DR51

Sotilas-urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU

34. VUOSIKERTA • NRO 1 • 20.2. 2015

Utin VLK-toiminta sai lisäpotkua Pajulahdesta

Sivu 8

SISÄSIVUILLA

Risto Korhonen palkittiin Vaikutusta kenttään -palkinnolla

Sivu 2

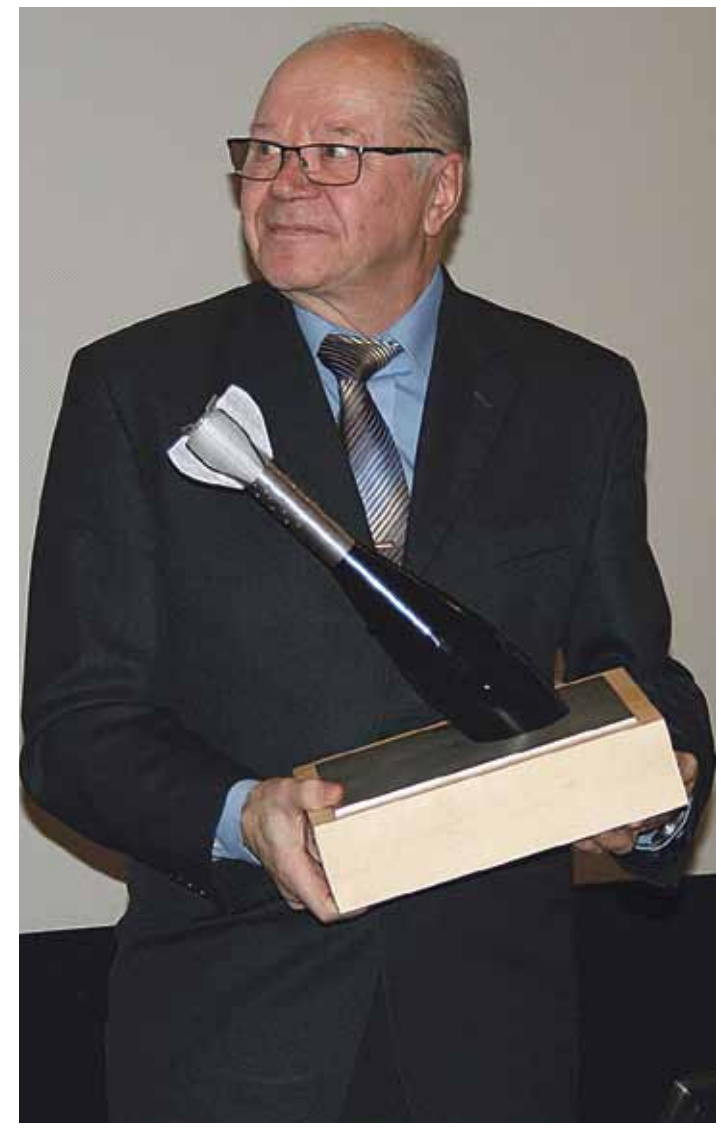
Miika Kirmulan tavoitteena Viron MM-kisat

Sivu 5

Sotilaskotijärjestö tukee varusmiesten hyvinvointia

Sivu 12

Palkitseminen yllätti Risto Korhosen täysin ja sai hänet katsomaan mietteliäänä komeaa kiertopalkintoa.



Risto Korhonen on toiminut Sotilasurheiluliitossa aktiivisesti ja ansiokkaasti 40 vuotta, joten Vaikutusta kenttään -kranaatti osui tarkasti maaliinsa.

Risto Korhonen palkittiin Vaikutusta kenttään -palkinnolla

Risto Korhonen on saanut Sotilasurheiluliiton ensimmäisen Vaikutusta kenttään -palkinnon. Palkinto luovutettiin Korhoselle Pääesikunnan järjestetyssä puolustusvoimien liikuntavuoden avaustilaisuudessa

Sotilasurheiluliitto palkitsee Vaikutusta kenttään -palkinnolla liiton hyväksi erittäin ansiokkaasti toimineita henkilöitä ja yhteisöjä. Palkittava saa vuodeksi haltuunsa liiton markkinointiyhteistyökumppanin Nammo Lapuan lahjoittaman kiertopalkinnon. Tämän lisäksi palkittava saa kunniakirjan sekä Victorinox työkalun.

Korhonen on toiminut Sotilasurheiluliitossa aktiivisesti 40 vuotta. Mikkelin Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtajana hän toimi vuodesta 1975 vuoteen 1982. Sotilasurheiluliiton liittohallituksen jäseneksi Korhonen valittiin 1978 alkaen. Useiden uudelleen valintojen jälkeen pesti päättyi vuoden 1994 lopussa.

- Tulin mukaan Sotilasurheiluliiton hallinnollisiin kuvioihin eversti Leo Saressalon puheenjohtajakaudella. Yhtäjaksoista toimintaa eri rooleissa on ollut seitsemän eri puheenjohtajan aikana.

Yksi VLK-toiminnan alkuunpanijoista

Vuonna 1987 alkanut varusmiesten liikuntakerhotoiminta on ollut Korhosen innostaja alusta alkaen.

- Olen koko palvelusurani ajan tehnyt työtä varusmiesten kanssa. Siitä johtuen varusmiesten liikuttaminen ja hyvinvoinnin edistäminen on muodostunut minulle sydämen asiaksi.

Korhonen kertoo ideoineensa kerhotoimintaa SVUL:n Suur-Savon piirin toiminnanjohtajana toimineen Sauli Pollarin kanssa.

- Pohdimme, miksi vapaaehtoisuuteen perustuvaa, varusmiesten toiveisiin vastaavaa liikuntakerhotoimintaa ei voisi olla puolustusvoimissakin.

Korhosen ja Pollarin yhteistyö jatkui ja tiivistyi, kun Pollari haki Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtajan pestiä ja tuli valituksi.

- Olin Varalan urheiluopistolla vuonna 1987 järjestetyssä liikuntakerhojen valvojien koulutustilaisuudessa liittohallituksen ”asiasta kiinnostuneena” osanottajana. Vakuutuin siitä, että toimintaa kannattaa ryhtyä kehittämään edelleen.

Kiinnostus johti siihen, että Korhonen sai vastuulleen liiton VLK-toiminnan.

- Minulla on ollut jonkinlainen vastuu toiminnasta vuoteen 2013 saakka.

Vastuuhenkilöiden kouluttaja liki 30 vuotta

Korhonen on kouluttanut liikuntakerhojen vastuuhenkilöitä ja ohjaajia. Hän on myös toiminut liiton seuratoimintakouluttajana.

Vaikka varusmiesten liikuntakerhotoiminnalla on alusta alkaen ollut selvä päämäärä, käytännön toimet elinikäisen liikuntakipinän juurruttamiseksi ovat olleet haastavia.

- Alussa homma oli melkoista hakemista, koska valmiita malleja ei ollut käytettävissä. Asiaa eivät helpottaneet yhtään ”kannustavat” kannanotot: ”Ei sotaväessä mitään uutta voi saada toimimaan, ellei joku kenraali sitä käske”. Usko asiaan joutui joskus kovallekin koetukselle. Onneksi uskalsin uskaltaa ja jatkaa toiminnan kehittelyä.

Säännöllisten johtajakoulutustilaisuuksien aloittamista Korhonen luonnehtii ratkaisevaksi kehitysaskeleeksi liikuntakerhojen taipaleella.

- Suuntasimme koulutuksen suoraan varusmiehille sekä heidän toimintaansa tukevalle henkilökunnalle. Samalla syntyi aluejako, ja itse rekrytoimamme alueyhteyshenkilöt astuivat kuvaan. Aloimme saada ajantasaista tietoa varuskuntien VLK- toiminnan tasosta.

Korhonen pitää onnistuneena järjestelyä, jossa eri joukko-osastojen VLK-toimijat kokoontuvat alueittain koulutettavaksi samaan koulutustilaisuuteen.

- Eri varuskuntien edustajat pystyvät imemään toisiltaan hyviä toimintamalleja ja saamaan ratkaisuvaihtoehtoja toimintaa haittaavien ongelmien poistamiseksi. Erityisen antoisia tilaisuudet ovat silloin kun samasta joukko-osastosta on mukana niin varusmiehiä kuin henkilökuntaakin.

Kerhot tunnustettua joukko-ostojen toimintaa

Korhonen iloitsee, että VLK-toiminta on nykyään tunnustettu osa joukko-osaston toimintakokonaisuutta.

- Haaveilimme takavuosina, että joukko-osastot tunnustaisivat VLK-toiminnan merkittävyyden osana toimintansa. Tänä päivänä haave on totta.

Erityisesti Korhonen kiittelee komentajia positiivisesta suhtautumisesta VLK-toimintaan. Suhtautumisen tuli ilmi, kun varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeen henkilöstö vieraili joukko-osastoissa.

- Tilaisuuksista on ollut mukava ajella kotiin satojen kilometrien välimatkoista huolimatta.

Käynnit joukko-osastoissa ovat vaikuttaneet Korhoseen laajemminkin.

- Yhteistyö kaikkien varusmiehiä kouluttavien joukko-osastojen kanssa on avartanut omaa näkemystäni ja antanut itselleni lisäpääomaa niin liikunta-asioissa kuin yhteiskunnallisestikin.

Risto Korhonen on ollut monessa mukana. Suomenniemen kunnanhallituksen puheenjohtajana hän toimi 14 vuotta. Valtuutettuna hän oli kaksi vuotta kauemmin.

Kiitollisuuden tunne nouse esiin

Korhonen on kiitollinen siitä, että hän on voinut olla omalla panoksellani kehittämässä toimintaa, joka palvelee koko puolustusvoimia, ja parantaa varusmiesten palvelusaikaista hyvinvointia.

Parhaaksi palkkiokseen Korhonen nimeää varusmiehiltä saamansa kurssipalautteen ja innostuksen.

- Olen saanut tehdä itseäni kiinnostavaa ”vapaaehtoistyötä” varusmiesikäisten nuorten keskuudessa.

Korhonen sanoo tavanneensa valtaisan määrän hienoja liikuntaihmisiä joka puolelta Suomea.

- Niin henkilökuntaa kuin varusmiehiäkin. Alueyhteyshenkilöistä ja muista keskeisistä toimijoista on tullut itselleni hyviä henkilökohtaisia ystäviä.

Korhosen mielenkiinto varusmiesmiesten liikuntakerhotoimintaan ei ole suinkaan loppunut, vaikka hän on vetäytynyt hyvin ansaitsemalleen eläkkeelle.

- Seuraan kehitystä tiiviisti niin Sotilasurheilu -lehden kuin henkilökohtaisten kontaktienikin avulla.

Korhonen kiittää lämpimästi työtään jatkavia henkilöitä sekä toivottaa heille parhainta menestystä.

- He ovat huippuammattitaitoisia ystäviäni.

Teksti ja kuvat:
Keijo Suomalainen

Ampumahiihdon taivaalla näkyy valoa

Suomalaisen ampumahiihdon kärki on kapeaakin kapeampi, Kaisa Mäkäräinen ja Mari Laukkanen ovat nousseet kansainvälisille palkintokorokkeille, mutta heidän jälkeensä on paljon tyhjää. Miesampumahiihtäjien tuloslistoja saa scrollata aika alas, ennen kuin vastaan tulee suomalaisnimiä.

Pitkän linjan ampumahiihtovalmentaja, kapteeni Juha Tuominen näkee asian kuitenkin valoisampana.

- Kun sopiva tyyppi löytyy, niin menestystä on luvassa. Lajilla on harrastuspohjaa, ja resurssejakin löytyy.

Tämänkin talven lumilla Tuominen on ollut Hollolan Urheilijoiden ampumahiihtäjien kanssa useissa kilpailutapahtumissa mukana. Varsinkin nuoria kilpailijoita on hänen mukaansa ollut ilahduttavasti mukana.

Hälvälästä kajahtaa

Hollolassa on hyvät mahdollisuuden lajin harrastamiseen, sillä vain muutaman kilometrin päässä kuntakeskuksesta, Salpakankaasta, sijaitsee monille sotilaillekin tuttu Hälvälän alue. Monipuolisen ampumaurheilukeskuksen ympäristöluvat saivat jatkoaikaa. Myös ampumahiihtäjät saattoivat huokaista helpotuksesta.

Tuominen arvioi HU-46:n kuuluvan ”keskisuurten” ampumahiihtoseurojen joukkoon.

- Meillä on noin parikymmentä aktiivisesti kilpailevaa ja sarjahaarukka ulottuu välille T13 ja M60. SM-pisteissä olemme pari kertaa olleet kolmen joukossa, välillä jopa 17, mutta nyt lienemme taas kymmenen joukossa.

Tilanne johtuu Tuomisen mukaan pitkälti nuorten ikäluokkien vaihtelusta. Välillä saadaan viestijoukkue kasaan, seuraavan vuonna taas ei, kun yksi on siirtynyt vanhempaan sarjaan.

