolmasti viikossa. Talvella hiihdän ja käyn hiihtoharjoituksissa ja kesällä harrastan yleisur-

heilua ja suunnistan kilpaa.

Pikakilpailussa Tiina Niemi ei vielä onnistunut. Sakkoja tuli viisi ja suunnistuksessa tuli virheitä. Kilpailun voitti ylivoimaisesti Ounasvaaran Hiihtoseuran Sanni Oikkonen, joka voitti talvella kultaa ja hopeaa ampumahiihdon SM-kilpailuissa.

Seuraavan päivän massastartissa Tiina Niemen ammunta ja suunnistus oli kohdillaan. Kahdestakymmenestä laukauksesta hänelle kertyi vain kolme sakkokierrosta ja kun rastiinkin löytyivät nappasi hän kultaa ennen pikamatkan mestaria Sanni Oikkosta.

Viime vuonna tehty uudistus alle 14- ja 16-vuotiaille ampumatun ja avustajan käytöstä oli tervetullut uudistus mikä on madaltanut nuorten tyttöjen ja poikien kynnystä osallistumiselle ampumasuunnistuskilpailuihin.

TEKSTI JA KUVA:  
JARI TEPPONEN

## Junioreiden runsaus ilahdutti ampumasuunnistuksen SM-kisoissa

Ampumasuunnistuksen Suomen mestaruuskilpailut ja maailmancupin 3. ja 4. osakilpailu Seinäjoen Jouppilanvuoren ampumahiihtostadionilla keräsivät ennätyskellisen osallistujamäärän. Kilpailujen osallistui lähes kaksisataa lajin harrastajaa. Suurimpana ilonaiheena oli nuorten sarjojen runsas osallistujamäärä.

Kilpailut avannut pikakisa oli miehissä Mikko Hölsön näytöstä. Viikon sotaharjoituksen rasitukset eivät paljoa Lääkintävarikon Urheilijoita kisassa edustanutta Hölsöä painaneet. Makuun nollat ja pystyn kaksi sakkolenkkiä olivat samat kuin toiseksi sijoittuneella Ruotsin moninkertaisella maailmanmestarilla Johan Eklöfillä. Vajaan kahden minuutin ero syntyi suunnistusosuuksilla.

Kisan suuri yllättäjä oli SM-hopeaa saanut Rasti-Kurikan Matti Vainionpää, joka ampui molemmilta ampumapaikoilta yhden sakkokierroksen. SM-pronsille ampui ja suunnisti Ylistaron Mikko Viitamäki.

Naisten sarjassa Leppävaaran Sisun rajavartija Sari Suomalainen teki tasaisen varman suorituksen. Kolme sakko ja virheetön suunnistus takasivat hänelle puoleltoista



minuutin voiton Maailman Cupissa Ruotsin Frida Wallstömistä. Eevamari Rauhamäki otti SM-hopeaa niukasti Wallstömille hävinneenä.

### Mikko Hölsölle tuplamestaruus

Normaalimatkan kilpailu toteutettiin massalähtöinä. Miesten kilpailussa Mikko Hölsö karkasi muilta

heti ensimmäisellä suunnistusosuuksella ja kun makuuammunnasta tuli kymmenellä laukauksella vain yksi sakkokierron ei lajin kuusinkertaisella henkilökohtaisella maailmanmestarilla ollut vaikeuksia ottaa tuplamestaruutta.

Viime vuoden pikamatkan maailmanmestari Rajan Urheilijoiden Jouni Heinonen hävisi Hölsölle lä-

hes kolme minuuttia. Viikonlopun suuryllättäjä Matti Vainionpää oli nyt kolmas.

Naisissa Eevamari Rauhamäki kuorrutti edellispäivän SM-hopean kullaksi. Eevamari ampui seitsemän sakkoa, mutta jätti vain kolme sakkoa ampuneen Ruotsin Frida Wallstömin viimeisellä suunnistuslenkillä Maailman Cupin lähdössä toiseksi. SM-hopeaa sai edellisen päivän mestari Sari Suomalainen.

Nuorten sarjojen runsaat osallistujamäärät olivat kilpailun suurin ilonaihe. Pikakilpailun alle 14-vuotiaiden poikien sarjassa oli peräti kaksikymmentä osallistujaa. Ampumasuunnistus palveleekin mitä parhaimmalla tavalla ampumahiihdon ja suunnistuksen harrastajia monipuolistamalla heidän harjoitteluaan.

Ampumasuunnistuksen pitää jatkossa tehdä entistä enemmän lajin markkinointityötä ampumahiihtoseurojen ja suunnistusseurojen suuntaan. Lajia voitaisiin helposti markkinoida esimerkiksi ekoaseeseen tutustumisella kuntosuunnistustapahtumien yhteydessä. Lajiin tuntuu olevan imua, joten se kannattaa hyödyntää.

TEKSTI JA KUVA:  
JARI TEPPONEN

## Mika Rinta-Keturi perää lisää lajien välistä yhteistyötä

Seinäjoen Hiihtoseuran ampumahiihtojaoston puuhämies ja seura- valmentaja Mika Rinta-Keturi seurasi tyytyväisenä työn touhussa ampumapaikalla SM-kisojen kulkua. Ampumahiihdon monitoimimies oli tyytyväinen kisojen järjestelyihin ja yhteistyöhön Ylistaron Kilpa-Velji- en kanssa - eikä syyttä.

- Meillä on aivan mahtava henki Seinäjoen Hiihtoseuran ampumahiihtojaostossa. Kökkä- eli tal-koohenki on vielä täällä lakeuksilla voimissaan. Kun ylistarolaiset kysyivät mahdollisuutta yhteistyöhön, niin olimme siihen Seinäjoen Hiihtoseuran ampumahiihtojaostossa heti valmiita. Hieno olla järjestämässä jotain uutta juttua. Työnjakomme on sellainen, että meidän ampumahiihtoporukamme hoitaa ampumapaikkatoiminnot ja rakentamisen ynnä muun infran ja ylistarolaiset suunnistusradat, tulospal-



velun ja kuulutuksen, Mika Rinta-Keturi selvittää.

Mika Rinta-Keturilla on pitkä kokemus ampumahiihdosta. Hänet on palkittu muun muassa ampuma-

hiihdon vuoden seuravalmentajana 2010 ja 2013. Lisäksi hän on ollut mukana ampumahiihtomaajoukkueen huoltotiimissä.

Seinäjoen Hiihtoseura on Suomen ykkösseura Ampumahiihtoliiton luokittelussa. Seurassa on noin kahdeksankymmentä lisenssiurheilijaa, joista suurin osa on 7 - 15-vuotiaita junioreja. Etelä-Pohjanmaa onkin ampumahiihdon mahtialuetta.

### Kaiken keskipisteenä on urheilijan alku

- Seinäjoen Hiihtoseura on yleis- seura, jonka lajivalikoimaan kuuluu ampumahiihdon lisäksi hiihto,

alppihiihto ja mäkihyppy. Lisäksi harjoituksiimme osallistuu paljon lapsia paikallisesta suunnistusseurasta. Meillä on kaiken keskipisteenä lajiaan etsivä lapsi ja nuori urheilijan alku, Mika Rinta-Keturi pohtii.

Laaja-alaisesti nuoren urheilijan elämää ja urapolkua tunteva Mika Rinta-Keturi peräänkuuluttaakin lisää avoimuutta, avarakatseisuutta ja yhteistyötä suomalaisen lapsi- ja nuorisourheiluun.

- Touhu on monesti aivan liian vakava ja ryyppyotsaista puurtamista oman lajin sisällä. Tosissaan pitää olla, mutta hauskuus ja leikkimielisyys pitää olla mukana. Junnuille pitää antaa mahdollisuus kokeilla mahdollisimman monia eri lajeja. Seinäjoen Hiihtoseurassakin samat junnut hiihtävät ja ampumahiihtävät ja vielä suunnistavat tuossa naapuriseurassa. Jos ampumahiihto ei tunnukaan siltä oikealta lajilta, niin emme ole kateellisia, jos joku muu laji vetäekin puoleensa. Ampumasuunnistus on esimerkiksi aivan loistava laji ja lisä junioreidemme lajivalikoimaan. Tätä työtä tehdään lasten ja nuorten hyväksi - ei oman egon ja itsepönkityksen ehdoilla, Mika Rinta-Keturi sanoo.

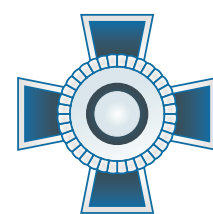
TEKSTI JA KUVA:  
JARI TEPPONEN



LAPUA® .22 LR AMMUNITION  
READY FOR SUCCESS!

Passion for Precision

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



RESERVILÄISLIITTO r.y.

# Hämeenlinnan rantareitillä yli 200 000 kierrosta vuodessa

Hämeenlinnan kaupungin keskustan tuntumassa on sijainnut reilun kymmenen vuoden ajan ulkoilureitti, joka houkuttelee vuosi vuodelta yhä enemmän ihmisiä liikkumaan. Vanajaveden rantoja kiertävälle 5,7 kilometrin mittaiselle ulkoilureitille sijoitettu laskuri rekisteröi viime vuonna yli 204 000 lenkkiä.

- Ihmiset kiertävät päivittäin keskimäärin viidestä kuuteen sataan kierrosta. Aurinkoisina päivinä kierroksia voi olla jopa puolitoistatuhatta, rantalenkin kunnossapidosta vastaavan LinnanInfra -liikelaitoksen toimitusjohtaja Timo Tuomola kertoo.

Rantalenkin kiertäjien määrää on kertynyt tietoa jo useamman vuoden ajalta. Kierrosten lukumäärät ovat kasvaneet koko ajan.

- Kävijöiden määrä nousee huikeasti.

Rantareitti houkuttelee Tuomolan mukaan ihmisiä juuri sen vuoksi, että reitti kulkee Vanajaveden äärellä.

- Vanajavesi sekä rantareitin maisemat tuovat ulkoilijat tänne. Tunnista puoleen toista tuntiin kestävä lenkki virkistää kaikella tapaa.

Tuomola arvelee, että rantareitti vähentää käyntejä terveyskeskuksessa.

- Sitä en tietysti pysty pitävästi todistamaan, mutta uskon, että rantareitillä on terveydellisiä vaikutuksia. Vaikutukset näkyvät viiveellä.

## Rantareitti on osa kansallista kaupunkipuistoa

Vanajaveden rantaa kiertävä ulkoilureitti on osa Hämeenlinnan kansallista kaupunkipuistoa. Idea kaupunkipuistosta syntyi, kun tasavallan presidentti Martti Ahtisaari vieraili Hämeenlinnassa vuonna 1997.



Monet asiat osuvat Timo Tuomolan mukaan myönteisesti yhteen Hämeenlinnan kansallisessa kaupunkipuistossa.



Laskurit kertovat luotettavaa tietoa rantalenkillä liikkuvien ihmisten määrästä.

Maailman ensimmäinen kansallinen kaupunkipuisto, nationalstadspark Ekoparken perustettiin erityislailla Tukholmaan vuonna 1995. Suomessa ei ollut säädöksiä kansallisen kaupunkipuiston perustamisesta. Säädökset sisällytettiin tuolloin uudistettuun maankäyttö- ja rakennuslakiin.

Hämeenlinnan kansallinen kaupunkipuisto perustettiin vuonna 2001. Puisto hoito- ja käyttösuunnitelman valmistui kaksi vuotta myöhemmin.

Vanajaveden länsirantaa reunustivat Hämeenlinnan pohjoispuolella puistot, joissa ulkoileminen onnistui jo ennen kaupunginpuiston perustamista. Linnan kasarmien alue katkaisi Vanajaveden rantaa kulkevan yhtenevän reitin.

- Reitin avaaminen läpi Kenraalipuiston oli iso asia ihmisille, Tuomola kertoo.

Kenraalipuiston osuus rantareitistä avattiin ulkoilijoille syksyllä 2006. Avajaistilaisuuteen osallistui satoja ihmisiä.

Itärannalla kulki vahvasti pohjustettu rautatien huoltotie kivimurskeesta tehtyine päällysteineen.

- Saimme sovittua VR:n kanssa, että teemme huoltotiestä kevyenliikenteen väylän, jossa ihmiset voivat liikkua jalan tai pyöräillen.

Kansallisia kaupunkipuistoja on perustettu Suomessa vain kuuteen kaupunkiin. Puistojen määrä voi tulevaisuudessa nousta kymmeneen. Harvinaisuus sekä puistoille asetettavat vaatimukset pitävät puistot arvossa.

- Puistojen arvoa nostaa myös se, että ihmiset hakevat puistoista arkeensa laajempaa hyvinvointia.



- Näkymä Hämeen linnaan pysäyttää lenkkeilijöitä Sairionrannassa. He katselevat linnaa, juttelevat ja käyttävät kuntoiluvälineitä, Timo Tuomola kertoo.

Kansallisia kaupunkipuistoja on perustettu Suomessa vain kuuteen kaupunkiin. Puistojen määrä voi tulevaisuudessa nousta kymmeneen. Harvinaisuus sekä puistoille asetettavat vaatimukset pitävät puistot arvossa.

- Puistojen arvoa nostaa myös se, että ihmiset hakevat puistoista arkeensa laajempaa hyvinvointia.

## Reitiltä löytyy erilaisia kuntoiluvälineitä

Hämeenlinnan kaupunki hankki Vanajaveden ääreen kolme kuntoiluvälineiden ryhmää vuosina 2007 ja 2008. Kaksi ryhmää on varsi-

naisen rantareitin varrella. Kolmas ryhmä on rantalenkiltä Aulangolle johtavan kevyenliikenteen väylän varrella.

- Ensin hankimme välineet Linnanapuistoon ja sitten Sairionrantaan. Kolmannen ryhmän hankimme Aulangon tenniskenttien lähelle.

Tuomola sanoo, että ulos sijoitettavat kuntoiluvälineet ovat kehittyneet valtavasti.

- Nyt tarjolla on vaikka minkälaisia välineitä.

Hämeenlinnan kaupungin hankkimat välineryhmät poikkeavat toisistaan.

- Linnanpuistossa on astetta pidemmälle viedyt välineet kuin Sairionrannassa ja Aulangolla. Käyttäjää löytyy kaiken tasoisille väli-

neille.

Välineiden sijoittelussa kaupunki on ottanut huomioon sijoitusympäristön virikkeellisyyden.

- Joku tarraa aina välineeseen kiinni pysähtyessään katselemaan tarjolla olevia maisemia. Toki on myös niitäkin ulkoilijoita, joiden mielestä välineet pitäisi sijoittaa piiloon.

Hämeenlinnan kansallisen kaupunkipuiston selkeäksi laajenemissuunnaksi Tuomola näkee kaupungin keskustan eteläpuoliset alueet. Talvikauden käyttöä virkistämään Tuomola toivoo puistoon kioskia.

TEKSTI JA KUVAT:  
KEIJO SUOMALAINEN



Kestävää kehitystä elinjakson alusta loppuun.