- Toisaalta emme ole lähteneet kasvattamaan joukkoa vain pisteiden keräyksen vuoksi, vaan pyrimme viemään eteenpäin nyt tätä joukkoa, sanoo Tuominen, joka ties kuinka monetta vuotta johtaa HU-46:n ampumahiihtojaostoa.

Tänä vuonna HU-46 saa näillä näkymin joukkueen kasaan SM-kisoihin yhteen nuorten sarjaan ja naisten sarjaan.

Ampumahiihto ei ole mikään massojen laji, mutta missä on innokkaita vetäjiä tai vetäjä, siellä on toimintaa. Tuominen ottaa esimerkiksi kaksi päijäthämäläistä perinteistä ampumahiihtopaikkakuntaa Kärkölän ja Orimattilan, joissa toiminta on taas nousussa.

Penkalta penkan taakse

Juha Tuomisen ampumahiihtoura alkoi mistäs muualtakaan kuin Hälvälästä. Lahden Hiihtoseuran ampumahiihtojaosto piti siellä joskus 1970-luvulla avointen ovien päivää, hollolalaispojat olivat paikalla ja laji kipinä syttyi.

- Pari napsua vasemmalle, Juha Tuominen komentaa penkalla ampuvaa poikaansa Jiriä.

Ensimmäisiin SM-kisoihin Tuominen osallistui vuonna 1979 Suomussalmella. Parhaat saavutukset kisauralta olivat kaksi joukkuekultaa 1990-luvun alussa.

Valmentamisen piiriin Tuominen siirtyi palvellessaan Urheilukoulussa

- Aspegrenin Juhani oli tuolloin hiihto- ja ampumahiihtovalmentajana. Hänen kakkosvalmentajanaan aloin toimia. 1990-luvun puolivälissä pidimme jo Sulo Laineen kanssa ampumahiihtokoulua Hollolassa.

Tuomisen valmennettavat ovat hankkineet jo yhden SM-kullan tältä kilpailukaudelta. Sen toi tytär Jatta N14-sarjasta. Tuominen uskoo mitaleita tulevan vielä lisää kauden toisista SM-kisoista.

Teksti ja kuva:
Matti Hilska

päätoimittaja

20.2. 2015

Keijo Suomalainen

Tarvitsemme liikunnan arvon ymmärtäviä päättäjiä

Toinen kansallinen liikuntafoorumi kokosi syyskuussa Yleisradion studiotalolle kolmesataa kansallista vaikuttajaa. Kaksipäiväisen foorumin tuloksena syntyi julkilausuma, jonka tavoitteena on nostaa ihmisten liikkumista lisäävät toimet seuraavan hallituksen kärkihankkeeksi.

Julkilausuma edellyttää, että liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistäminen otetaan huomioon kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja sisällytetään kaikkien hallinnonalojen ja ministeriöiden toimintaan, ja että hallitus sitoutuu liikkeen lisäämiseen. Tavoitteena on, että jokainen suomalainen liikkuu vähintään tunnin päivässä.

Julkilausuman pontimeksi UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari esitteli liikuntafoorumin osallistujille liikkumattomuuden aiheuttamia kustannuksia. Vasankarin arvion mukaan kustannus on lähes kaksi miljardia euroa terveydenhuollon vuotuisista kokonaiskustannuksista

Liikkumattomuus maksaa saman verran kuin valtio käyttää varoja puolustusvoimien toimintamenoihin. Valtion 53,8 miljardin menoihin suhteutettuna summa on neljä sadasosaa. Vuotuisen bruttokansantuotteemme rinnalla liikkumattomuuden kustannukset ovat alle sadasosan.

Liikkumattomuuden kustannusten vertailu muihin talouden tunnuslukuihin kertoo sen, että kustannukset ovat varsin pienet. Kustannusten pienuus kaiken muun menon rinnalla nostattaa hyvin helposti esiin ajatuksen, miksi liikkumattomuudesta pitää olla huolissaan. Suurin osa kansasta liikkuu ja voi hyvin, emmekö voisi olla tyytyväisiä siihen. Perimmäinen kysymys ei olekaan kustannusten tämänhetkinen määrä, vaan uhka kustannusten nousemista huomattavasti nykyistä suuremmiksi.

Hallituksen kärkihankkeeksi liikkumista lisäävät toimet eivät taida yltää, sillä kovin vähän aihe on ollut esillä vuoden alun vaalikeskusteluissa ja -kampanjoissa. Puolueiden vaaliohjelmissa on kirjauksia ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä, mutta tuskinpa liikunnan edistäminen nousee niistäkään hallituksen kärkihankkeeksi.

Valtioneuvoston kanslia julkisti lokakuussa ministeriöiden laatimat tulevaisuuskatsaukset. Ministeriöt ovat laatineen katsauksensa virkamiestyönä kansliapäällikön johdolla.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos teki katsauksista hyvinvointianalyysin. Joulukuun alussa julkaistusta analyysistä löytyy kuusi lainausta, joissa ministeriöt käsittelevät liikuntaa. Opetus- ja kulttuuriministeriö yltää liikunta-alan toimijana neljään lainaukseen. Sosiaali- ja terveysministeriö sekä puolustusministeriä käsittelevät liikuntaa yhden lainauksen verran.

Opetus- ja kulttuuriministeriö: ”Hallinnonalojen välinen yhteistyö liikunnan edistämiseksi on saatava toimimaan. Edistetään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta liikunnassa. Lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus vähintään yhteen maksuttomaan kulttuuri- tai liikuntaharrastukseen. Hyvinvoinnin ja terveyden syvä polarisaatio edellyttää kulttuuri-, liikunta- ja nuorisotoimilta laaja-alaisempaa ja eri hallinnonalat kattavaa yhteistyötä.”

Sosiaali- ja terveysministeriö: ”Kestävä asunto- ja yhdyskuntasuunnittelu lisää turvallisuutta ja omatoimista selviytymistä, tarjoaa ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia, tukee sosiaalista elämää ja vähentää monia sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia.”

> **Sotilasurheiluliiton kannalta on mukava havaita, että puolustusministeriö on tulevaisuuskatsauksessaan maininnut nuorison hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat liikuntakampanjat.**

Puolustusministeriö: ”Puolustusvoimat jatkaa nuorison hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavia liikuntakampanjoita sekä painottaa alue- ja toimitilainvestoinneissa turvallisuutta ja terveyttä.”

Suomalaisten liikuttaminen on jäänyt virkamiesten pohdinnoissa perinteiseen tapaan opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriön huoleksi. Merkittävä lisä liikuttajiin on puolustusministeriö.

Joukosta puuttuu monia ministeriöitä, jotka toimillaan vaikuttavat ihmisten liikuttamiseen normaalissa arjessa. Liikenne- ja viestintäministeriö edistää kevyen liikenteen väylien rakentamista. Maa- ja metsätalousministeriö muistaa, kuinka tärkeä henkisen ja fyysisen voiman lähde luonnossa liikkuminen on. Työ- ja elinkeinoministeriö etsii keinoja liikunta-alan yritystoiminnan kasvun lisäämiseksi. Näidenkin ministeriöiden virkamiehet olisivat voineet kirjoittaa tulevaisuuskatsaukseensa edes yhden virkkeen toimiensa vaikutuksesta liikunnan edistämiseen.

Sotilasurheiluliiton kannalta on mukava havaita, että puolustusministeriö on tulevaisuuskatsauksessaan maininnut nuorison hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat liikuntakampanjat. Erityisen tärkeä on maininta, että puolustusvoimat jatkaa kampanjoita. Linjaus mahdollistaa Sotilasurheiluliiton entistä pontevamman toiminnan varusmiesten vapaa-ajan liikunnan edistäjänä. Potkua liikuntaan -hanke aktivoi varusmiesten liikuntakerhotoiminnan aivan uudelle tasolle. Tulevaisuudessa toiminnan taso voi olla vielä korkeampi.

Eduskuntavaaleihin on aikaa kaksi kuukautta. Meistä jokainen voi nyt vaikuttaa, kuinka merkittäväksi aiheeksi suomalaisten liikuttaminen nousee vaaleissa. Me voimme tentata kansanedustajiksi aikovien henkilöiden liikuntamyönteisyyttä. Me voimme äänestää eduskuntaan liikuntaa harrastavia ja suomalaisten liikuttamiseen suopeasti suhtautuvia kansanedustajia.

Ehdokkaita tentatessamme meidän kannattaa muistaa Suomen Ladun vaaliohjelmasta löytyvä viisaus: ”Suurin kansantaloudellinen ja -terveydellinen hyöty syntyy, kun tavallisen väestön liikkuminen lisääntyy.” Latu toivoo tulevien kansanedustajien edistävän matalan kynnyksen liikuntaa lisääviä ja ulkoilun olosuhteita parantavia asioita.

Meistä itsestämme riippuu se, kuinka hyvin hyödynnämme meille suodut mahdollisuudet harrastaa liikuntaa. Kamarineuvos, majuri evp. Niilo Tarvajärven sanoin: ”ylös, ulos ja lenkille”.

puheenjohtaja

Timo Kakkola

Vaikutusta kenttään

Sotilasurheiluliiton ja sen jäsenseurojen toiminnan tavoitteena on innostaa puolustushallinnon ja rajavartiolaitoksen palveluksessa olevaa henkilöstöä harrastamaan liikuntamuotoja, jotka edistävät työkykyä ja elämisen tasoa. Liiton visio vuodelle 2017 on olla ”Tunnustettu elinikäisen liikuntakipinän sytyttäjä.”

Aktiiviset liitto- ja seuratoimijat mahdollistavat Sotilasurheiluliiton toiminnan. Ilman tätä vapaaehtoista sitoutumista ja työpanosta liitto ei kykenisi toimimaan. Liiton toiminta keskittyy alueellisesti seuratoimintaan, kentälle. Kentällä myös toimii aktiivisin henkilöstö, jotka epäsuoran tulen termein saavat omalla toiminnallaan aikaan vaikutusta kenttään.

Sotilasurheiluliitto on aloittanut uuden perinteen. Sotilasurheiluliitto on päättänyt palkita vuosittain vuoden sotilasurheiluvaikuttajan. Tärkeimpänä valintakriteerinä on palkittavan henkilön, seuran tai tapahtuman vaikutus kentällä. Palkinnon siis voi saada yksi tai useampi henkilö kerrallaan, tai vaikka tapahtuma. Valinnan palkittavasta tekee Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja liiton hallituksen esityksestä. Kiertopalkinnon hengen mukaisesti Sotilasurheilupoolin pitkäaikainen jäsen ja liiton tukija, Nammo-Lapua Oy, on lahjoittanut ajatusta tukevan kiertopalkinnon.

Varusmiesten liikuntakerhotoiminta on Sotilasurheiluliiton lippulaiva. Toiminta aloitettiin jo vuonna 1987. Risto Korhonen on ollut mukana liikuntakerhotoiminnan aloittamisesta saakka. Tämä vuosikymmenien aktiivivaikutus liikuntakerhokentässä sai huipennuksensa viime vuonna päättyneessä ”Potkua Liikuntaan” -hankkeessa, jonka vetäjänä Risto ansiokkaasti toimi. Nyt Riston vetäydyttyä sivuun aktiivitoiminnasta jäi häneltä suuret saappaat täytettäväksi.

Vuoden 2014 Sotilasurheiluvaikuttajaksi on valittu Risto Korhonen. Risto Korhosen meriittilista sotilasurheiluliiton toiminnassa on mittava: liittohallituksen jäsen 16 vuotta, nuoriso- ja kuntoliikuntavaliokunnan puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja 9 vuotta, liiton koulutusohjaaja 26 vuotta, VLK-pilottihankkeen puheenjohtaja, varusmiehet kunnossa kaiken ikää -hankkeen puheenjohtaja, potkua liikuntaan -hankeen hanketyöryhmän jäsen.

Lisäksi Risto on toiminut Mikkelin Varuskunnan urheilijoiden puheenjohtaja 8 vuotta, varapuheenjohtaja 5 vuotta, johtokunnan jäsen 6 vuotta.

Risto on ollut mukana liiton strategiatyössä kolmena vuosikymmenenä. Valintapäätöksellään Sotilasurheiluliitto asetti samalla itselleen kovat standardit tulevaisuutta ajatellen. Jatkossa vastaavanlaisia sotilasurheilumeriittejä on nimittäin vaikea löytää ja saavuttaa.

Risto Korhonen siis valittiin vuoden 2014 Sotilasurheiluvaikuttajaksi pitkäaikaisesta ja aktiivisesta toiminnasta sotilasurheilun hyväksi sekä ponnisteluista varusmiesten liikuntakerhotoiminnan käynnistämiseksi ja kehittämiseksi. Osoituksena Ristolle myönnettiin ”Vaikutusta Kenttään” kiertopalkinto N:o 1.

Kiitos ja onnittelut Ristolle. Kukahan tai mikähän on vuoden 2015 Sotilasurheiluvaikuttaja?

Sotilasurheilu
SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
34. VUOSIKERTA • NRO 1 • 20.2. 2015

Kannen kuva: Hannele Niemi

Kiipeilyseinä lienee harvinaisuus varusmiesliikunnassa. Utissa sellainenkin on tarjolla. Rankka laji, toteavat alikersantit Marko Tani (vas.) ja Kimmo Viljakainen sekä luutnantti Ville Kostiainen.