## Edistyskellistä osaamista valmistuksesta varastointiin.

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

# Millog

www.millog.fi

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

## Fenniasta kattava turva autollesi!

Vapaaehtoinen autovakuutus korvaa oman autosi vahinkoja. Voit valita autosi turvaksi valmiin vakuutuspaketin, Premiumkaskon, Laajan Fenniakaskon tai Fennian osakaskon.

Parhaan turvan henkilöautollesi antaa **Premiumkasko**. Se korvaa myös pysäköidylle autollesi sattuneet vahingot, kun aiheuttajaa ei saada selville.

Fenniasta saat myös kaikki vakuutukset kodille, perheelle ja yritykselle.

Kysy lisää, ota yhteyttä lähimpään Fenniaan tai soita puhelinpalveluumme, p. 010 503 8808 ma-pe 8-18.



Fennia

# Vesijärveltä valtamerille ja takaisin

Komentajakapteeni Juha Lehtisen kohdalla voidaan sanoa, että ympyrä on sulkeutunut. Pojat ovat poikia Lahdessakin ja Vesijärven laineet kiinnostivat pienestä pitäen. Nyt Lehtinen on aktiivinen toimija Lahden purjehdusseurassa (LPS).

- Kavereiden kanssa touhuttiin kaikenlaisia kelluvia, joihin tuli siten masto ja purjeet. Myöhemmin mukaan tulivat optimistijollat.

Lehtinen suoritti varusmiespalveluksensa Parolannummella, mutta kolmannen polven upseerin ura urkeni Merisotakoulussa.

- Siellä kyseltiin halukkaita purjehdusjoukkueeseen. Ilmoittauduin mukaan. Siitä käynnistyi varsinainen kilpailu-urani.

Merisotakoulun jälkeen Lehtinen palveli ohjusvenelaivueessa. Myös siellä mahdollisuudet harjoitella ja kilpailla olivat hyvät.

Meriitteenäkin kertyi. Kolmasti Lehtinen oli voittamassa puolustusvoimien mestaruutta. Kolmasti hopeaa heltisi sotilaiden PM-purjehduksissa. Kansainvälisen sotilasurheiluliiton CISM:n mestaruuskisoissa venekunta ylsi hopealle vuonna 1994.

Samana vuonna Lehtinen aloitti merivoimien olympipurjehdusprojektin managerina.

- Saimme hankittu maapaikan Atlantan kisoihin, mutta olympiakomitea ei lähettänyt venekuntaa kisoihin. Päätimme jatkaa projektia. Neljän vuoden päästä olimme Sydneyssä mukana. Soling-luokassa purjehtineet Jari Mäkilä, Erkki Heinonen ja Sami Tamminen olivat sijalla 16.

## Myllysaari here I come

Juha Lehtisen paluu Lahteen tapahtui, kun hän siirtyi Puolustusvoimien Urheilukoulun apulaisjohtajaksi.



Tätä ennen hän ehti haistella kansainvälisissä tehtävissä niin vuoristotuulta Afganistanissa kuin merituulta Djiboutissa.

Lahden pursiseura on noin 800 jäsenenään ja toiminnallaan sisävesistöjen suurin. Koko maa mukaan lukien seura on kooltaan kymmenes.

Lehtinen toimii seuran kilpapur-

jehdustoimikunnan puheenjohtajana sekä seuran johtokunnassa. Hän vastaa myös seuran kilpapurjehtijoiden valmentamisesta. Heitä on 12 - 15. Sisävesiltäkin voi ponnistaa olympiakisoihin. Tästä ovat esimerkinä LPS:n kasvatit Katri Läike ja Pierre Colluna.

Purjehdus on olympiamenestyksen myötä ollut parrasvaloissa, mut-

ta sillä ei Lehtisen mukaan ole merkitystä lajin houkuttelevuuden kannalta.

- Lajin pariin saadaan nuoria ja vähän vanhempiakin, kun luodaan mahdollisuudet tutustua ja kokeilla.

Tässä suhteessa LPS on edelläkävijä maassamme. Toukokuussa 2013 seura järjesti ensimmäisen SailLahti-tapahtuman päätuki-

kohdassaan Myllysaarella. Siellä lähes 750 koululaista sai tutustua purjehdukseen ja veneilyyn. Ohjelmassa oli veneilyn ja turvallisen vesillä liikkumisen alkeet rastikouluuksena.

- Tänä vuonna uusimpe tapahtuman. Viikon aikana mukana oli yli 700 koululaista. Vastaava tapahtuma järjestetään tänä vuonna kol-

Komentajakapteeni Juha Lehtinen toimii puolustusvoimien purjehduksen lajihohtajana sekä CISM:n purjehduksen lajikomiteassa.

mella muulla paikkakunnalla ja ensi vuonna jo viidellä

. Suomen Purjehdus ja Veneily palkitsikin LPS:n vuoden 2013 tapahtumajärjestäjänä.

## Edullista ei elitististä

- Purjehdus ei ole elitistinen urheilu tai harrastus. Missä muussa lajissa lapsi saa harrastaa vuoden 80 eurolla? Meillä hän saa ohjattua treenausta läpi vuoden, vakuutukset, turvallisuusvälineet yms.

- Meillä on käytössä tusinan verran veneitäkin, joilla pääsee kilpailamisen alkuun.

SailLahti-tapahtuman lisäksi LPS järjestää kesäisin myös Sysmän Naumissa Päijänteen rannalla suosittuja junnuleirejä, joista myös tulee lajin pariin uusia harrastajia.

Koska LPS on suomalaisittain suurseura, se tietää monipuolista kilpailutoiminnan järjestämistä. Toukokuussa meriupseeri Lehtistä työllisti vuotuinen Casseli Race, joka järjestettiin aivan kaupungin edustalla.

- Kisassa oli mukaa kuusi luokkaa, ensi vuonna ehkä kaksi enemmän. Vesijärvi kaupungin edustalla on mielenkiintoinen paikka purjehtia, Lehtinen kertoo.

- Merellä tietää, mistä suunnasta tuulee milloinkin. Täällä tuuli pyörii noin 90 asteen sektorissa.

TEKSTI JA KUVA:  
MATTI HILSKA

**ORIGINAL S.W.A.T.**

**LUOTTAMUS**  
SITÄ EI ANNETA, SE ANSAITAA.

FACEBOOK.COM/SWATFINLAND

"Taktisella suorituskyvyllä on väliä."

Meille tämä on enemmän kuin vain motto. Se on tinnimätön perusarvomme jokaisen valmistamamme jalkineen kohdalla. Tiedämme että varusteissasi vaadit usein eniten juuri kengiltäsi. Otamme mielellämme haasteen vastaan ja vertaamme kengiamme rinta-rinnan minkä tahansa muun merkin kanssa ja näytämme sinulle, että me olemme johtajia suorituskyvyssä, kestävytyydessä ja laadussa. Kenkämme tarkoitus on parantaa asiakkaidemme suorituskykyä, mukavuutta ja turvallisuutta valmistamalla maailman parhaat taktiset jalkineet. Kenkien ovh 119,00-189,00 €

Virkamiestukista erikoishintaisia jalkineita voivat tiedustella: poliisit, rajavartiolaitos, tullivirkailijat, sairaankuljetushenkilökunta, Puolustusvoimien kantahenkilöstö, palo- ja pelastuslaitoksen henkilökunta, vartijat ja järjestyksenvalvojat.