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, Juuso Metsälä, Matti Soisalo ja Asko Tanhuanpää

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

Ilmoitusmarkkinointi
Ilpo Pitkänen Oy
Malmin raitti 17 B, 00700 Helsinki
Puh. 040 545 8938
ilmoitus@ilpopitkanen.fi

Ilmoitusaineisto
Sähköpostitse: tarmo.hurskainen@bestpress.fi
Postitse: BestPress Ay
Kankaansyrjäntie 5, 14680 Alvettula
Puhelin: 050 564 4425

Taitto ja sivunvalmistus
BestPress Ay, Tarmo Hurskainen
Puhelin: 050 564 4425
sähköposti: tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Painopaikka
Pirkanmaan Lehtipaino Oy, Tampere 2015

Lumikenkäily on loistava tapa tutustua talviseen luontoon

Lumikenkäily sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, ja tarjoaa kokonaisvaltaisen kuntoilun lisäksi oivan mahdollisuuden tutustua talviseen luontoon. Suomen Latu järjestää Lumikenkäily tutuksi -kursseja, joissa perehdytään varusteisiin ja harjoitellaan erilaisia tekniikoita ohjaajan opastuksella.

Tutkimusmatka lumikenkäillen lähiluontoon vaikka koko perheen voimin on hauska tapa ulkoilla yhdessä. Lumikenkäily voi olla kevyttä ulkoilua ja luonnosta nauttimista, tai se olla myös raskasta kuntoiluakin.

Vauhdin, intensiteetin ja matkan pystyy itse päättämään, jonka lisäksi kuormitukseen vaikuttavat vallitsevat maasto- ja sääolosuhteet. Jyrkässä mäessä upottavaa puuterilunta talsiessa saa helposti kovakuntoinenkin henkilö hien pintaan.

Lumikenkäily on turvallista oikeanlaisella varustuksella. Lumikengän pohjassa olevat piikit pitävät kävelijän pystyssä liukkaammallakin säällä. Mitä jyrkempi maasto, sitä enemmän piikkejä kengissä on oltava.

Lumikenkien kanssa käytetään omia kenkiä, jonka vuoksi kannattaa valita lumikengät, joissa siteet ovat helppokäyttöiset ja luotettavat. Suomen Ladun järjestämillä Lumikenkäily tutuksi -kursseilla perehdytään erilaisiin lumikenkiin ja lajin tekniikkaan.

Näin pääset alkuun

- Lumikenkiä voi vuokrata monista ulkoilu- ja laskettelukeskuksista, kaupunkien nuoriso- ja liikuntatoimista sekä latuyhdistyksiltä.

- Tekniikan oppii parhaiten ohjatuilla lumikenkäilyretkillä, joissa monesti pääsee myös kokeilemaan erilaisia lumikenkiä.

- Pääkaupunkiseudulla ohjattuja lumikenkäilyretkiä ja välinekokeiluja järjestävät esimerkiksi Suomen Lumikenkäilijät ry, Suomen Ladun hiihtopalvelut Paloheinässä sekä Espoon Latu ry.

- Monet Suomen Ladun jäsenyhdistykset järjestävät Muumien lumikenkäilykouluja lapsille ja perheille. Lumikenkäilykouluissa lapset pääsevät tutustumaan Muumilaakson tarinoiden innoittamana talviseen luontoon ja oppimaan lumikenkäilytaitoja.

Suomen Lumikenkäilijät ry on Suomen Ladun jäsenyhdistys, joka edistää lajia ja toimii sen asiantuntijaverkostona. Lisätietoja lajista ja Lumikenkäily tutuksi -kursseista löytyy Suomen Ladun ja sen jäsenyhdistysten nettisivuilta.

Angelniemen Ankkuria edustava reservin alikersantti Miika Kirmula palkittiin vuoden 2014 varusmiesurheilijana. Kirmulan meriitteinä olivat nuorten keskimatkan maailmanmestaruus sekä kaksi Suomen mestaruutta.

Miika Kirmula matkalla nuorten keskimatkan maailmanmestaruuteen viime vuoden nuorten MM-kilpailuissa Bulgarian Zeleznicassa. Mestaruusjuoksu perustui virheettömään suoritukseen erittäin vaativassa maastossa.

Miika Kirmulan tavoitteena Viron MM-kisat

Angelniemen Ankkuria edustava suunnistaja Miika Kirmula palkittiin vuoden 2014 parhaana varusmiesurheilijana pääesikunnassa järjestetyssä palkitsemistilaisuudessa. Reservin alikersantti Kirmulan kovimpana meriittinä ansaitulle palkitsemiselle oli nuorten maailmanmestaruus keskimatkalla Bulgarian Zeleznicassa.

Vantaalta Saloon perheensä mukana vuonna 2005 muuttanut Miika Kirmula innostui suunnistuksesta lopullisesti 16-vuotiaana. Siihen asti myös jääkiekko oli mukana kuvioissa.

- Salon seudulla suunnistus on iso laji ja Angelniemen Ankkuri perinteikäs seura, jossa on aina ollut erittäin laadukasta seuratoimintaa ja hyvää valmennusta. Vanhemmat vetivät mukaan iltarasteille seuran junnuvalmennuksen pariin. Siitä kaikki lähti oikeastaan liikkeelle, Kirmula kertoo.

Äitinsä Hanna Kirmulan valmennuksessa Miika Kirmula on nostanut harjoittelumääriään maltillisesti. Viime vuonna harjoitustunteja kertyi 350. Viime syksynä Mikka Kirmula siirtyi yhden lajin suomalaisen legendan, Janne Salmen, ohjaukseen. Hanna Kirmulan valmennuksessa oli viime syksyyn saakka myös Mikka Kirmulan seurakaveri Mikko Siren, joka ylsi Suomen aikuisten MM-kisaedustajaksi Italian MM-kisoissa. Sireniä luotsaa nyt urallaan eteenpäin Suunnistusliiton valmennuspäällikkö Petteri Kähäri.

- Valmentajavaihdokseen ei liity mitään dramatiikkaa. Yhdessä äidin kanssa katsottiin, että nyt on aika saada uusia näkökulmia harjoitteluun ja Janne Salmi oli siihen paras mahdollinen valinta. Harjoitusmääriä onkin tarkoitus nostaa ensi kauteen lähes sadalla tunnilla. Erityisenä painopistealueena on ollut voimaharjoittelu.

MM-kultaa hallitulla suorituksella

Miika Kirmulan tähänastisen uran tähtihetki koitti viime kesänä nuorten MM-suunnistuksissa Bulgarian Zeleznicassa, kun hän nappasi keskimatkan vaativassa kisassa kultaa.

- Keskimatkan kisa oli todella vaativassa rinnemaastossa, jossa oli miljoonia notkoja ja paikantamisvirheen vaara todella iso. Päätin keskittyä vain oman suorituksen hallintaan, pysähtelin ja otin todella varovasti rasteille tulot. Selviydyinkin todella pienillä virheillä. Itsellekin oli yllätys, että ero hopeamitalistiin Italian Riccardo Scalettiin oli 1,22. Hienoa oli myös, että joukkuetoverini Olli Ojanaho sai kisassa pronssia.

MM-kullan lisäksi Miika Kirmulan hyvää kisaviikkoa sävytti sprintin ja pitkän matkan kuudennet sijat. Lisäksi Kirmula hyvästeli nuorten sarja kahdella Suomen mestaruudella, jotka tulivat sprintistä ja erikoispitkältä matkalta.

Miika Kirmula kotiutui viime syyskuussa viimeisestä Urheilukoulun Lahdessa palvelleesta saapumiserästä. Viime marraskuussa hän aloitti Vierumäella Liikunnanohjaaja AMK-opinnot urheilijoille räätälöidyssä kolmevuotisessa koulutusohjelmassa.

- Se on hyvä opiskeluille tässä tilanteessa, kun satsaan myös suunnistusuraan täysillä. Meillä on aika paljon omatoimista opiskelua kotona tai leireillä. Sitten on lähijaksoja opistolla. Pääopettajana on vielä suunnistustaustainen Marko Väisänen, Kirmula.

Leireilyä etelän lämmössä

Miika Kirmula onkin suunnitellut valmentajansa Janne Salmen kanssa panostavansa myös talvikauden leireilyyn ulkomailla.

- Olin jo tammikuussa pari viikkoa Turkin etelärannikolla Antalyassa, jossa oli erinomaisia maastoja ja karttoja suunnistusharjoittelulle. Helmikuun lopulla lähden kolmeksi viikoksi Espanjaan leireilemään A-maajoukkueen valmentajien Juha Tainin ja Antti Harjun johdolla.

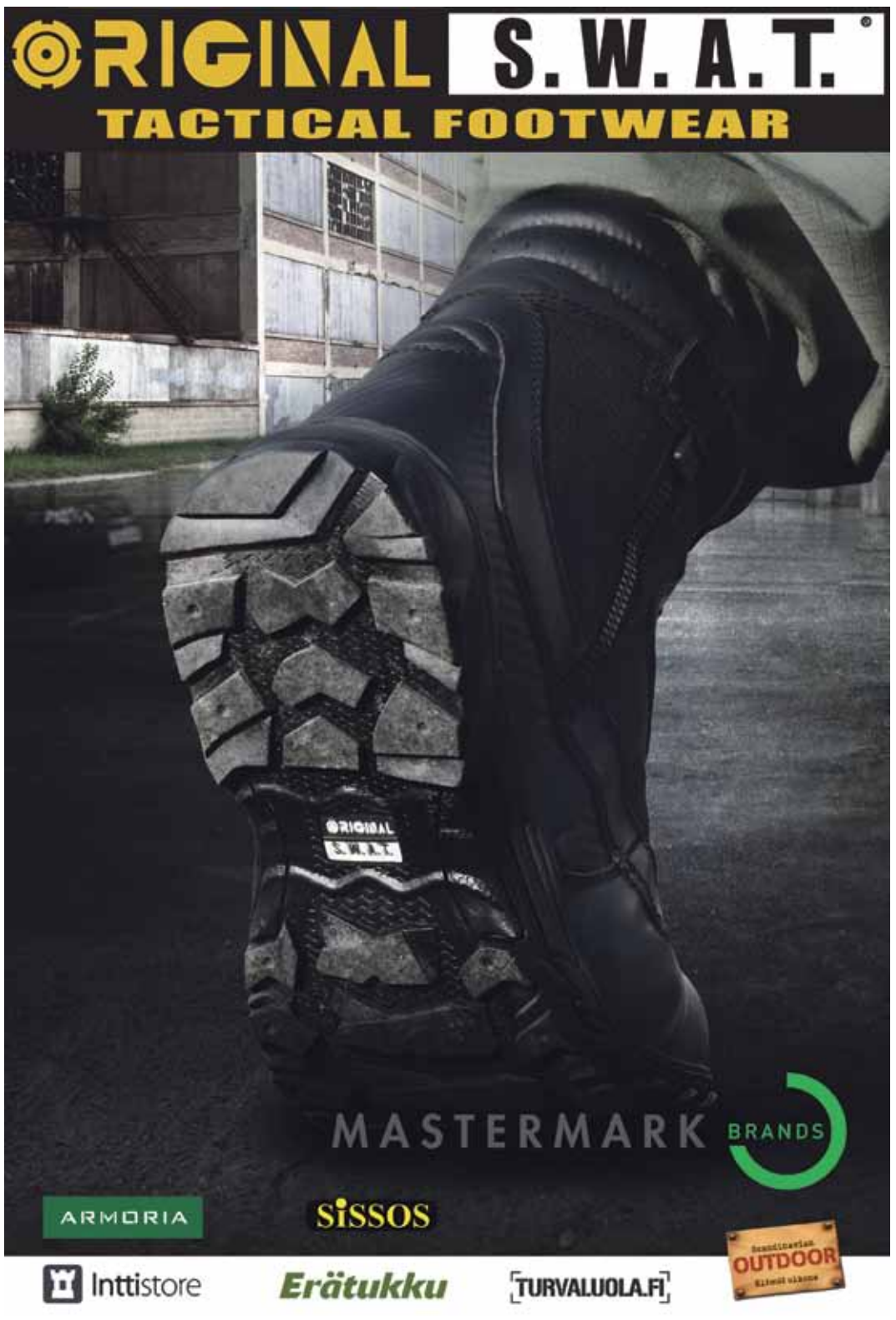
Ensi kesän tavoitteista puhuttaessa Kirmula on varovainen.

- Se on ensimmäinen vuosi yleisessä sarjassa. En hae kuuta taivaalta, vaan johtoajatuksena on kaikinpuolinen kehittyminen. Myös aivan kotinurkilla Paimiossa järjestettävä Jukolan viesti kiinnostaa. Meillä on Ankkurissa aika hyvä pöhinä päällä. Uskon, että saamme ihan kilpailukykyisen joukkueen jalkeille.

Miika Kirmulan tavoitteet on naulattu pidemmälle kuin ensi kesään.

- Virossa järjestetään maailmanmestaruussuunnistukset vuonna 2017. Josko silloin olisin jo valmis kamppailemaan kisaedustuksesta ja menestyksestä itse kisoissa, Kirmula miettii.

Teksti:
Jari Tepponen
Kuvat:
Keijo Suomalainen
Miika Kirmulan albumi



Sami Heikkilä ampui vuoden sotilasurheilijaksi

Puolustusvoimat on nimennyt vuoden 2014 sotilasurheilijaksi reservin kersantti Sami Heikkilän. Heikkilä kuului joukkueeseen, joka voitti Moskovassa järjestetyissä ilma-aseammunnan Euroopan mestaruuskilpailuissa sekajuoksuissa kultaa ja normaalijuoksuissa pronssia. Espanjan Granadassa järjestetyissä maailmanmestaruuskisoissa joukkue saavutti normaalijuoksuissa hopeaa

Heikkilä palveli Urheilukoulussa sopimussotilaana syyskuun loppuun saakka. Nykyään Heikkilä opiskelee metsätalousinsinööriksi Mikkelin ammattikorkeakoulussa.

Valinta vuoden sotilasurheilijaksi nosti Heikkilällä pintaan tosi hyvät tunnelmat.

- Valinta oli minulle yllätys, koska sopimukseni puolustusvoimissa loppui jo syyskuussa. Nyt olen ollut normaalisti opiskelemassa. En osannut muutaman kuukauden jälkeen odottaa, että tänne tulisi vielä kutsu.

Sami Heikkilä suoriutuu juhlatilaisuuksista rutiinilla. Vuonna 2012 hän voitti nuorten sarjassa Euroopan mestaruuden sekä maailmanmestaruuden ja päätyi itsenäisyyspäivän juhlavastaanotolle Presidentinlinnaan. Nyt vuorossa oli pääesikunta ja vuoden 2014 sotilasurheilijoiden palkitsemistilaisuus.

Keijo Matilainen on oman aktiivisen urheilijataipaleensa jälkeen siirtynyt valmentajaksi. Ansiot valmentajana toivat hänelle vuoden sotilasvalmentajan tittelin ja lautasen.

Heikki Lähdekorpi menestyi varusmiespalveluksensa aikana liikkuvan maalin Euroopan mestaruus ja maailmanmestaruuskilpailussa. Hänet puolustusvoimat palkitsi tunnustuspalkinnolla.

Urheilukoulu paras ampujalle

Heikkilä suoritti ensin Urheilukoulussa varusmiespalveluksensa, minkä jälkeen hän pestautui samaan paikkaan vuodeksi sopimussotilaaksi.

Heikkilän mukaan Urheilukoulu on ampujille ehdottomasti paras paikka palvella jo pelkästään varusmiehen kannalta.

- Nautin todella paljon varusmiespalvelusajastani. Leirityksen olivat tosi hyviä. Valmennus oli tosi laadukasta.

Henkilökunnan joukkoon siirtyminen lisäsi Heikkilän mahdollisuuksia entisestään.

- Pääsin keskustelemaan muiden urheilijoiden kanssa urheilusta, valmentautumisesta ja harjoittelusta.

Liikkuva maali sopivin laji

Heikkilä murtaa olemuksellaan mielikuvaa ampumapaikalleen tiukasti asettuneesta ampujasta. Hänen liikkeensä paljastavat, että kehon motoriikka on kunnossa.

- Ammun liikkuvaan maaliin. Kropan täytyy olla myös liikkuva. Ammunta ei ole pelkästään paikallaan tapittamista.

Heikkilä paljastaa, ettei hänen keskittymiskykynsä edes riittäisi paikallaan olevaan tauluun ampumiseen.

- Liikkuvaan maaliin ampuminen on minulle tosi luonnollinen valinta ampumalajina.

Heikkilä aloitti ammunnan harrastamisen 9-vuotiaana.

- Plakkarissa on nyt kolmetoista vuotta. Maajoukkueessa olen ampunut kahdeksan vuotta.

Työ jatkuu metsissä

Metsätalousinsinöörin opintojaan Heikkilä luonnehtii luonnolliseksi vaihtoehdoksi jatkaa työskentelyään metsässä. Jonkinlaista kaipuuta takaisin puolustusvoimiin Heikkilä sanoo tuntevansa.

- Jollain tapaa ajatus möngertää taustalla. Katsotaan nyt, kuinka työllistyn ammattiini. Onhan puolustusvoimillakin paikkoja metsätalousinsinööreille.

Yhdeksi tulevaisuuteensa vaikuttavaksi seikaksi Heikkilä nostaa sen, että liikkuvaan maaliin ampuminen palaa olympialajiksi.

- Varteenotettavin vaihtoehto on hakeutua puolustusvoimiin pelkästään urheilijaksi, mikäli kilpailemme olympialaisissa.

Liikkuvaan maaliin ampuminen on erittäin suosittu laji Aasiassa. Kansainvälinen ampumaurheiluliito pyrkii saamaan lajin olympialaisten ohjelmaan ensi vuonna Riossa järjestettävien olympialaisten jälkeen. Liikkuvaan maaliin ammuttiin olympiakiväärissä vuonna 2000 Sydneyssä.

Mikkelissä hyvät harjoitteluolot

Heikkilä on kotoisin Tampereen kupeesta Kangasalalta. Hänen seuransa on kangasalalainen Kymppi 64. Mikkelissä hän tukeutuu paikalliseen ampumaseuraan.

- Mikkelin ampujilla on puolustusvoimien varastojen vieressä ilma-aserata. Siellä on hienot puitteet harjoitteluun.

Kansainvälisen Sotilasurheiluliiton Officer-ansiomerkin saanut Taisto Vanhamäki on toiminut ansiokkaasti meriviisiottelun johtotehtävissä.

Ampujan lajiharjoittelun määrä vaihtelee Heikkilän mukaan kausittain huomattavasti.

- Käyn kuitenkin ampumassa useita kertoja viikossa.

Heikkilä harjoitusohjelmaan kuuluu myös muuta harjoittelua kuin ammuntaa.

- Maailmanmestaruuskisojen jälkeen minulla oli fysiikkakausi. Treenasin kuntosalilla neljästä viiteen kertaan viikossa. Kesällä juoksen kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Laji vaatii monipuolista harjoittelua.

Heikkilä sanoo, että kuntosaliharjoittelu sekä lenkkeily edistävät lihaskoordinaatiota, mutta varsinainen lajissa tarvittava koordinaatiokyky kehittyy lajiharjoituksissa.

Miika Kirmula vuoden varusmiesurheilija

Vuoden 2014 varusmiesurheilijaksi puolustusvoimat nimesi reservin alikersantti Miika Kirmulan. Kirmula voitti viime vuonna nuorten maailmanmestaruuden suunnistuksen keskimatkalla.

Sprinttimatkan sekä pitkän matkan kisassa Kirmula sijoittui kuudenneksi.

Valinta vuoden varusmiesurheilijaksi tuntui Kirmulasta hienolta. Erityisesti hän kiitteli sitä, että puolustusvoimat arvosti suunnistuksen ja suunnistajan menestyksen.

Kirmula ei osannut aavistella valintaansa varusmiespalveluksensa ajankohtaan osuneen menestyksenä perusteella. Vasta palkitsemistilaisuuteen tullut kutsu havahdutti hänet.

- Sain tietää valinnastani, kun kutsussa luki.

Keijo Matilainen vuoden sotilasvalmentaja

Yliluutnantti Keijo Matilaisen toimet puolustusvoimat arvosti vuoden sotilasvalmentajan tittelin arvoiseksi. Matilainen on toiminut kiitettävästi Urheilukoulussa valmennuksen koordinaattorin tehtävässä sekä vastuullaan olevien lajiryhmien valmennuksesta vastaavana.

Matilainen on valmentanut Urheilukoulussa salibandyn ja amerikkalaisen jalkapallon lajiryhmiä.

Matilainen on ansioitunut myös puolustusvoimien ulkopuolisissa valmennustehtävissä. Hän on osallistunut sekä salibandymaajoukkueen että amerikkalaisen jalkapallon maajoukkueen valmennukseen. Hänen erikoisosaamistaan on fyysinen valmennus.

Matilainen on pelannut kotimaisissa sarjoissa salibandyä sekä amerikkalaista jalkapalloa. Joensuun Josbassa hän aloitti salibandyn pelaamisen 1990-luvun puolivälissä. Kuopion Bobcatsissä hän pelasi keskushyökkääjänä amerikkalaista jalkapalloa.

Matilainen on suorittanut salibandyssä ammattivalmentajatutkinnon ja amerikkalaisessa jalkapallossa huippuvalmentajatutkinnon.

Heikki Lähdekorvelle tunnustuspalkinto

Puolustusvoimat palkitsi tunnustuspalkinnollaan Heikki Lähdekorven. Lähdekorpi saavutti viime vuonna Urheilukoulussa suorittamansa varusmiespalveluksen aikana viisi mitalia liikkuvan maalin EM- ja MM-kilpailuissa.

Porin Söörmarkussa asuva Lähdekorpi edustaa porilaisseuraa Satakunnan Ampujia.

Lähdekorpi opiskelee metsäkoneenkuljettajaksi Länsirannikon Koulutus Oy WinNovassa. Metsäkoneenkuljettajan taitoja hän tarvitsee jo kotitilaan, jossa kasvaa metsää. Tilaa hän hoitaa yhdessä veljensä ja vanhempiensa kanssa.

Taisto Vanhamäelle Officer-ansiomerkki

Puolustusvoimien liikuntavuoden avajaisissa luovutettiin saajilleen myös Kansainvälinen Sotilasurheiluliiton, CISM:n myöntämät ansiomerkit. Komentaja evp. Taisto Vanhamäki sai rintapieleensä harvinaisen Officer-ansiomerkin pitkäaikaisesta toiminnastaan meriviisiottelun teknisessä komiteassa sekä Suomen joukkueen kapteenina ja lajijohtajana.

Teksti ja kuvat:
Keijo Suomalainen

Edistyksellistä 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

Kenttäpiispa Pekka Särkiö ui veteraanissarjojen parhaan ajan

Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden kenttäpiispa Pekka Särkiö odottaa omaa starttiaan. Särkiön saldona kilpailuista oli veteraanisarjojen kultamitalit 100 metrin sekauinnissa sarjassa M 45 ja 50 metrin perhosuinnissa sarjassa M 35.

Kenttäpiispa Pekka Särkiö intoutui vauhdikkaaseen menoon Upinniemen urheilutalolla järjestetyissä Sotilasurheiluliiton uintimestaruuskisoissa. Särkiö suoriutui 100 metrin sekauinnista ajassa 1.17,19, mikä oli veteraanisarjojen selkeästi kovin yksittäisen tulos.

Särkiö on palannut kilpa-altaisiin monien vuosien tauon jälkeen

- Harjoittelin ja kilpailin nuorena kymmenkunta vuotta Simmiksessä aktiivisesti. Jossain vaiheessa elämän muiden kiireiden vuoksi harrastus kuitenkin jäi, Särkiö kertoo.

Paluu uinnin harjoitteluun ja kilpa-altaisiinkin on saanut lisäpotkua Lahdessa kotipaikkaansa pitävän ja valtakunnallisesti toimivan Speedo Masters Finland -seuran riveissä.

- Tällä hetkellä ehdin uida säännöllisesti kaksi kertaa viikossa. Harrastan myös ratsastusta, joka sekin osaltaan tukee uintia kokonaisvaltaisen vartalonhallinnan kautta.

Liikkuminen tuo arkeen tasapainoa

Särkiö kokee aktiivisen liikkumisen tuovan lisävoimaa ja tasapainoa arkeen, ja kilpailujen olevan mukavia etappeja oman kunnon mittaamiseen. Hänen mielestään

Uintimestaruuskilpailujen parhaaksi uimariksi valittiin Porkkalan Varuskunnan Urheilijoiden aliluutnantti Jere Laukkanen. Palkintokaappiin kertyi henkilökohtaisilta matkoilta kaksi kultaa, kaksi hopeaa ja kaksi pronssia. Lisäksi Laukkanen saavutti hopeaa Porkkalan Varuskunnan Urheilijoiden meri-5-ottelijoiden joukkueessa 5 x 50 metrin vapaauinnissa.

on hienoa, että Sotilasurheiluliitto pitää kilpailuvalikoimassaan myös veteraanisarjat.

Särkiö sanoo, että säännöllinen uintiharrastus altaassa sekä avannossa on auttanut häntä pitämään yllä fyysistä ja henkistä kuntoa.

Särkiö kannustaakin uinnin harrastajia:

- Uinti on perinteisesti myös tärkeä laji sotilaalle, eikä ainoastaan taistelusukeltajille. Siksi rohkaisen uimaan ja osallistumaan Sotilasurheiluliiton kilpailuihin. Viestijoukkueen perustaminen on keino saada omasta varuskunnasta mukaan useampia lähtijöitä.

Mastersuimareilla tarkoitetaan yleisen sarjan ohittaneita veteraaniuimareita. Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailuissa veteraanit kilpailivat Upinniemessä samoissa lajeissa kuin yleinenkin sarja, mutta lajista riippuen ikäluokissa yli 35-vuotiaat ja yli 45-vuotiaat.