**VIRANOMAISKUKAT**

Inttistore

OUTDOOR

24h ERÄTUKKU

maahantuojat: mastermarkbrands.fi/swat

**KURSSIPUVUT & ARMYBAGIT AMMATTITAITDOLLA**

KAIKKI ASELAJIT - TIKATUT LOGO - RAHTIVAPAASTI - SOVITUKSET 0,-

**€ 74**

**HIINTA SISÄLTÄÄ RINTALOGON+ KURSSITUNNUKSEN**

NIKE LINER DRI-FIT TUULIPUKU

- MATERIAALI: TEKNIINEN DRI-FIT
- ERGONOMINEN MUOTOILU
- JOUSTAVA VERKKOVUORI
- VETOKETJUTASKUT TAKKI/HOUSU
- KOOT: S-HLL

**PARAS ARMYBAG ! € 46** HIINTA SIS. LOGO + KURSSITUNNUKSEN

OMAN YKSİKÖN LOGOLLA

LAUKKU / REPPU

- MATERIAALI: 600D POLYESTER
- ERITTÄIN KESTÄVÄ
- KOKOONLAISETAVAT
- OLKARINHOITAJA KANONKARVA
- SÄÄTELTÄVÄT HIHAT JA LUKITSEVA VETOKETJU
- SISÄLLÄ VERKKOTASKUT
- VETOKETJUILLA
- KILAVUUS: 68 LITRAA

PYYDÄ RÄÄTÄLÖITY TARJOUS - OMALLE YKSİKÖLLE SOPIVA VAIHTOEHTO!

pelipaita@pelipaita.fi - 09 8361662 -040 5241051

**PELIPAITA.FI**

SA-INT kurssituotteet netissä

CRAFT

ETC TEAM OY - PELIPAITA.FI - PAINATUS.FI



Toimisto- ja liikuntaupseerin urasta hyvä tausta-apu

# Marko Ahtiainenella on johtamisen suursavotta Kalevan Kisoissa

Jääkärikytkärykmentissä Hattulan Parolannummella toimistoupseerina työskennellyt ja nykyisin urheilumaailman siviilitehtävissä vaikuttava luutnantti evp. Marko Ahtiainen johtaa tänä kesänä suurempaa joukkoa kuin koskaan armeijassaan. Yleisurheilun Kalevan Kisojen pääsihteerinä hänen alaisuudessaan on noin 550 talkoolaista. ”Asiakkaana” ovat Kuopion Väinöläniemelle heinä-elokuun taitteessa saapuvat 700 yleisurheilijaa.

Marko Ahtiainenella on vahvat taustat hoitaa vaativa tehtävä kunnialla, sillä hänelle on kertynyt johtamiskokemusta puolustusvoimien lisäksi urheilusta niin seura- kuin liittotasoltakin. Hän toimii Suomen arvostetuimpiin yleisurheiluseuroihin nousseen Kuopion Reippaan puheenjohtajana sekä Suomen Urheiluliiton liittohallituksen jäsenenä. Meriittiä on kertynyt muun muassa EU-rahoitteisen LIKE-kehittämishankkeen projektipäällikkönä sekä lukuisista urheiluseurojen luottamustehtävistä.

## Puolustusvoimat yhä suurin kuntokoulu

Panssariprikaatin Jääkärikytkärykmentissä Marko Ahtiainen vastasi liikunta-asioista. Se oli mieluinen savotta, sillä hän harrasti itsekin kestävyys- ja keskimatkojen juoksua.

- Puolustusvoimat on Suomen suurin kuntokoulu ja viimeinen mahdollisuus tarjota nuorisolle tasa-arvoiset eväät kunnan kohentamiseen ja ylläpitoon. Koululaitoksellakin on siihen mahdollisuuksia, mutta liikuntaa pitäisi lisätä merkittävästi opetussuunnitelmiin.

Urheilukärpäsen purema jäi vaikuttamaan Ahtiaisen urheilu-uran päättymisen jälkeen niin vahvasti, että hän meni kotipaikkakunnallaan mukaan Janakkalan Janan toimintaan. Siellä toimelias mies eteni pian seuran valmennuspäälliköksi ja yleisurheilujaoston toimijaksi.

## Urheilumaailma valloitti opistoupseerin

Urheilumaailma imaisi Ahtiaisen lopulta niin vahvasti, että hän siirtyi puolustusvoimista Suomen Urheiluliittoon valtakunnalliseksi seura- ja nuorisovalmennuspäälliköksi. Työympäristö vaihtui Ahtiaisen muutettua viime vuosikymmenen lopulla Kuopioon vetämään LIKE-liikuntahanketta Pohjois-Savon Liikunta ry:hyn.

Samalla hän otti johtoonsa seuraafusiolla uudesti syntyneen Kuopion Reippaan. Sitä tietä Ahtiainen löysi itsensä yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailujen eli Kalevan Kisojen pääsihteerin tehtävistä. Suururakkaan on ollut aikaa val-

mistautua kolmisen vuotta.

- En ole koskaan erityisesti pyrkinyt mihinkään, mutta kiinnostunut olen monista urheilun ja maanpuolustukseen liittyvistä asioista. En ole kaihtanut uusia ja suuria haasteita sekä vastuuta. Rohkeus ottaa niitä vastaan juontuu kenties puolustusvoimiin, missä opin nopeaa päätöksentekoa ja suunnitelmallista sekä tavoitteellista johtamista.

- Näistä ominaisuuksista on ollut paljon hyötyä urheilumaailman johtotehtävissä. Puolustusvoimien nykyaikaiset johtamismenelmät syväjohtamisideologioineen toimivat myös vapaaehtoisorganisaatioissa. Ihmisiä johdetaan oikein mitoitettulla vastuun jakamisella, motivoivalta innostamisella, yhteisöllisyydellä sekä valitsemalla oikeanlaisia ihmisiä heille sopiviin tehtäviin. Siinä tarvitaan hyvää ihmistuntemusta.

## Maassa maan tavalla - Savossakin

- Hämäläiselle toiminnan miehelle ei ollut ihan helppoa sopeutua Savoan, vaikka täällä elävät kenties Suomen lupsakimmat ja onnellisimmat ihmiset kauniin luonnon keskellä. Savolainen luonteenlaatu ja puhetyyli on opittava tulkitsemaan. Maassa maan tavalla pätee täälläkin, mutta joskus olen joutunut laittamaan päätöksiin vauhtia. Helppo täällä on kuitenkin elää



Pääsihteerinä Marko Ahtiainen uurrastaa apuvoimien Kalevan Kisojen onnistumiseksi. Aiemmasta sotilasurasta on hyötyä talkoolaisjoukkojen johtamisessa



Kuopion Väinöläniemen perinteinen yleisurheilustadion on Kalevan Kisojen näyttämönä heinä- ja elokuun taitteessa. Marko Ahtiainen toivoo aurinkoista ilmettä kilpailijoilta, yleisöltä ja säänhaltijalta.

muualta tulleenakin, Ahtiainen sanoo

Talkoohenkeä löytyy Ahtiaisen mukaan urheilumaailmassa vielä kohtalaisesti, mutta se on hupenemassa siihen kasvaneiden ikäluokkien vanhetessa. Nuorten mukaan saaminen urheiluareenoille kilpailemaan ja taustatehtäviin on hänen mielestään Suomen urheiluelämän suurimpia haasteita. Tuhattajäseninen Kuopion Reipas panostaa siihen vahvasti valmennus- ja seura-toiminnassaan. Samaa Ahtiainen

toivoo valtakunnalliselta liikuntapolitiikalta ja määrärahaajalta.

Omaa liikuntaa Marko Ahtiainen vaalii juoksulenkeillä ja kuntosalilla. Maanpuolustusasiat eivät ole unohtuneet, sillä hän osallistuu Savon maakuntakomppanian vapaaehtoistoimintaan.

## Mitä Kalevan Kisojen jälkeen?

Marko Ahtiainen muistelee nuoruuden unelmikseen BMW-autoa,

työtä puolustusvoimissa sekä pääsyä merkittäviin tehtäviin urheilumaailmassa.

- Kaikki unelmat alkavat olla toteutuneita. Kalevan Kisojen jälkeen lienee kehiteltävä niitä lisää. Uskon urheilun sisältyvän tavalla tai toisella tulevaisuuteenkin. Se on hieno elämäntapa monine ystävineen.

TEKSTI JA KUVAT:  
ILPOLOMMI

Turvallisesti huomiseen



Päälysteliitto ry  
Befälsförbundet rf



Aliupseeriliitto ry tervehtii Sotilasurheilun lukijoita

www.aliupseeriliitto.fi

www.sotilasurheilu.net

Pyydä edullinen sähkötarjous Keravalta.



KERAVAN ENERGIA OY  
www.keravanenergia.fi



## toiminnanjohtaja

JARI  
TEPPONEN

# Sotilasurheilupooli on yksi liiton talouden peruspilareista

**S**uomessa on tunnetusti tuhansien järjestöjen luvattu maa. Pelkäämään valtionapua nauttivia valtakunnallisia liikuntajärjestöjä on maassamme noin 130 puhumattakaan näiden jäsenenä olevista urheilu- ja liikuntaseuroista, joita on yhdistysrekisterin mukaan lähes 20 000. Kunnallisten järjestelmien kautta operoi vuositasolla noin 6 000 - 7 000 seuraa. Liikunta on syystäkin Suomen suurin yksittäinen vapaaehtoistyötä tekevä sektori.

Liikuntajärjestöt ja -seurat tarvitsevat toimintojensa pyrittämiseksi rahaa. Valitettavan paljon vapaaehtoistoimijoiden energiaa menee seurakentillä - etenkin junioritoiminnassa - rahan haalimiseen, kun paukut pitäisi kohdentaa itse toimintaan. Junioriurheilussa tämän lystin maksuinehinä ja -naisina ovat lasten vanhemmat. Ei ihme, että innostus seuratoimintaa kohtaan lopahtaa siinä vai-

heessa, kun oman lapsen harrastuskin valitettavan usein murosasiässä loppuu.

Sotilasurheiluliitto painii muiden valtakunnallisten järjestöjen kanssa samoja ongelmien kanssa. Hyviä ideoita ja toiminnan kehittämiskohteita olisi, vaikka kuinka paljon, jos niihin olisi taloudellisia resursseja. Liiton opetus- ja kulttuuriministeriöltä saama vuosittainen toiminta-avustus menee suurin piirtein hallinnon pyrittämiseen, vaikka liitolla onkin infrastruktuurinsa puolesta aivan loistava tilanne puolustusvoimien kanssa voimassaolevan ja tämän vuoden aikana uusittavan yhteistoimintasopimuksen myötä.

Sotilasurheiluliiton talouden turvaamiseksi perustettiin lähes kaksikymmentä vuotta sitten Sotilasurheilupooli. Liiton ja sen yhteistyöyritysten muodostamaan pooliin liittyi ensimmäisessä vai-

heessa muistaakseni neljä jäsenyritystä. Vuosien mittaan jäsenyritysten määrä on vaihdellut. Tällä hetkellä poolissa on kymmenen jäsenyritystä.

Sotilasurheilupoolin merkitystä ei voi liaksi korostaa. Se on yksi liiton talouden kolmesta peruspilarista opetus- ja kulttuuriministeriön ja muiden yksityisten säätiöiden avustusten rinnalla. Voidaan jopa sanoa, että ilman hyvin toimintaa Sotilasurheilupoolia ei liiton toimintaa olisi voitu kehittää nykyiselle tasolle.

Nykyaikainen markkinointiyhteistyö ei ole pelkkää tuen saamista ja hyväntekeväisyyttä. Pooliin kuuluvat yritykset saavat liiton kautta näkyvyyttä ja myönteistä imagoa. Pooliyritysten tuesta suuri osa menee varusmiesten vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksien kehittämiseen eli varusmiesten liikuntakerhotoimintaan.

Pooliin kuuluvien jäsenyritysten edustajille tarjotaan vuosittain pari yhteistä tilaisuutta. Pooliin kuulumalla he pääsevät tutustumaan sellaisiin puolustusvoimien kohteisiin, joihin muuten ei olisi mahdollisuutta. Juuri eilen Sotilasurheilupooli vieraili Pirkkalassa tutustumassa Satakunnan Lennoton ja Finnish Movement Coordination Centerin toimintoihin ja kalustoon. Hornetin ohjaamossa istumiseen tai Boeing C 17 -kuljetuskoneeseen tutustumiseen ei ihan jokaisella tarjota mahdollisuutta.

Kiitos Sotilasurheiluliiton toiminnan kehittymisestä kuuluu vuosien mittaan kaikille Sotilasurheilupooliin kuuluneille ja nyt mukana oleville yrityksille. Ilman Teidän tukeanne liiton toimintaa ei olisi voitu kehittää nykyiselle tasolle.

## Muistoa kunnioittaen



### Erkki Silvo

Eversti Erkki Silvo kuoli 7. maaliskuuta 2014 Kotkassa 79-vuotiaana. Hän oli syntynyt Kotkassa 27. marraskuuta 1934.

Erkki Silvo pohdiskeli lukioaikoinaan suuntautuvansa voimistelunopettajaksi tai matemaattiselle alalle, mutta varusmiehenä valinta kohdistui upseerin uraan. Silvo valmistui vuonna 1957 Kadettikursi 41:n priimukseksi ja sai myös kurssinsa kunniamieken. Hän aloitti uransa Karjalan Prikaatissa Kouvolassa sekä Lappeenrannan Kantaliuseerikoulussa kouluttajana ja komppanianpäällikkönä.

Hänen johtajatuksenaan sotilas-kouluttajana oli motivaation luominen, esimerkkijohtajuus ja tarpeettomien muotoseikkojen ja käytäntymallien karsiminen. Silvo edusti sota-ajan jälkeistä, uudistavaa kouluttajajäsenistöä.

Hän laati myöhemmin myös puolustusvoimien kouluttajan oppaan. Sotakorkeakoulun jälkeen Erkki Silvo siirtyi ensin Helsinkiin Pääesikunnan tiedusteluosastolle ja sitten Lontooseen Suomen apulaisotilasiamieheksi.

Aikakausi oli vielä kylmää sotaa, mutta tuona aikana Suomen asehankinnat avautuivat yhä enemmän myös länteen, kuten englantilaisten Hawk-hävittäjien ostot.

Kotimaahansa palattuaan Erkki Silvo toimi aluksi Säkylän Huovrinteellä Porin Prikaatin esikuntapäällikkönä, ja sittemmin Puolustusministeriössä työskennellen samalla myös eduskunnan puolustusvaliokunnan sihteerinä. Pääesikunnan sotatalousosaston päällikön tehtävää Erkki Silvo hoiti 1983 - 1985.

Sotilasuransa viimeisen jakson Silvo palveli ensin Itä-Uudenmaan sotilaspiirin päällikön tehtävässä Tuusulassa, ja sitten vuonna 1993 perustetun Uudenmaan sotilasläännön ensimmäisenä komentajana Lohjalla. Tässä tehtävässä hän toimi eläkkeelle siirtymisensä, suo-

teen 1994 asti.