Kilpailuin osallistui peräti 60 uimaria

Sotilasurheiluliiton uintimestaruuskilpailuiden osallistujamäärät ovat nousseet jo useamman vuoden aikana. Tänä vuonna kilpailijoita oli 60.

Mestaruudet ratkaistiin perinteisten uintimatkojen lisäksi myös 50 metrin esteuinnissa ja 75 metrin pelastusuinnissa. Perinteisillä uintimatkoilla noudatetaan Uimaliiton sääntöjä. Esteuinnissa kilpaillaan sotilas-5-ottelun esteuintiradalla. 75 metrin pelastusuinti on sekä miehillä että naisilla naisten meri-5-ottelun pelastusuinti. Sekä este- että pelastusuinnissa noudatetaan kummankin lajin omia lajisääntöjä.

Aliluutnantti Jere Laukkanen palkittiin parhaana

Mestaruuskilpailujen menestyneinn uimari oli Porkkalan Varuskunnan Urheilijoiden aliluutnantti Jere Laukkanen, joka keräsi kahden kultamitalin lisäksi neljä muuta henkilökohtaista mitalia ja lisäksi viestiuinnista hopean. Saavutuksistaan hänet palkittiin parhaan uimarin palkinnolla.

Kilpailut järjestänyt Porkkalan Varuskunnan Urheilijat hallitsi selkeästi pääosaa kilpailusarjoista niin mitali- kuin pistesijojenkin perusteella. Asetelmaa korosti Puolustusvoimien Urheilukoulun uimareiden puuttuminen kilpailuista, koska tällä hetkellä Urheilukoululla palvelevassa saapumiserässä ei palvele lainkaan uimareita.

Upinniemen urheilutalo uimahalleineen sopii erinomaisesti uintimestaruuskilpailujen järjestämiseen. Tukipalvelut löytyvät kilpailukeskuksena toimivasta Rannikkoprikaatista. Kilpailujärjestelyt hoidettiin ammattitaitoisesti kokemuksen tuomalla varmuudella.

Sotilasurheiluliiton uintimestaruudet ratkaistaan ensi vuonnakin Upinniemessä. Toivotaan, että myös ensi vuonna osanotto on yhtä runsas sekä kaikki seurat ja kilpailuikäluokat ovat runsaslukuisesti edustettuina.

Teksti ja kuvat:
Juha Kylä-Harakka

Utin VLK-toiminta sai lisäpotkua Pajulahdesta

Vuoden alkuun osui virkistävän tehokas rupeama Pajulahden liikuntakeskuksessa Nastolassa. Ei haitannut, vaikka päivät olivat pitkiä ja luentoputki välillä jo puudutti, kun sekaan oli ujutettu rentouttavia liikuntahetkiä. Ja ruokakin oli taas viimeisen päälle.

Näin muistelevat Utin jääkärirykmentin Tukikomppanian henkilökuntaan kuuluva luutnantti Ville Kostiainen sekä sotilaspoliiseiksi Utissa kouluttautuvat Kimmo Viljakainen ja Marko Tani.

Kolmikko osallistui varusmiesten liikuntakerhojen johtajakoulutukseen tammikuun 7. - 8. päivänä parinkymmenen muun joukossa. Koulutukseen kokoontui väkeä neljästä varuskunnasta.

Sotilasurheiluliiton kurssi järjestetään puolen vuoden välein. Tukikomppaniassa puolisen vuotta työskennellyt Ville Kostiainen olisi valmis koulutukseen uudelleenkin, jos vain aikataulut sen sallivat.

VLK-ohjaajuus vaatii aktiivisuutta ja sitoutumista, tietävät alikersantit Kimmo Viljakainen (vas.) ja Marko Tani. VLK-toiminnan suunnittelussa apua taas on hyvästä viikko-ohjelmien lukutaidosta, toteaa luutnantti Ville Kostiainen. – Jos varusmiehillä on takana rankka päivä, ei kannata ehdottaa crossfitiä. Rento sähly tai parivenyttely on parempi vaihtoehto.

Kimmo Viljakainen arvelee hakeutuvansa liikunta-alalle siviilissäkin.

Ville Kostiaiselle urheilun on nykyään oltava hauskaa. Jos ei, on parempi pitää tauko kuin liikkua hampaat irvessä.

Irti arjen rutiineista, kuntoa kohentaen

– Ainakin meille uttilaisille tuli kaikki kurssioppi tarpeeseen. VLK-toiminta on täällä selkeässä kasvussa. Koulutus antoi intoa sekä ideoita sen kehittämiseen, yhdessä henkilökunnan ja varusmiesten voimin.

Ville Kostiaiselle luentopainotteisen kurssin parasta antia oli lista, jolle kirjattiin lähitulevaisuuden tehtäviä.

- Kurssilla löytyi muun muassa ratkaisu liikuntapassien väärinkäyttöön, mihin houkutuskin on suuri, kun pelissä on ylimääräinen kuntoisuusloma, tietää Utin VLK-toiminnasta vastaava Kostiainen.

Kurssilla tuli myös oppia uusista lajeista.

– Vesiurheilu oli erityisen mielenkiintoista. Käsi-, kori- ja uppopallo ovat vedessä yllättävän rankkoja.

Ehkä parasta antia kuitenkin oli irtiotto varuskunnan arjesta. Sama merkitys on VLK-toiminnalla: irti arvonimistä ja rutiineista rennon hauskanpidon keinoin. Mikä parasta, se vielä kohentaa kuntoa, ja näkyy niin päivittäisen jaksamisen kuin unenkin laadussa.

Ekstrabonuksena kiipeilyseinä

Alikersantit Viljakainen ja Tani ovat VLK-ohjaajina päässeet Utissa tienraivaajiksi, joilla on tilaisuus kehittää VLK-toimintaa entistä monipuolisemmaksi.

Utin ongelmana on varuskunnan pienuus ja väen vähyys. 250:n joukosta vastuunotto ja vapaaehtoisuus osuvat väkisinkin samojen henkilöiden kontolle.

Jos 250:stä saisi 70 - 100 liikkumaan, olisi se jo oiva tulos. Alkuinnostus onkin ollut hyvä, ja liikkujia jopa 120. Lajeista suosituimpia ovat uinti ja kuntosali.

Vaan miten pitää into pinnassa, taata kerhojen kehitys ja niille vetäjät, kun aktiivien palvelusaika päättyy? Yksi keino voisi olla toistuvien tapahtumien kehittely. Suunnitelmissa onkin jo VLK-päivät ja salibandyturnaus. Kun vielä saataisiin joukkue kokoon!

Utissa on varsin hyvät olosuhteet monipuoliseen liikuntaan. Jääkärirykmentillä on vakiovuorot Kouvolan kaupungin omistamassa Uttihallissa, jonka salin saa jaettua kolmeen osaan. Ekstrabonuksena on kiipeilyseinä ja lähiaikoina alkava yhteistyö Kouvolan Kiipeilykerho Kiilan kanssa.

Hallissa on myös hyvin varustettu kuntosali ja painitila tatameineen. Lähituntumassa komeilee nurmikenttä ja jääkiekkokaukalo. Valkealan uimahallissa on rykmentille vakiovuoro tiistaisin.

Armeijasta eväitä siviilitulevaisuuteen

Hyvin alkuun päässyttä liikkumisrutiinia rikkovat peruskuntokauden loppuminen ja porukan hajaantuminen. Ennen pitkää myös VLK-johtajat vaihtuvat.

Kouvolalaiset Tani ja Viljakainen ovat saaneet armeijassa ideoita siviilitulevaisuutensakin suhteen. Turvaalaa opiskelleen Tanin aikomus on jatkaa järjestyksenvalvojana ravintoloissa. Työ sopii yökukkujalle ja opettaa ihmistuntemusta.

Viljakaisella saattaa jäädä käyttämättä LVI-insinööriksi opiskelun paikka Mikkelin ammattikorkeakoulussa. Tällä erää enemmän kiinnostaa esimerkiksi liikunnanohjaajan tai -opettajan ammatti.

Toiveiden toteutuksessa apua antanee armeijan työtodistus, joka annetaan VLK-ohjaajan hyvin suoritetusta tehtävästä. Eikä ylimääräinen kuntoisuusloma liene ohjaajallekaan vastenmielinen.

Kimmo Viljakainen kertoo aina liikkuneensa monipuolisesti. Rakkaimpiin lajeihin kuuluvat jalkapallo ja tennis. Marko Tani taas löysi nelisen vuotta sitten vapaaottelun, josta on jo tullut elämäntapa ja menestystäkin.

Ville Kostiainen puolestaan piti välillä pidemmän tauon jääkiekosta ja kokeili amerikkalaista jalkapalloa.

– Minulle liikunta on aina ollut keino päästä irti arjesta. Nykyään pyrin vain pitämään hauskaa, en niinkään haastamaan itseäni urheilussa.

VLK-toiminta Utissa sai lisäpotkua Pajulahdesta, johtajakoulutukseen osallistuneet Ville Kostiainen (vas.), Marko Tani ja Kimmo Viljakainen ovat huomanneet.

Marko Tani löysi liikunnanilon vapaaottelun ansiosta. Nyt kaikki liikunta suuntautuu oman lajin eduksi.

Teksti ja kuvat:
Hannele Niemi

TAC STICK
www.tac-stick.fi
Look at TAC-POWER BLADE video now.
www.tac-stick.fi
TAC-STICK OY
41400 Lievestuore, Finland
Tel. +358-14-862 011, Fax +358-14-862 096
E-mail: tac-stick@tac.inet.fi, www.tac-stick.fi
AAA Highest Creditworthiness
©Soliditet 2013

Verkkoesteen ylittäminen voi olla kiipeämisen sijaan helpoimmillaan rohkea loikka verkosta kiinni pitäen.

Jäillä ja jäävedellä täytetty kontti, johon liittyy myös sukellus, haastaa esteratajuoksijat monellakin tapaa: konttiin kiipeäminen ja sieltä nousu vaatii voimaa ja ketteryyttä, kylmään veteen sukeltaminen asennetta, ja kontissa olevan esteen alittaminen sukeltamalla rohkeutta.

Sotilasurheiluliitto, Puolustusvoimat ja Tough Viking aloittivat yhteistyön

Ensimmäinen Tough Viking -estejuoksukilpailu järjestettiin Ruotsissa vuonna 2012. Kilpailusta itse innostuneet puuhamiehet Jaakko Huovila ja Tuukka Josefsson päättivät luoda kilpailusta suomalaisen version.

Ruotsissa puolustusvoimat on ollut ensimmäisestä kilpailusta lähtien tärkeä yhteistyökumppani kilpailujärjestelyissä, ja on myös erittäin aktiivisesti asettanut kilpailuun joukkueita.

Suomen ensimmäinen Tough Viking -kilpailu järjestettiin syyskuun alussa viime vuonna. Jo ensimmäinen kilpailu oli menestys noin kahdellatuhannella osanottajallaan. Kilpailusta saamansa positiivisen palautteen rohkaisemana järjestäjät päättivät kilpailun jatkamisesta seuraavana vuonna.

Samalla syntyi päätös jo aikaisemmin suunnitelmissa olleen maailman pohjoisimman estejuoksutapahtuman järjestämisestä Levillä talviaikaan.

Samaan aikaan vuoden 2015 kilpailujen järjestämisvalmistelujen kanssa aloitettiin kolmikantaneuvotteluiden valmistelut Sotilasurheiluliiton, Puolustusvoimien ja Tough Viking -organisaation välillä. Yhteisenä tavoitteena oli innostaa ja motivoida varusmiehiä, reserviläisiä ja puolustusvoimien palkattua henkilöstöä liikkumaan, luoda näille mielenkiintoisia erilaisia treenejä ja tarjota harjoittelulle selkeä haasteellinen tavoite.

Kilpailu vaatii taistelijan ominaisuuksia

Kilpailun luonne tukee maanpuolustuksellista koulutustavoitetta. Käytännössä estejuoksuradan suorittaminen edellyttää samoja ominaisuuksia ja kykyjä, mitä edellytetään myös taistelukentän olosuhteissa.

Kaisaniemen kilpailun kokonaisjuoksumatka on 12 kilometriä. Reitin varrella on 15 haastavaa estettä. Levillä matka on lyhyempi, vain 5 kilometriä, mutta suuret korkeuserot lisäävät fyysistä rasitusta. Lyhyemmän reitin 15 estettä lisäävät suorituksen intensiteettiä.

Suoritusten ajallisen keston vuoksi molemmat kilpailut vaativat kestävyyttä. Kestävyyden lisäksi esteiden ylittämiseen vaaditaan kuitenkin myös voimaa ja ketteryyttä. Osa esteistä edellyttää myös rohkeata asennetta.

Kaikki osallistujat eivät välttämättä kykene yksin ylittämään kaikkia esteitä. Silloin kilpailun hengen mukaisesti kanssakilpailijat astuvat peliin. Kilpailuohjeen mukaisesti jokaisella osallistujalla on velvollisuus auttaa kanssakilpailijoitaan. Suosittua onkin kilpailuun osallistuminen joko taistelupareina tai joukkueittain.

Maailman pohjoisin esteratakilpailu

Kuluvan vuoden estejuoksutapahtumat aloittaa Levillä lauantaina 14.3.2015 järjestettävä maailman pohjoisin esteratakilpailu, Arctic Tough Viking. Ilmoittautuminen kilpailuun on jo käynnissä.

Levillä reitti rakennetaan Levin eturinteen laskettelurinteeseen. Reitille sijoitettavat 15 estettä haastavat kovakuntoisetkin. Sodankylän Varuskunnan Urheilijat rakentavat radalle kaksi estettä.

Pohjoisen joukko-osastojen liikuntakasvatusupseerit antavat omissa varuskunnissaan lisätietoa niin henkilökunnalle kuin varusmiehillekin yhteistyösopimukseen perustuvista osallistumismahdollisuuksista.

Kaisaniemessä ratkotaan sotilaiden mestaruudet

Helsingin Kaisaniemessä kilpaillaan lauantaina 5.9.2015. Kaisaniemen osalta suunnitelmana on, että yksi kilpailun lähtöeristä on pelkästään sotilaille.

Tuon lähdön tarkoituksena on samalla selvittää, minkä joukko-osaston nelihenkinen joukkue on tässä lajissa kestävin, vahvin, ketterin ja nopein ja voittaa vuoden 2015 Sotilasurheiluliiton Tough Viking -mestaruuden.

Samassa lähdössä kilpailevat Sotilasurheiluliiton mestaruudesta myös yksilökilpailuun osallistuvat sotilaat. Joukko-osastojen liikuntakasvatusupseerit ja varuskuntien urheiluseurat antavat kiinnostuneille lisätietoa keväämmällä. Sotilasurheiluliitto vastaa kunkin joukko-osaston mestaruuskilpailuun osallistuvan nelihenkisen joukkueen osallistumismaksuista.

Suurta urheilujuhlaa

Tiedossa on suuren urheilujuhlan tuntua. Leville odotetaan 400 - 500 kilpailijaa, ja Kaisaniemeen yli kahtatuhatta. Ja mikäli nykyiset kaavailut toteutuvat, saatetaan kilpailuun saada myös maajoukkuehenkeä, jos Ruotsinkin puolustusvoimat asettaa Suomen kilpailuun omia joukkueitaan.

Estejuoksutapahtumat haastavat kaikenkuntoiset liikkujat. Radat voi kiertää omaan tahtiinsa oman kunnon mukaan. Pohjakunnosta ja vauhdista riippuen jokainen saa tapahtumasta itselleen omia rajojaan koettelevan, positiivisen itsensä voittamisen kokemuksen. Haasta sinäkin työyhteisösi, varusmiestupasi tai vaikka oma perheesi mittelemään paremmuudesta sotilashenkisellä esteradalla!

Yhteistyösopimus

Neuvotteluiden tuloksena Sotilasurheiluliitto, puolustusvoimat ja Tough Viking allekirjoittivat kaksivuotisen yhteistyösopimuksen 16.1.2015.

Sopimuksessa puolustusvoimat toteuttaa Sotilasurheiluliiton kanssa sekä Levin että Kaisaniemen kilpailuun yhden tai kaksi maanpuolustushenkistä estettä, ja asettaa näille esteille henkilöstön. Tarkoituksena on taata kilpailijoille ainutlaatuisia maanpuolustushenkisiä elämyksiä tältäkin osin.

Vastuujako kilpailujärjestelyiden osalta on sovittu siten, että Sotilasurheiluliiton jäsenseurat Helsingissä ja Sodankylässä vastaavat paikallisesti yhteydenpidosta kilpailujärjestäjään sekä esteiden rakentamisesta ja valvomisesta.

Teksti:
Juha Kylä-Harakka
Kuvat:
Tough Viking

toiminnanjohtaja

Jari Tepponen

Uutuuksia tarjolla jäsenistölle

Toimintavuosi 2014 on takanapäin ja parhaillaan valmistelen liiton viime vuoden toimintakertomusta. Toiminnallisesti vuosi oli siinä mielessä onnistunut, että lähes kaikki suunnitelman mukaiset tapahtumat toteutuivat. On kuitenkin heti todettava, että puolustusvoimauudistuksen hektiset kuviot vaikuttivat jossain määrin esimerkiksi kilpailutapahtumien osallistujamääriin.

Taloudellisesti vuosi oli aivan tyydyttävä, kun tilinpäätöstietojen mukaan pääsemme jonkin verran ylijäämän puolelle. Viime vuoden lopulla päivitetty yhteistoimintasopimus puolustusvoimien ja Sotilasurheiluliiton välillä antaa hyvän selkänojan toiminnoille.

Uusi toimintavuosi on käynnistynyt vauhdilla. Varusmiesten liikuntakerhojen neljän koulutustapahtuman johtajakoulutuskierros oli onnistunut kokonaisuus. Potkua liikuntaan -hankkeen jälkimainingeissa kerhotoiminta voi edelleen hyvin ja tietoisuus VLK:sta on kohtuullisen hyvällä tasolla. Suurimpana uhkakuvana ja haasteena VLK-toiminnalle on joidenkin viime vuosina rekrytoimiemme kerhotoiminnan tukihenkilöiden menettäminen puolustusvoimauudistuksen melskeissä. Harmillista, että liikunta näyttää saaneen siipeensä tässä uudistuksessa.

Kuluvan vuoden kilpailutoiminta on jo pyörähtänyt käyntiin uinti- ja salibandykisojen merkeissä. Sotilasurheiluliitto on, kuten tiedämme, ampumasuunnistuksen lajiliitto ja vastaa lajin kansallisesta ja kansainvälisestä kilpailutoiminnasta sekä lajin kehittämisestä Suomessa.

Tänä vuonna kilpaillaan kahdeksan vuoden tauon jälkeen lajin maailmanmestaruuksista Suomessa. Kilpailut järjestetään Mikkelissä Kyrönpellon ampumaradalla ja sen lähimaastoissa 13. - 16.8. Kilpailujen järjestelyistä vastaavat Anttolan Urheilijat, Mikkelin Hiihtäjät ja Mikkelin Varuskunnan Urheilijat. Lajin Suomen mestaruuksista kilpaillaan Kauhajoella 15. - 16.5.

Samassa yhteydessä ratkotaan myös ensimmäistä kertaa sotilaiden Suomen mestaruudet pikamatkan kilpailun yhteydessä 15.5.

Jokaisen järjestön on kehitettävä toimintaansa ja vastattava ajan haasteisiin tarjoamalla jäsenistölleen uusia toimintamuotoja. Sotilasurheiluliitto on mukana Tough Viking -tapahtuman järjestelyissä Levillä 14.3. ja Helsingin Kaisaniemessä 5.9. Ruotsista Suomeen rantautunut esteratajuoksutapahtuma oli heti ensimmäisenä vuonna menestys. Puolustusvoimien, Tough Viking Oy:n ja Sotilasurheiluliiton välinen kaksivuotinen yhteistyösopimus allekirjoitettiin tammikuussa.

Toisena uutuutena on 9.5. Santahaminassa järjestettävä Sandis Trail Sprint -polkujuoksukilpailu, joka kuuluu Inov-8 -polkujuoksutapahtumasarjaan. Järjestelyistä Santahaminassa vastaa Helsingin Varuskunnan Urheilijat.

Lisätietoa edellä mainituista tapahtumista saa internetistä osoitteista: www.toughviking.fi ja www.inov-8trailrunning.fi.

Libanonissa liikuttiin

Unifil:in suomalais-irlantilaisessa rauhanturvajoukossa Etelä-Libanonissa toteutettiin mittava ja monitieteellinen kriisinhallintahenkilöstön toimintakykytutkimus vuoden 2014 kesärotaation aikana.

Noin sadan vapaaehtoisena koehenkilönä toimineen rauhanturvaajan lisäksi tutkimukseen osallistui paikan päällä eri vaiheissa mittaustukiryhmä, johon kuului asiantuntijoita muun muassa Pääesikunnasta, Maanpuolustuskorkeakoulusta, Maasotakoulusta, Puolustusvoimien tutkimuslaitoksesta ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

Tavoitteena oli tarkastella rauhanturvaajien pärjäämistä aidossa operaatiossa niin fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten kuin eettistenkin haasteiden parissa, tuottaa kansainvälisesti arvostettua tutkimusta sekä aikanaan tarjota ensikäden tietoa Porin Prikaatille rotaatiokoulutuksen kehittämiseen.

Tutkimuksesta raportoidaan alkukesään 2015 mennessä ensimmäinen yhteenveto, joten kuluva talvi tulee olemaan työteliästä aikaa mittavan aineiston analyysien parissa. Laajasta aineistosta riittää toki analysoitavaa vielä pitkäksi aikaa eteenpäin.

Suomi-pojat laput rinnuksilla lähdössä koitokseen, vasemmalta lukien tiimin tutkija sotatieteiden tohtori Harri Rintala, laboratoriomestarimme sotilasvirkamies 2. lk Pasi Ollila, tutkimushankkeen vetäjä sotilasvirkamies 2.lk Kai Pihlainen ja tuleva juhlakalu, kapteeni Manne Isoranta.

Liikuntapainotteisen tutkimustyön ohella saimme marraskuun alussa kerättyä pienen joukon hetkeksi myös sotilasurheilun pariin, kiitos tutkimusryhmämme ”posen kalifin”, sotilasvirkamiehenä operaation esikunnassa palvelleen Pääesikunnan liikuntasuunnittelija Kai Pihlaisen.

Irlantilaisten järjestämä welfaretapahtuma, 5 km juoksu pataljoonan esikunnassa At Tirissä eli YK-asema UNP 2-45:llä keräsi muutaman kymmenen innokkaan juoksijan katraan testaamaan fyysistä, mutta mitä suurimmassa määrin myös psyykkistä ja sosiaalista suorituskykyä.

Kupletin juoni oli se, että voiton viekin juoksija/tiimi, joka ennalta pystyy tarkimmin määrittämään oman loppuaikansa hieman epämääräisellä reitillä aseman sokkeloissa; kelloja tai latupartioita toppatakkimiehineen ei matkan edistymisen seurannassa sallittu.

Voitto tuli kirjaimellisesti kotiin: mittaustukiryhmämme väsymätön juoksutestijänis, kapteeni Manne Isoranta MpKK:lta, vei potin käsittämättömällä ja ällistyttävällä vain yhden sekunnin arvausmarginaalilla. Voittaja palasi Suomeen palkinnoksi saamaansa liikuntamiehen rannelaitetta hypistellen. Sillä varmaan se sekuntikin aikanaan putoaa pois, jollei ole jo pudonnut.

Teksti ja kuva:
Harri Rintala

Kajaani
Kajaanin tapahtumia 2014
Katso lisätietoja
- www.kajaani.fi>tapahtumat tai
- kysy lisää
Kajaani Infosta
Pohjolankatu 13
p. (08) 6155 2555
KAJAANI INFO
Luovuuden, osaamisen ja vaivattoman arjen kaupunki
Kajaanin kaupunki PL 133, 87101 Kajaani
(08) 61 551 | www.kajaani.fi

UPSEERILIITTO
Upseerien edunvalvoja
www.upseeriliitto.fi

wattbike
www.wattbike.com/fi
Laatutreeniä milloin vain!
Huonot sääolot voivat olla pyöräilijälle hidaste. Käytä rospuutto hyväksesi! Voit kehittää tekniikkaasi ja fysiikkaasi, olosuhteista huolimatta. Wattbike tuo laatua ja haastetta jokaiseen treeniin!
Markkinoiden paras ja monipuolisin pyörä kunnolliseen pyöräilyn sisäharjoitteluun. Suunniteltu yhdessä British Cyclingin huippuvalmentajien kanssa.
Indoor Sports Oy Finland
@wattbikeFIN
Myynti
2850€ sis. alv & toim.
Vuokraus 95€/kk
Soita! 020 7288760,
toimisto@wattbike.fi

Concept2 Sisäsoutulaite
Concept2 Sisäsoutu tarjoaa tutun ja legendaarisen tehokkaan koko vartalon harjoituksen joka toimii varmasti sekä salilla että kotona. Sisäsoutu on lajina SotUlin kisoissa, Soutulaitteiden hinnat alk. 1050€. (sis alv & toim) Laitteissa on nyt uusi PM5 monitori jossa on mm. taustavalo.
Concept2 SkiErg
Uutta! Nyt myös vuorotahtiin!
for faster skiing
Finnrowing
@Finnrowing
Uusi Concept2 SkiErg on hitti heti markkinoille tultuaan. Laite on edullinen ja tehokas, siinä on tarkka monitori ja se on ergonomisesti hyvin suunniteltu. SkiErgoa voit käyttää sekä harjoitteluun että testaukseen. Tätä et voi missata! Hinta alk. 950€ (sis.alv & toim.) (Kuvan varustein 1210€, laite 950€, lattiatuki 260€)
Myynti ja vuokraus:
puh 0207288760, toimisto@finnrowing.com
www.finnrowing.com
CONCEPT FINNROWING OY

LAPUA
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

Erilainen näkemys liikunta-aktiviteetin nostamiseksi

Sotilasurheilussa keskitytään usein aktiiviliikkujiin ja kilpailuissa menestyviin urheilijoihin. Pääosa ponnisteluista uhrataan näiden muutenkin liikuntaa harrastavien kilpailutoiminnan tukemiseen ja liikuntamahdollisuuksien parantamiseen. Tämä on luonnollisesti tärkeä osa sotilasurheilutoimintaa, ja se tavoittaa huomattavan suuren osan jäsenistöstä.