Sotilasläänin kriisinajan perustehtävien lisäksi Silvo korosti hyvien suhteiden merkitystä siviiliyhteiskuntaan, erityisesti alueensa kuntiin.

Liikunnallisuus oli Erkki Silvolle jo nuoruudessa omaksuttu elämäntapa. Erityisesti voimistelu, yleisurheilu, hiihto ja suunnistus kuuluivat hänen harrastuspiiriinsä. Luottamustoimeen hän hoiti mm. Sotilasurheiluliiton puheenjohtajuutta.

Lisäksi hän osallistui kotikaupunkinsa reserviläisten ja veteraanien työn tukemiseen. Eläkkeelle siirtymisensä jälkeen Silvo toimi aktiivisesti erityisesti Vantaan veteraanien ja reserviläisten yhteisliittymän, VETRES-toimikunnan, puheenjohtajana.

Erkki Silvo totesi 40-vuotisen sotilasuran tarjonneen hänelle ennalta arvaamattoman monipuolisia ja mielenkiintoisia tehtäviä, sekä näköaloja myös laajemmin suomalaisen julkiseen hallintoon.

Erkki Silvon luonteenpiirteisä korostuivat vastuun- ja velvollisuudentunto, positiivinen elämäntäytyminen ja yhteiseksi hyväksi tehtävä työ. Yhteinen elämä Terttu-vaimon kanssa kesti yli 60-vuoden ajan. Perhe oli läpi elämän hänelle hyvin tärkeä. Hänen mieluisia harrastuksiaan olivat kuoro toiminta, veneily ja mökkeily. Samoin Suomen historia kiinnosti häntä, ja hän puhui historian tapahtumista mielellään.

Palattuaan juurileen Kotkaan vuonna 2002 Erkki Silvo oli tiiviisti mukana Kotkan Lyseon Kuoropoikien Senioreiden toiminnassa. Ruotsinpyhtään Marinkylässä sijaitsevan vapaa-ajan kunnostaminen muodostui Erkkille myös viime vuosina rakkaaksi harrastukseksi.

KIMMO SILVO JA ISMO SILVO  
KIRJOITTAJAT OVAT ERKKI SILVON  
POIKA

## kokoukset • kilpailut • tapahtumat

### •• Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailut Pelipaita Cup

Sotilasurheiluliiton 39. tennismestaruuskilpailut järjestetään 6. - 8.8.2014 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Varusmiesten sarjat 6. - 7.8. ja henkilö-kunnansarjat 7. - 10.8.

Sarjajako: 1) Valioliukka 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) saa osallistua pelaaja, joka ei ole, eikä ole ollut: STL:n tasotuslistalla valio, A- eikä B-luokissa, 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, jokatänä 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. Kilpailu- sarjat: STL:n A, B ja C-luokkalaiset, 16) Varusmiehet 2-peli. Harrastelijat: STL:n D-luokkalaiset ja luokattomat, 17) Nuoret perheenjäsenet (myös lastenlapset) Sarjat iän ja taitojen mukaan.

Kaikki sarjat pyritään pelaamaan ulkokentillä. 4-peleissä parit arvotaan sarjoissa 3, 5, 7, 9, 11 ja 12. Kilpailijat saavat osallistua korkeintaan kahteen sarjaan ja varusmiehet vain sarjoihin 15 - 16. Kaikki sarjat, pl. varusmiehet, pelataan lohkopeleinä. Jokaiselle tulee vähintään kaksi ottelua / sarja. Varusmies-sarjat pelataan 6. - 7.8. Ottelut alkavat 6.8. klo 11. Henkilökunnansarjat pelataan 7. - 10.8. Ottelut alkavat 7.8. klo 10. Otteluat ovat nähtävillä [www.tennisopen.fi](http://www.tennisopen.fi) 5.8. klo 12 alkaen. Kilpailujen avajaiset 8.8. klo 10. Rantasauna on varattu kilpailijoille 8.8. klo 21 - 22.30.

Osanottomaksut kaksipelistä 30 euroa / hlö ja nelipelistä 20 euroa / hlö sisältäen käsiohjelman ja kisatarran. Maksetaan Vierumäellä ennen ensimmäistä ottelua. Sitovat ilmoittautumiset 3.8.2014 mennessä pääsääntöisesti [www.tennisopen.fi](http://www.tennisopen.fi) tai ilmoittautumislomakkeella ([www.sotilasurheilu.net](http://www.sotilasurheilu.net) tai Ris-to Luukkaselta). Kirjalliset ilmoittautumiset os: Risto H Luukkanen, Laiduntie 9, 04300 Tuusula. Arvonta suoritetaan Tuusulassa ilmoittautumisaikaa umpeuduttua.

Henkilökunnan majoitus ja ruokailu ovat Urheiluopistolla. Hinnat: Ilkka, Juko-la, Humiseva ja Juurtola ruokailut Wanhasali Puolihoito 71,00 euroa/hlö/vrk; 1/1-hoito 84,50 euroa/hlö/vrk. Juurtola, VCC tai muu huone, jossa ruokailut Country Clubilla Puolihoito 75,00/euroa/hlö/vrk, 1/1-hoito 91,00 euroa/hlö/vrk. Puolihoito sisältää aamupalan ja päivällisen. Varusmiehet majoittuvat ja syövät urheiluopistolla. Lähettävä joukko-osasto maksaa kustannukset.

Maksut suoritetaan Urheiluopiston kassaan pois lähdetessä. Majoituspyyntö on ehdottomasti ilmoitettava 28.7. mennessä Luukkaselle sähköpostilla luukanen.risto@kolumbus.fi tai puhelimitse 0400 458 565.

Osallistuminen rantasaunatilaisuuteen pyydetään tekemään ilmoittautumisen yhteydessä Lisätietoja antaa liikuntaneuvos Risto H Luukkanen, 0400 458 565

### •• Varusmiesten salibandymestaruusturnaus Helsingin Energia Games

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat järjestää varusmiesten salibandymestaruusturnauksen 21.8.2014 Utissa ja Vekaranjärvellä Kouvolaan.

Joukkueenjohtajaksi nimetyn henkilökuntaan kuuluvan tulee ilmoittaa joukkueensa, yhteystietonsa ja joukkueen mahdollisen majoitustarpeen PVAH:lla 8.8.2014 mennessä ylliluutnantti Petteri Rankiselle, UTJR (kopio vääpeli Marko Virtanen, KARPR). Majoitus järjestetään Karjalan prikaatiin, Vekaranjärvelle.

Otteluohjelmat laaditaan 13.8.2014 mennessä.

Osanottomaksu 250 euroa. Ilmoittautuneille lähetetään erillinen lasku.

Tiedustelut: ylliluutnantti Petteri Rankinen 0299 417183 tai vääpeli Marko Virtanen 0299 431121

### •• Sotilasurheiluliiton pesäpallomestaruusturnaus

Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat järjestää yhteistyössä Jyväskylän Kirin kanssa Sotilasurheiluliiton pesäpallomestaruusturnauksen 14.-15.8.2014 Jyväskylässä. Ottelut pelataan Hippoksen ja Yrttisoon hiekkatekonurmikentillä.

Turnauksessa pelataan mestaruuksista kilpa- ja harrastesarjoissa. Järjestäjä pidättää oikeuden olla järjestämättä Vuoden Sotilaspesäpalloniika kilpailua.

Turnauksen alustava aikataulu: 14.8.klo 9 - 16 sekä 15.8. klo 9 - 13

Sitovat ilmoittautumiset: PVAH- sanomalla tai sähköpostilla 31.7.2014 mennessä PVAH/Sami Asikainen ILMASK tai sami.asikainen@mil.fi. Ilmoittautumisen yhteydessä tulee mainita joukkueen sarja, yhteyshenkilö sekä mahdollinen majoitustarve varusmiehille.

Turnaukseen otetaan mukaan maksimissaan 8 joukkuetta.

Molemmissa sarjoissa pelataan yksinkertainen sarja sekä sarjojen loppuottelut. Järjestäjä pidättää oikeuden muuttaa ottelujärjestelmää.

Säännöt: Kilpailussa noudatetaan Suomen Pesäpalloliiton sääntöjä seuraavin täsmennyksin: 1) Otteluaika on 1 h 15 min. Käynnissä oleva vuoropari pelataan tasan. Otteluaajan mittauksesta vastaa ottelun tuomari. 2) Ottelun voittaa eniten juoksuja tehnyt joukkue. Ottelun päätyttyä tasan varsinaisella pelajalla - pelataan kotiutuslyöntikilpailu. 5 paria ensin ja tarvittaessa jatketaan kolmella parilla ratkaisuun saakka.

Yksittäisen joukkueen kokoonpanoon voi kuulua sekä palkattua henkilökuntaa että varusmiehiä.

Osallistumismaksu 200 euroa/ joukkue. Ohjeet osallistumismaksun maksamisesta joukkueet saavat ilmoittautumisen yhteydessä. Varuskunnasta voi ilmoittaa turnaukseen useamman joukkueen.

Vakuutukset: Kilpailujen järjestäjä ei vakuuta joukkueita tai pelaajia. Jokainen joukkue tai pelaaja huolehtii tarvitsemistaan vakuutuksista itse.

Tiedustelut: Kilpailun johtaja Sami Asikainen ILMASK, puhelin: 0299 257103.

### •• Sotilasurheiluliiton jääkiekkomestaruusturnaus Patria Cup

Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat järjestää Sotilasurheiluliiton henkilö-kunnan A- ja B-sarjan jääkiekkomestaruusturnauksen, Patria Cupin 26. - 27.9.2014 Jyväskylässä Hippoksen harjoitushallissa (tuplajäät).

Turnaukseen otetaan mukaan enintään 16 joukkuetta ilmoittautumisjärjestyksessä.

Peljärjestelmä: Turnauksessa joukkueet sijoitetaan neljään (4) lohkokseen. Vuoden 2013 turnauksen sijoitusten perusteella neljä (4) A-sarjan sekä neljä (4) B-sarjan parasta joukkuetta sijoitetaan eri lohkoihin ja loput joukkueet sijoitetaan lohkoihin arvonnalla perusteella. Jokaisen lohkon kaksi (2) parasta joukkuetta jatkavat pelaamista A-sarjan mestaruudesta ja lohkojen kolmanneksi jääneet joukkueet pelaavat B-sarjan mestaruudesta. Lohkojen neljänneksi jääneiden joukkueiden turnaus päättyy alkusarjan jälkeen. Järjestäjä pidättää oikeuden muuttaa ottelujärjestelmää.

Säännöt: Kilpailussa noudatetaan Suomen Jääkiekkoliiton seniiori- ja harrastekiekkosääntöjä sekä SotUL:n jääkiekkomestaruuskilpailujen sääntöjä.

Sitovat ilmoittautumiset: PVAH- sanomalla tai sähköpostilla 15.8.2014 mennessä osoitteeseen: Sami Asikainen / ILMASK (sami.asikainen@mil.fi). Ilmoittautumisen yhteydessä tulee mainita joukkueen yhteyshenkilö yhteystietoineen.

Osallistumismaksu 500 euroa/joukkue. Ohjeet osallistumismaksun maksamisesta joukkueet saavat ilmoittautumisen jälkeen.

Vakuutukset: Kilpailujen järjestäjä ei vakuuta joukkueita tai pelaajia. Jokainen huolehtii tarvitsemistaan vakuutuksista itse.

Tiedustelut: Kilpailun johtaja Sami Asikainen ILMASK, puhelin: 0299 257103.



**Liikuttaa Sinuakin!**



# Liikuttamista yli hallintorajojen

Helsingin Varuskunnan Urheilijat järjesti jo toistamiseen ulkoministeriön henkilöstölle ulkoilu- ja liikuntapäivän Santahaminassa. Tilaisuus järjestettiin ensimmäisen kerran viime vuonna.

Saadun positiivisen palautteen perusteella ulkoministeriö päätti tarjota henkilöstölleen monipuolisia liikuntaelämyksiä myös tänä vuonna. Tänäkin vuonna sää suosi ajankohtaa. Osallistujat saivat nauttia liikkumisesta aurinkoisessa ja osin helteisessä kevätsäässä.

Tilaisuus suunniteltiin tiiviissä yhteistoiminnassa Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden ja ulkoministeriön työhyvinvointiyksikön kanssa. Jo ajankohdan sovitaminen ulkoministeriön henkilöstön kiireiseen kalenteriin sellaiselle ajankohdalle, että myös liikuntapaikat Santahaminassa ovat käytettävissä, vaati soveltamista.

Siksi suunnittelu aloitettiin jo edellisen vuoden puolella. Hyvin tehty suunnittelu kantoi hedelmää, ja torstai- ja perjantai-iltoina 22.5. saapui Santahaminan 315 innokasta ulkoilijaa ja liikkujaa.

## Terveysliikuntaa

Tilaisuuden avannut ulkoministeriön valtiosihteeri Peter Stenlund korosti avajaispuheessaan hyvän fyysisen kunnan merkitystä työssä jaksamiselle ja työhyvinvoinnille. Ulkoministeriö haluaa kannustaa henkilöstöään liikuntaharrastuksen pariin myös vapaa-ajallaan.

Samaa korosti myös tilaisuuden käytännön järjestelyistä ulkoministeriössä vastannut työhyvinvointiyksikön liikuntayhdyskuntajohtaja Jari Kokkonen.

Kokkonen toi erityisesti esille liikunnan merkityksen työuupumusta ja työperäisiä sairauksia vähentävänä tekijänä. Liikunta- ja ulkoilupäivän kokonaisuus sai häneltä kiitosta.



Valtiosihteeri Peter Stenlund avaa ulkoministeriön liikunta- ja ulkoilupäivän Santahaminan Eteläkärjessä. Kaunis sää ja huikaiseva merimaisema loivat aloitukselle ja aamukahveille ikimuistoiset puitteet.



Innokkaita liikkumaan lähtijöitä odottamassa seuraavan liikuntarastin aloitusta. Kuvan mukaisesti pääosa osallistujista oli naisia, joka luonnollisesti huomioitiin liikuntarastien lajivalikoimassa.

Jokainen osallistuja pystyi valitsemaan itselleen kahdesta kolmeen mieluisinta lajia laajasta lajivalikoimasta, johon kuuluivat muiden muassa sauvakävely yhdistettynä Santahaminan historiakerrotaan, erilaisia pallopelejä, itsepuolustusta, erityisesti naisille suunnattua tanssiliikuntaa, vesijumpaa, juokskoulua, ohjattua kuntosaliharjoittelua, painopalloharjoittelua ja monia muita aktiviteetteja.

Vetäjinä toimivat Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden jäsenet. Viimeisimmän ammattitaidon takaamiseksi latinos-tansseja vetämään järjestettiin ulkopuolinen

## Laaja tarjonta

Tilaisuudessa pyrittiin tarjoamaan jokaiselle jotain. Lajivalikoima laadittiin ottaen huomioon ulkoministeriön henkilöstön ikä- ja sukupuolijakauma.

liijakauma.