Kaartin Jääkärirykmentin liikuntakasvatusupseeri kapteeni Santeri Martikainen halusi kuitenkin ottaa alkaneen vuoden teemaksi hieman toisenlaisen lähestymistavan.

- Liikuntaa aktiivisesti harrastavat tarvitsevat omalle liikkumiselleen lähinnä tukea liikuntapaikkojen ja -mahdollisuuksien tarjoamiseksi . Edellisen vuoden henkilökohtaisia kuntoindeksejä tarkastellessani aloin miettiä mahdollisia tapoja aktivoida alhaisen kuntoindeksin saaneita henkilöitä aktiivisempaan elämäntapaan, Martikainen kertoo.

Harrastukset tukevat virkatyötä

Oman virkatyönsä ohella Martikainen on aktiivinen myös sekä Sotilasurheiluliiton että Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden hallituksessa ja toiminnassa.

- Esitin HelVU:n hallitukselle ranteeseen kiinnitettävien aktiivisuusmittarien hankkimista alhaisen kuntoindeksin omaavan henkilöstön motivoimiseksi. Hallitus päättikin kokeilla ajatusta hankkimalla kymmenen mittaria edelleen käyttöön jaettavaksi.

Nyt mittarit on jaettu käyttöön henkilöstölle.

Käyttöperiaatteena seurattavuus

Tärkeimpänä periaatteena Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden kokeilussa on vapaaehtoisuus. Ketään ei pakoteta. Henkilöstöä ei myöskään ”leimata” julkaisemalla mittarien käyttöönsä saajia.

Vilpittömänä tavoitteena on edesauttaa kunkin yksilön omien liikuntarutiinien muodostumista, aktiivisuuden kohottamista ja sitä kautta fyysisen kunnon, terveyden ja hyvinvoinnin paranemista.

Aktiivisuusmittarin käyttöönsä saaneet on kuitenkin velvoitettu liittymään mittariin liittyvään internet-pohjaiseen harjoittelupäiväkirjaan, joka taltioi kunkin liikuntaaktiviteetin. Samoin käyttäjät käyvät epämuodollista palautekeskustelua Martikaisen kanssa, ja kertovat kokemuksiaan.

Tähänastinen palaute

- Parasta palautetta on, kun aikaisemmin liikunnallisesti hyvinkin passiiviset henkilöt innostuneesti kertovat, miten aktiivisuusmittari muistutuksillaan aktivoi heitä liikkumaan ja keräämään päivittäiset askeleet niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Kesken kokoustenkin koetetaan päästä jaloittelemaan, kun kerran mittari siitä muistuttaa. Samoin mittareiden lepoa seuraava ominaisuus on herättänyt käyttäjät kiinnittämään huomiota myös unen laatuun ja määrään. Nämäkin vaikuttavat hyvinvointiin merkittävästi.

- Ilman Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden tukea mittarien hankkiminen olisi ollut vaikeaa. Nyt saatiin varuskunnallisen urheiluseuran toimenpiteillä pienellä panostuksella aikaan todellista henkilöstön aktivointia, Martikainen kiittelee.

Kokemukset mittareiden käyttöönotosta ja niiden vaikutuksesta ovat siis positiivisia. Tulevaisuus kertoo, saadaanko niiden motivoimana aikaan pysyvää muutosta liikuntatottumuksiin. Joka tapauksessa edetään Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden moton ”HelVU liikuttaa sinua” mukaisesti harrasteja terveysliikunnan hyväksi.

Teksti:
Juha Kylä-Harakka

kokoukset • kilpailut • tapahtumat

Sotilasurheiluliiton kaukalopallokisat henkilökunnan A- ja B-sarjat
Millog Cup

Helsingin Varuskunnan Urheilijat (HelVU) järjestää Sotilasurheiluliiton henkilökunnan kaukalopalloturnauksen Helsingissä (Myllypuron jäähalli) 17.–18.4.2015.

Turnaukseen otetaan 12 joukkuetta ilmoittautumisjärjestyksessä.

Pelijärjestelmä: Turnaukseen ilmoittautuneet joukkueet sijoitetaan neljään (4) alkusarjan lohkoon siten, että viime vuoden kisojen neljä parasta ovat eri lohkoissa ja loput arvotaan. Lohkojen voittajat pelaavat A-sarjan mestaruudesta (yksinkertainen sarja). Loput joukkueet pelaavat kahdessa neljän joukkueen lohkossa B-sarjan mestaruudesta.

Säännöt: Kilpailussa noudatetaan Sotilasurheiluliiton ja Suomen Kaukalopalloliiton sääntöjä.

Vakuutukset: Kilpailun järjestäjä ei vakuuta joukkueita tai pelaajia. Pelaajien tulee hoitaa tarvittavat vakuutukset itse.

Osallistumismaksu on 410 euroa / joukkue, ohjeet maksamisesta joukkueet saavat ilmoittautumisen jälkeen.

Sitovat ilmoittautumiset 10.3.2015 mennessä Pekka Väisäselle sähköpostilla pekka.vaisanen@pekkasport.fi Ilmoittautumisen yhteydessä pitää mainita yhteyshenkilön nimi yhteystietoineen.

Tiedustelut: Kilpailunjohtaja Pekka Väisänen 0400 490 837 tai pekka.vaisanen@pekkasport.fi.

Sääntömääräinen kevätkokous

Suomen Sotilasurheiluliitto ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään perjantaina 27. maaliskuuta 2015 klo 13.00 Pääesikunnan Keskuspaviljongin neuvotteluhuone Junttilassa.

Kokouksessa käsitellään liiton toimintasääntöjen 9 §:n kevätkokoukselle määräämät asiat.

Seuran virallisella edustajalla tulee olla jäsenyhdistyksen antama valtakirja.

Ohjelma
12.00 - 13.00 Lounas, valtakirjojen tarkastus ja kokousaineiston jako
13.00 - Liittokokous

Ilmoittautumiset kokoukseen osallistumisesta 24.3.2015 mennessä toiminnanjohtaja Jari Tepposelle: p. 0299 510174, PVAH tai email: jari.tepponen@sotilasurheilu.net.

Tervetuloa kevätkokoukseen!

Helsingissä 3.2.2015

Liittohallitus

Talvileiri

Suomen Sotilasurheiluliitto ja Sodankylän Varuskunnan Urheilijat järjestävät perinteisen talvileirin pääsiäisenä 2. - 6.4.2015 Sodankylän Jääkäriprikaatissa. Leiri on perheleiri ja se on tarkoitettu niin lapsille kuin heidän vanhemmilleenkin. Osallistumisoikeus on kaikilla puolustusvoimien ja rajavartiolaitoksen palkattuun henkilöstöön kuuluvilla ja heidän perheenjäsenillään. Leirin johtajana toimii Janne Mäenpää Sodankylän Varuskunnan Urheilijoista.

Talvileirin ohjelma on monipuolinen. Ohjelmassa on mm. hiihtoa, laskettelua, sisäpelejä, uintia ja

ilma-aseammuntaa ja ohjelmallinen illanvietto ym. mukavaa toimintaa. Leirille osallistuminen

edellyttää järjestäjien suunnittelemaan ohjelmaan osallistumista. Mukaan kannattaa ottaa omien

mieltymysten mukaan maastohiihtovälineet, laskettelusukset/lumilauta, sisäliikuntavälineet ja uintiasu.

Talvileirin osallistumismaksulla saa junakuljetuksen Helsinki-Tampere-Rovaniemi-Tampere-

Helsinki, leirin aikaiset kuljetukset, ruokailut, majoituksen ja vakuutuksen.

Talvileirin hinta on: junakuljetukseen osallistuville yli 17-vuotiaille 380 euroa, junakuljetukseen osallistuville alle 17-vuotiaille 340 euroa sekä itse talvileirin meno- ja paluukuljetuksensa hoitaville 250 euroa.

Huom ! Hissiliput eivät sisälly leirimaksuun.

Meno: Yöjuna P-265 (2 hh-hytit); Lähtö ke 1.4. Helsinki ke 18.52, Rovaniemi to 2.4.. klo 07.43.

Paluu: Yöjuna P-266 (2 hh-hytit); Lähtö Rovaniemi ma 6.4. klo 18.05, Helsinki ti 7.4. klo 07.06

Junakuljetukseen on ryhmälle varattu 38-paikkainen vaunu.

Talvileirille voidaan ottaa 50 leiriläistä. Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Kutakin viittä

nuorta kohden toivotaan olevan yksi aikuinen. Leirin keskuspaikka on Sodankylän Jääkäriprikaati.

Talvileirin johtajana on Janne Mäenpää Sodankylän Varuskunnan Urheilijoista. Sotilasurheilu-

liitossa järjestelyistä vastaa toiminnanjohtaja Jari Tepponen.

Ilmoittautumiset viimeistään 6.3.2015 Jari Tepposelle Sotilasurheiluliittoon osoite: PL 25, 00131 Helsinki, PvAH:lla tai e-mail: jari.tepponen@sotilasurheilu.net. Puh: 0299 510 174. Mahdolliset ruoka-aineallergiat ilmoitettava leirin johtajalle Janne Mäenpäälle PVAH:lla, 0299 452221 tai janne.maenpaa@mil.fi

Tiedustelut: Janne Mäenpää puh: 0299 452523, 0400 650450 tai Jari Tepponen puh: 0299 510174

Lisätietoja: http://www.sodvu.fi

Seinäkiipeilykilpailu

Sotilasurheiluliiton kuudennet seinäkiipeilykilpailut (boulderointi) järjestetään perjantaina 13.2.2015 Lahdessa, Saksalan sisäkiipeilysalilla (YogaRocks).

Kilpailuaika on klo 12 - 15. Ilmoittautuminen alkaa YogaRocksin vastaanotossa klo 11.30 alkaen.

Kaartin Jääkärirykmentissä majoittuvat ruokailevat aamupalan Sahara ravintolassa klo 6.45 sekä ottavat lounaan mukaan lounaspusseina.

Santahaminan varuskunnasta kyyti kiipeilysalille klo 10. (Urheilukoulun kasarmin edestä)

Tapahtuman päätös ja palkintojen jako klo 15.00 -15.30

Paluukyydit Lahden asemille/ Santahaminan varuskuntaan klo 15.40

Sarjat: varusmiehet, naiset (henkilökunta ja vapaaehtoista asepalvelusta suorittavat), miehet (Henkilökunta)

Ilmoittautuminen lähetetään kilpailunjohtajan sähköpostiin (eero.virtanen@mil.fi) tai PvAH sanomana(Eero Virtanen). 9.2.2015 mennessä.

Osallistumismaksu on 20 euroa. Osallistumismaksu maksetaan kiipeilysalin vastaanotossa. Maksu on mahdollista hoitaa myös laskutuksena siten, että laskutusosoite tuodaan kilpailijan mukana vastaanottoon.

Kilpailutoimisto sijaitsee tapahtumapaikalla, YogaRocksin tiloissa. Kiipeilysalin osoite on Saksalankatu 26, 15100 Lahti (puh. 0400 308 307). www.yogarocks.fi

Tiedustelut: Eero Virtanen eero.virtanen@mil.fi 0299 421 845 tai 040 702 0701 (Kilpailun johtaja)

Lisätietoja www.sotilasurheilu.net.

Kouvolan puolimaraton

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat järjestää 9.5.2015 klo 12 Kouvolan jäähalli ja pesäpallokenttä tapahtumapaikkanaan Kouvolan puolimaratonin.

Matkat ja sarjat: Kouvolan Puolimaraton/Kilpasarjat: M, M40, M50, M60, N, N40, Kickbike M ja N.

Kuntoilijat: Kouvolan Puolimaraton sekä Kouvolan Vartti 11 km
Osallistumismaksut ja ilmoittautuminen: Osallistumismaksu 25 euroa. (Juoksija-lehden JK-kortilla tai Kouvolan Sanomien etukortilla 20 euroa. Maksun lisätiedoissa ilmoitettava JK-kortin tai KS:n etukortin numero); 150 euroa/yritys/Jos (vähintään 10 osallistujaa, jonka jälkeen muut yrityksen juoksijat 15 e/osallistuja). Ilm. 3.5. mennessä. Jälki-ilmoittautuminen 35 euroa ajalla 4. - 8.5. ja kilpailupaikalla 9.5. klo 9 - 10.30. Ilm. Internetissä tapahtuman kotisivujen kautta tai osoitteella Kimmo Hakanen, Impivaarantie 1 F, 45200 Kouvola. Osallistumismaksu tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä Kouvolan Varuskunnan Urheilijat ry:n tilille: Osuuspankki, Kouvola, FI25 5750 0120 1757 09. Maksettaessa tulee käyttää viitenumeroa 55.
Juoksijakortilla alennus osanottomaksusta!