Vetäjinä toimivat Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden jäsenet. Viimeisimmän ammattitaidon takaamiseksi latinos-tansseja vetämään järjestettiin ulkopuolinen

ohjaaja, koska ihan kaikkeen eivät oman henkilöstön lanteet taivu. Samoin painopalloharjoitteluun järjestettiin lajin ammattilainen.

## Yhteistoiminnan ja seuratakkoiden merkitys

Suuremman tapahtuman järjestäminen on aina haastavaa. Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden erityishaasteena on seuran jäsenistön muodostavien hallintoyksiköiden sirpaloituneisuus ympäri pääkaupunkiseutua.

Selkeää jäsenpohjaa ei ole, ja siksi ilman aktiivisia seuratoimijoita eri hallintoyksiköistä toimintaa olisi mahdoton järjestää. Onneksi positiivisella asenteella varustettuja innokkaita liikuntavetäjiä löytyy laajamittaisenkin tilaisuuden suunnittelemiseksi ja läpiviemiseksi.

Varuskunnan Urheiluseuran talouden kannalta keväinen liikuntapäivätempaus oli jälleen erinomainen. Päivän talkootyöllä kerätyillä varoilla kyetään rahoittamaan jäsenistön osallistumismaksuja erilaisiin liikunta- ja urheilutapahtumiin sekä hankkimaan liikuntavälineistöä jäsenistön käyttöön.

Pääkohteena toiminnan tukemiselle on Kaartin Jääkäriyrykmentin varusmiesten liikuntakerho, joka keskittyy varusmiesten vapaa-ajan harrasteliikuntatoimintaan. Tämä sopii erinomaisesti Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden ensisijaiseen tavoitteeseen, joka on tukea jäsenistön arkipäivän harraste- ja kuntoliikuntaa.

TEKSTI:

JUHA KYLÄ-HARAKKA

KUVAT:

SANTERI MARTIKAINEN

## JUOKSIJA

### Juoksija-lehden ja CWT Kaleva Travelin kaupunkimaratonit

Tukholman ASICS 2015 maratonristeilyllä uudistettu ohjelma - olethan mukana!

Lähde CWT Kaleva Travelin ja Juoksija-lehden asiantuntijaryhmän järjestämälle ikimuistoiselle maratonmatkalle! Juokse tuhansien muiden kanssa New Yorkin kaduilla tai koe upea juoksuuiloisessa ja energisessä Berliinissä. Tukholman ASICS 2015 maratonmatkan myynti on myös alkanut! CWT Kaleva Travel hoitaa ilmoittautumisesi maratonille. Varaa oma paikkasi pian!

#### Vuoden 2014-2015 maratonmatkat, hinnat alkaen/henkilö

Berliinin maraton, 26.-29.9.2014, 3 vrk ..... **925 €**  
 New Yorkin maraton, 31.10.-4.11.2014, 4 vrk ..... **2235 €**  
 Tukholman ASICS maratonristeily, 29.-31.5.2015, 2 vrk ..... **170 €**

Hintaan sisältyy mm. • laivaristeilyt tai edestakaiset lennot veroineen • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa/neljän hengen hytissä • aamiaiset • bussikuljetukset perillä kohteessa.

Palvelumaksu 22 €/lasku. Osallistumismaksu maratonille lisämaksusta.

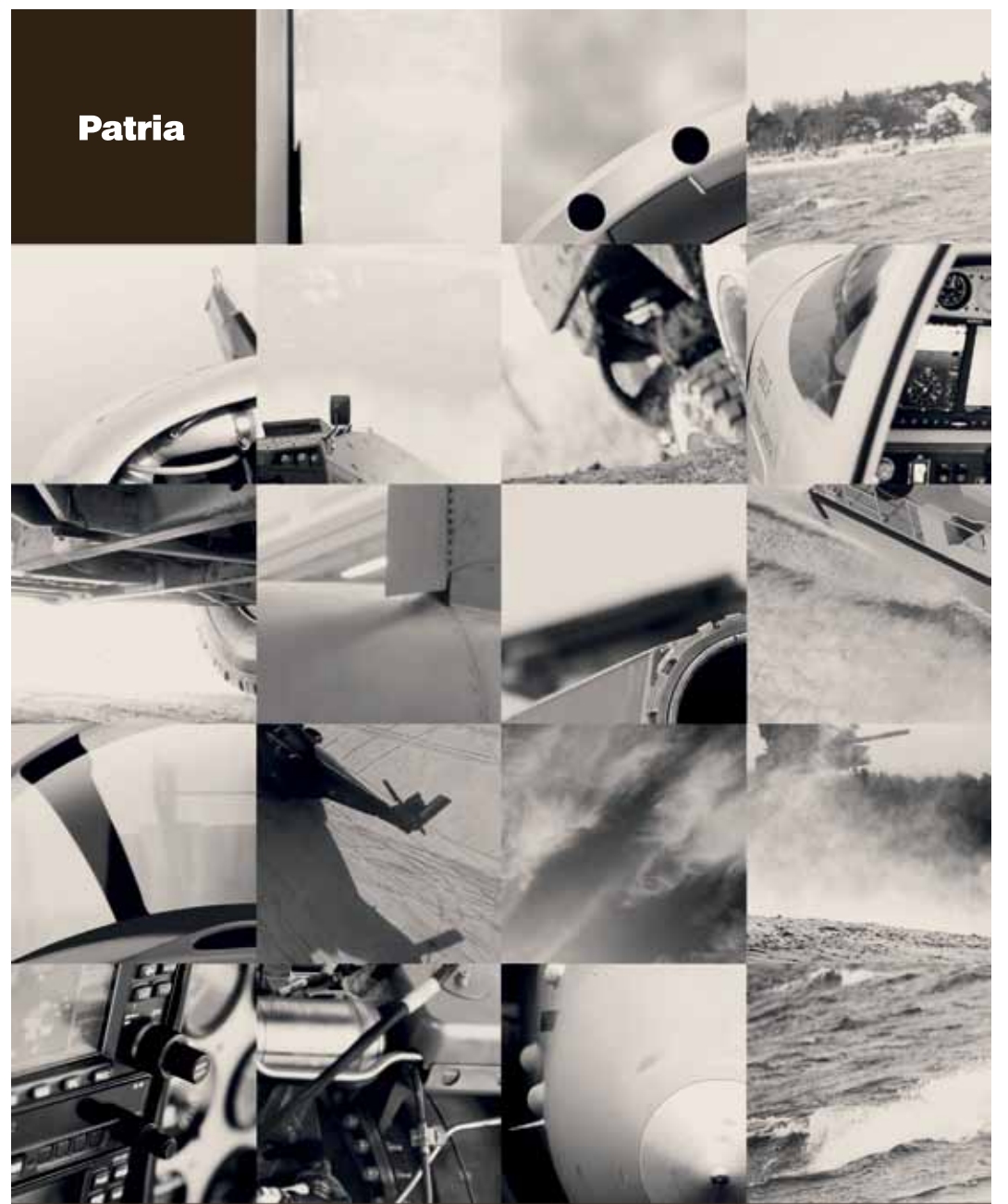
Lisätietoja ja varaukset kätevästi online:  
[www.kalevatravel.fi](http://www.kalevatravel.fi)

CWT Kaleva Travel  
 Ruoholahdenkatu 23, Helsinki  
 puh. 020 561 5538, ma-pe 9-17  
[urheilu@kalevatravel.fi](mailto:urheilu@kalevatravel.fi)

Carlson  
 Wagonlit  
 Travel

KALEVA travel

## Patria



Luotettava kumppani kaikissa olosuhteissa