Palkinnot, mitali: Kaikille jaetaan maalissa mitali, kilpasarjoissa kolmelle parhaalle kunniapalkinnot ja M sekä N sarjassa kiertopalkinto. Tavarapalkinnot arvotaan kaikkien osallistujien kesken. Palkintona oli esimerkiksi kahdessa edellisessä tapahtumassa Kickbike Sport G4 potkupyörät.

Reitti: Puolimaratonin reitti kulkee yhtenä lenkkinä pääosin pyöräteillä (asvalttipinta) Kouvolan ja Kuusankosken välillä ja se on mitattu virallisesti 2011 SUL:n hyväksymän mittaajan toimenpitein. Reitillä on neljä järjestäjän juottoasemaa ja täydet kilometrit reitillä on merkitty. Kouvolan Vartin alkumatkasta 7 km ja lopusta 1 km on yhteistä reittiä puolimaratonin kanssa.

Lisätietoja: Järjestyksessään jo 8. Kouvolan puolimaraton. Autot voidaan pysäköidä Kouvolan jäähallin tai Kouvolan uimahallin pysäköintipaikoille. Kilpailutoimisto sijaitsee Kouvolan jäähallin sisääntuloaulassa. Jälki-ilmoittautumisen maksu (35 euroa) 9.5. vain käteisellä. Arvotavarasäilytys järjestetty. Lähtö tapahtuu molemmille matkoille yhteislähtönä Kouvolan pesäpallostadionilta 2 - 3 välin polttolinjalta tasan kello 12. Pukeutumis- ja pesutilat, ensiapupiste ja kahvio jäähallissa. Reitin varrella sairasauto.

Yhteyshenkilö: Kimmo Hakanen 040 584 1384,
kouvolanpuolimaraton@gmail.com
http://www.kouvolanpuolimaraton.fi

Sotilasurheiluliiton squashmestaruuskilpailut

Sotilasurheiluliiton 16. squashin mestaruuskilpailut järjestetään perjantaina 13.3.2015 Esport Centerissä Espoossa (Koivu-Mankkaan tie 3, puh. 09 502 4700).

Kilpailut järjestää Helsingin Varuskunnan Urheilijat yhteistoiminnassa Espoo Squash Rackets Club ry:n kanssa.

Kilpailuluokat: miehet kilpa, miehet harrastaja/varusmiehet, naiset harrastaja ja miehet yli 40 vuotta.

Kilpailupallo: Wilson Staff

Osallistumismaksu: 25 € / luokka maksetaan kilpailupaikalla

Ilmoittautuminen: jarkki.jaakkola@esrc.fi (040 504 5848) 11.3.2015 klo 18.00 mennessä

Pelit: Kilpailut alkavat perjantaina klo 10, jolloin pelaajien tulee olla paikalla. Jokaiselle pelaajalle tulee vähintään kaksi peliä. Kilpailu päättynee viimeistään klo 16.

Sotilasurheiluliiton salibandymestaruusturnaus varusmiesten sarja
Helen Games

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat järjestää varusmiesten turnauksen 28.4.2015 Utissa ja Vekaranjärvellä Kouvolassa.

Joukkueenjohtajaksi nimetyn henkilökuntaan kuuluvan tulee ilmoittaa joukkueensa, yhteystietonsa ja joukkueen mahdollisen majoitustarpeen PvAH:lla 14.4.2015 mennessä vääpeli Marko Virtanen, KARPR (kopio Miamari Kuronen). Majoitus järjestetään Karjalan prikaatissa Vekaranjärvellä.

Otteluohjelmat laaditaan 17.4.2015 mennessä.

Osanottomaksu 300 euroa. Ilmoittautuneille lähetetään erillinen lasku.

Tiedustelut: vääpeli Marko Virtanen 0299 431 121 tai liikunnanohjaaja Miamari Kuronen 0299 432 409

Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu

Nro	Aineisto	Ilmestyy
2	2.4.2015	17.4.2015
3	29.5.2015	12.6.2015
4	18.9.2015	2.10.2015
5	20.11.2015	4.12.2015

Sotilaskotijärjestö tukee varusmiesten hyvinvointia

Puolustusvoimien ohjeistus määrittää, että muut kuin palvelukseen tai lepoaikaan kuuluvat ajat ovat varusmiehen vapaa-aikaa. Kasarmeilla vapaa-aikaansa viettäville varusmiehille on tarjolla sotilaskotien palvelut sekä varusmiestoimikuntien järjestämä toiminta. Varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhot ovat yksi varusmiestoimikuntien toimintamuoto.

- Sotilaskotitoiminnan ajatuksena on tukea varusmiesten kokonaishyvinvointia palvelusaikana ja nimenomaan, kun he ovat vapaalla, Sotilaskotiliiton puheenjohtaja Satu Mustalahti kertoo.

Sotilaskodit mahdollistavat varusmiesten ja heidän omaisten tapaamisen. Varusmiehet voivat viettää vapaa-aikaansa sotilaskodeissa lehtiä ja kirjoja lukien sekä erilaisia pelejä pelaten. Sotilaskodeista varusmiehet voivat ostaa elintarvikkeita sekä muita tarvitsemiaan tuotteita. Tunnetuin tuoteyhdistelmä on varmasti munkki ja kahvi.

Varusmiehet voivat pelata pöytätennistä ja biljardia Parolannummen vanhan sotilaskodin tiloissa. Sotilaskodin alakerrassa on kuntosali.

Liikuntamahdollisuuksien edistäminenkin kiinnostaa

Mustalahti sanoo, että Sotilaskotiliitto on myös tosi kiinnostunut varusmiesten liikuttamisesta sekä liikuttamiseen osallistumisesta.

- Olemme koettaneet löytää sopivia tapoja varusmiesten liikunnan tukemiseen.

Varusmiesten vapaa-ajan liikuntaharrastusten mahdollistamiseksi sotilaskotiyhdistykset ovat hankkineet varusmiesten käyttöön liikuntavälineitä sekä tukeneet heidän osallistumistaan turnauksiin. Sotilaskodit ovat myös tukeneet liikuntatapahtumien järjestämistä.

Varuskunnissa, joissa ei ole omaa uimahallia, sotilaskotiyhdistykset mahdollistavat varusmiesten uintiharrastuksen hankkimalla heidän käyttöönsä uimalippuja.

- Joillakin paikkakunnilla varusmiehet pääsevät harrastamaan lasketteluakin sotilaskotiyhdistyksen tuella.

Viimeisimpänä tukimuotona Mustalahti on selvittänyt liikunta-alan kirjallisuuden hankkimista sotilaskotien kirjastoihin. Hän sanoo, että kirjasto kuuluu sotilaskotien peruspalveluun.

- Jokaisessa sotilaskodissa pitää olla kirjasto. Siellä voisi olla liikuntaan ja kunnon hoitamiseen liittyvää kirjallisuutta.

Mustalahti pohtii jopa mahdollisuutta järjestää pienimuotoista liikuntakoulutusta varusmiehille. Koulutus valmentaisi varusmiehiä palveluksen jälkeisiin opintoihin.

Liikuntakerhot saivat salibandyvarusteita

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeen yhteydessä Sotilaskotiliitto lahjoitti 90-vuotislahjarahoillaan hankkimansa salibandyvarusteet kaikkiin varuskuntiin, joissa on varusmieskoulutusta.

- Hankinnalla haettiin kokemusta liittojen välisestä yhteistyöstä.

Aiemmin liitot eivät ole tehneet yhteistyötä, vaikka niillä on yhteinen huoli varusmiesten vapaa-ajan käytöstä.

- Paikallisesti yhteistyötä on ollut kauan, mutta se vaihtelee paljon paikkakunnittain.

Sotilaskotiliitto on Mustalahden mukaan valmis yhteistyöhön.

- Muutaman kerran olemme tavanneet ja selvittäneet mahdollisuuksia yhteistyöhön. Jotain yhteistyökuvioita kannattaa ehdottomasti hioa.

Esimerkiksi paikallisen yhteistyön onnistumisesta Mustalahti nostaa Santahaminan.

- Sotilaskoti ja varusmiestoimikunta ovat järjestäneet yhdessä tyhjien pullojen palautusjärjestelmän.

Pullojen palauttamisesta saadut varat edistävät Kaartin Jääkäritoimikunnasta saadun tiedon mukaan merkittävästi liikuntakerhojen toimintaedellytyksiä.

Ilmoitustaulut ja tilat ovat käytettävissä

Varusmiesten liikuntakerhojen viestintään Mustalahti tarjoaa sotilaskotien ilmoitustauluja.

- Sotilaskotien ilmoitustaulut ovat aina avoinna liikuntakerhojen ilmoittelulle.

Sotilaskotien tiloissa on järjestetty paikallisia tai valtakunnallisia liikuntatapahtumia.

Mustalahti näkisi mieluusti kehityksen, jossa Sotilaskotiliitto ja Sotilasurheiluliitto pystyisivät luomaan toimintamalleja, joita liitot veisivät yhdessä varuskuntiin.

- Sotilaskotiliitto voisi suosittaa yhteistoiminnan muotoja paikallisille yhdistyksille.

Yhteistoiminta Sotilaskotiliiton kanssa saattaisi tuoda tapahtumiin lisää taloudellisia resursseja.

- Yhteistyökumppanimme voisivat kiinnostua valtakunnallisten tapahtumien sponsoroimisesta.

Paikallisia toimintoja sotilaskodit voivat kehittää varusmiestoimikuntien ja varuskunnissa toimivien Sotilasurheiluliiton jäsenseurojen kanssa.

- Varuskunnissa on paljon paikallista toimintaa, jota kannattaa kehittää paikallisesti.

Yhdeksi toiminnan haasteeksi Mustalahti kokee varusmiesten vapaa-ajan vähenemisen.

- Varusmiesten koulutus on koko ajan tehokkaampaa ja tiiviimpää, minkä vuoksi heille jää yhä vähemmän aikaa vietettäväksi kasarmeilla.

Varusmiehet tarvitsevat laajaa kannustusta

Mustalahden mielestä varusmiehiä kannatta kuitenkin kannustaa harrastamaan liikuntaa vapaa-ajallaan.

- Varusmiehet ovat saaneet palvelukseensa valmistautuessaan pienen kipinän liikunnan harrastamiseen. Palveluksensa aikana heidän on hyvä saada liikuntaan kannustavia viestejä joka suunnalta, jotta harrastaminen jatkuisi koko palvelusajan.

Mustalahti korostaa vapaa-aikana harrastettavan liikunnan mukavia kokemuksia rasittavan palvelusliikunnan vastapainona.

- Vapaa-ajalla varusmiehille pitää tarjota kivaa ja monipuolista liikuntaa. Siinä sotilaskotiyhdistykset haluavat olla mukana.

Sotilaskotiliitto ja -yhdistykset käyttävät varusmiesten liikunnan tukemiseen vuosittain liki satatuhatta euroa.

- Summa voi kasvaa, mikäli löydämme hyviä ideoita yhteisesti toteutettavaksi.

Yhteistyön tuloksellisuuden kannalta Mustalahti kokee tärkeimmäksi sen, että liitto varmistaa sotilaskotien elinvoimaisuuden.

- Elinvoimaiset sotilaskodit pystyvät tekemään paikallista yhteistyötä.

Sotilaskodit ovat leiponeet munkkeja 80 vuoden ajan. Vuosittain valmistuu yli kaksi ja puoli miljoona munkkia. Munkin rinnalle sotilaskodit toivat kuusi vuotta sitten terveelliset välipalat.

- Meillä on ollut iso kampanja sotilaskodeissa olevien tuotevalikoimien sopeuttamisesta terveellisyyteen, Sotilaskotiliiton puheenjohtaja Satu Mustalahti sanoo.

Teksti ja kuvat:
Keijo Suomalainen

Sotilaskotiliiton puheenjohtaja Satu Mustalahti pitää tärkeänä sitä, että varusmiehiä kannustetaan harrastamaan liikuntaa.

Parhaan turvan henkilöautollesi antaa **Fennian Premiumkasko.**
Se on laajin ja kattavin pakettiratkaisu sinulle, joka haluat varmistaa, että kaikki on kunnossa.

Premiumkasko on turvanasi myös pysäköintihallissa. Se korvaa pysäköidylle autolle sattuneet vahingot, kun aiheuttajaa ei saada selville.

Ota yhteyttä Fenniaan, niin kerromme lisää. Samalla kannattaa hoitaa myös muut vakuutukset ajan tasalle. Meiltä saat kätevästi kaikki vakuutukset kodille, perheelle ja yritykselle.

Tervetuloa lähimpään Fenniaan tai soita puhelinpalveluumme, **p. 010 503 8808**
ma–pe 8–18.

Puhelujen hinnat
Soitto 010 5 -alkuisiin palvelunumeroihimme maksaa lankapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 6,00 snt/min ja matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 17,17 snt/min

Fennia